



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DA PARAÍBA
CAMPUS JOÃO PESSOA
DIRETORIA DE ENSINO SUPERIOR
UNIDADE ACADÊMICA DE GESTÃO E NEGÓCIOS
CURSO SUPERIOR DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

HAYANNA EMILLYN MATIAS DE OLIVEIRA

**ESTRESSE OCUPACIONAL: uma revisão bibliográfica sobre o
adoecimento mental na docência**

**JOÃO PESSOA- PB
2020**

HAYANNA EMILLYN MATIAS DE OLIVEIRA

ESTRESSE OCUPACIONAL: uma revisão bibliográfica sobre o adoecimento mental na docência



TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), curso Superior de Bacharelado em Administração, como requisito institucional para a obtenção do Grau de Bacharel(a) em **ADMINISTRAÇÃO**.

Orientador(a): Profa. Dra. Lidianny Braga de Souza

**JOÃO PESSOA - PB
2020**

O48e	<p>Oliveira, Hayanna Emillyn Matias de. Estresse ocupacional : uma revisão bibliográfica sobre o adoecimento mental na docência / Hayanna Emillyn Matias de Oliveira. – 2020. 49 f. : il.</p> <p>TCC (Graduação – Bacharelado em Administração) – Instituto Federal da Paraíba – IFPB / Unidade Acadêmica de Gestão - UAG. Orientadora : Prof^ª. Dra. Lidianny Braga de Souza.</p> <p>1. Estresse ocupacional. 2. Docência - Profissão. 3. Ambiente de trabalho. 4. Fatores estressores. I. Título.</p> <p>CDU 331.442</p>
------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PARECER 5/2020 - CCSBA/UAS/UA/DDE/DG/IP/REITORIA/IFPB

Em 27 de novembro de 2020.

Hayanna Emillyn Matias de Oliveira

ESTRESSE OCUPACIONAL: uma revisão bibliográfica sobre o adoecimento mental na docência

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO apresentado em **24 de novembro de 2020** ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), curso Superior de Bacharelado em Administração, como requisito institucional para a obtenção do Grau de Bacharel(a) em **ADMINISTRAÇÃO**.

Resultado: APROVADO

João Pessoa, 24 de novembro de 2020.

BANCA EXAMINADORA:

(assinaturas eletrônicas via SUAP)

Dra. Lidianny Braga de Souza (IFPB)

Orientador(a)

Dra. Alice Inês Guimarães Araújo (IFPB)

Examinador(a) interno(a)

Dra. Maria Luiza da Costa Santos (IFPB)

Examinador(a) interno(a)

Documento assinado eletronicamente por:

- Alice Ines Guimaraes Araujo, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 27/11/2020 23:07:15.
- Maria Luiza da Costa Santos, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 27/11/2020 19:25:16.
- Lidianny Braga de Souza, PROF ENS BAS TECN TECNOLOGICO-SUBSTITUTO, em 27/11/2020 18:56:52.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 27/11/2020. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 140178
Código de Autenticação: f436cb6d25



NOSSA MISSÃO: Ofertar a educação profissional, tecnológica e humanística em todos os seus níveis e modalidades por meio do Ensino, da Pesquisa e da Extensão, na perspectiva de contribuir na formação de cidadãos para atuarem no mundo do trabalho e na construção de uma sociedade inclusiva, justa, sustentável e democrática.

VALORES E PRINCÍPIOS: Ética, Desenvolvimento Humano, Inovação, Qualidade e Excelência, Transparência, Respeito, Compromisso Social e Ambiental.

HAYANNA EMILLYN MATIAS DE OLIVEIRA

**ESTRESSE OCUPACIONAL: uma revisão bibliográfica sobre o
adoecimento mental na docência**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), curso Superior de Bacharelado em Administração, como requisito institucional para a obtenção do Grau de Bacharel(a) em **ADMINISTRAÇÃO**

João Pessoa, 24 de novembro de 2020.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Lidianny Braga de Souza (IFPB)
Orientador

Profa. Dra. Alice Inês Guimarães Araújo (IFPB)
Examinadora interna

Profa. Dra. Maria Luiza da Costa Santos (IFPB)
Examinadora interna

RESUMO (em português)

O estresse ocupacional tem se mostrado um fator de risco à saúde, sendo a profissão docente considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das mais estressantes. Neste sentido, este estudo teve como objetivo investigar os fatores estressores que afetam os professores em seu ambiente de trabalho e as implicações destes à sua saúde. Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, a qual foi composta de 13 publicações selecionadas a partir dos descritores, o que possibilitou a categorização dos aspectos principais abordados nas produções em quatro categorias: fatores institucionais; características individuais/personalidade; fatores sociodemográficos; adoecimento de docentes. Os resultados alcançados revelaram que fatores estressores como excesso de trabalho, pressão de tempo, restrita autonomia e dificuldades de relacionamento com chefia e alunos podem gerar consequências negativas a saúde mental de docentes. Além desses fatores institucionais, constatou-se que fatores sociodemográficos e as características individuais também influenciam na qualidade de vida dos professores. Por fim, os estudos apontaram a alta prevalência de Síndrome de Burnout nos profissionais da categoria. Conclui-se que o adoecimento mental é uma problemática relacionada a toda categoria profissional, observando-se que professores tanto do setor público quanto privado são expostos a estressores que podem comprometer seu rendimento, além de trazer implicações à sua saúde mental. Por isso, é necessário que medidas de prevenção e intervenção coletivas sejam adotadas pelas organizações.

Palavras-chave: Trabalho; Estresse; Docência; Estressores.

ABSTRACT

Occupational stress has been classified as a health risk factor, being a teaching profession considered by the International Labor Organization (ILO) as one of the most stressful. In this sense, this study aimed to investigate the stressors that affect teachers in their work environment and how they determine their health. To this end, an integrative literature review was carried out, which consisted of 13 publications selected from the descriptors, which made it possible to categorize the main elements in the productions into four categories: institutional factors; individual characteristics / personality; sociodemographic factors; illness of teachers. The results achieved revealed that stressors such as overwork, time pressure, restriction of autonomy and difficulties in relationship with boss and students can have negative consequences on the mental health of teachers. In addition to institutional factors, it was found that sociodemographic factors and individual characteristics also influence the quality of life of teachers. Finally, studies have pointed out the high prevalence of Burnout syndrome among professionals in the category. It is concluded that mental illness is a problem related to the entire professional category, observing that teachers from both the public and private sectors are exposed to stressors that can compromise their performance, in addition to bringing received to their mental health. Therefore, it is necessary that collective prevention and intervention measures are adopted by the organizations.

Keywords: Work; Stress; Teaching; Stressors.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1: Reações causadas pelo estresse.....	17
QUADRO 2: Fatores estressores na concepção anglofônica.....	18
QUADRO 3: Caracterização das publicações que integram a revisão integrativa....	27
QUADRO 4: Categorização temática dos principais aspectos das produções analisadas.....	32

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDENF: Base de Dados de Enfermagem

BVS: Biblioteca Virtual de Saúde

LILACS: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

MEDLINE: National Libraly of Medicine

OIT: Organização Internacional do Trabalho

SciELO: Scientific Eletronic Library Online

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	13
1.1	OBJETIVOS	14
1.1.1	Objetivo Geral.....	14
1.1.2	Objetivos Específicos.....	15
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	16
2.1	O TRABALHO.....	16
2.2	TRANSFORMAÇÕES NA ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO DOCENTE E NA ORGANIZAÇÃO ESCOLAR.....	17
2.3	ESTRESSE NO TRABALHO.....	19
2.4	FATORES ESTRESSORES NO TRABALHO.....	21
2.5	O ESTRESSE NA VIDA DO PROFESSOR.....	22
2.6	CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NA QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR.....	25
3	METODOLOGIA.....	28
3.1	TIPOLOGIA.....	28
3.2	LOCAL DE PESQUISA.....	29
3.3	AMOSTRA.....	29
3.4	ANÁLISE DOS DADOS.....	29
4	RESULTADOS.....	31
4.1	CATEGORIA A - Fatores Institucionais.....	37
4.2	CATEGORIA B - Características individuais/ Personalidade.....	40
4.3	CATEGORIA C - Fatores sociodemográficos.....	40
4.4	CATEGORIA D – Adoecimento de docentes.....	41
5	DISCUSSÃO.....	43
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	48
	REFERÊNCIAS.....	50

1 INTRODUÇÃO

O trabalho existe para satisfazer as necessidades humanas, sejam simples ou complexas. Segundo Tostes et. al. (2018) é através do trabalho que o homem põe em movimento as forças naturais de seu corpo, a fim de apropriar-se dos recursos da natureza imprimindo-lhes forma útil à vida humana. Essa modificação de recursos garante o sustento do ser humano, além de possibilitar a relação direta entre o trabalho e a subsistência. O autor menciona que o trabalho planejado, pensado e estruturado para determinada finalidade cria novas possibilidades e conhecimentos necessários ao desenvolvimento da humanidade. Ao longo da história esse saber produzido foi transferido às novas gerações de diferentes maneiras até que se consolidou nas escolas, como tarefa do docente.

Segundo Albuquerque (2010) as escolas têm duas funções fundamentais. A primeira função é a educativa na medida em que está vinculada a construção de uma pessoa capaz de se autodeterminar e autorregular, a partir de suas análises racionais, nas situações que é levada a enfrentar. A segunda função é de socialização, na qual a escola deve formar pessoas adaptadas a sociedade em que vivem e integrem as normas, conhecimentos, hábitos e valores de seu respectivo grupo social. O autor menciona que ao assumir essa segunda função a escola participa da perpetuação da experiência humana.

No processo de socialização o ensino surge como contribuinte para construção do conhecimento, nesse sentido a aprendizagem e o conhecimento são processos inseparáveis. A função do professor é auxiliar o aluno durante a aprendizagem facilitando a reorganização e reestruturação de suas atividades mentais a fim de contribuir com a construção de novos conhecimentos (ALBUQUERQUE, 2010). A atividade docente, assim como nas demais profissões, é influenciada pelo contexto social, por isso de acordo a transformação desse contexto ampliam-se as responsabilidades, competências e habilidades exigidas desse profissional pela sociedade (DIEHL & MARIN, 2016). Segundo Oliveira et al. (2002) nas décadas de 1980 e 1990 reformas educacionais foram implantadas gerando consequentes mudanças na organização do trabalho do professor, entretanto não houve adequação necessária das condições de trabalho desses profissionais.

Segundo Reis et al. (2006) a profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das mais estressantes, pois sem a adequada condição de trabalho e com a intensificação das atividades, esse profissional pode ter desgastes que irão repercutir em sua saúde física e mental, além de comprometer seu desempenho no trabalho. Conforme Ferrari (2010, p. 1) “estresse é um conjunto de perturbações ou instabilidade psíquica e orgânica provocadas por diversos estímulos que vão desde a condição climática até as emoções e condições de trabalho”.

O estado de estresse representa um conjunto de reações e de respostas do organismo necessário a preservação da sua integridade. Segundo Prado (2015) o fator estressor ocupacional apresenta estímulos que são criados no trabalho e têm consequências físicas ou psicológicas negativas para um maior número de indivíduos expostos a eles. Segundo o autor cada indivíduo apresenta uma quantidade específica de energia adaptativa, e essa energia é limitada, por isso a exposição prolongada a fatores estressores pode gerar problemas físicos e mentais tornando esse indivíduo propenso ao aparecimento de doenças, pois pode ter exigido demais da energia que possuía, provocando assim um desequilíbrio em seu organismo em respostas às influências, internas e externas, sofridas.

Devido à indiscutível participação dos profissionais docentes no acesso à educação, no processo de disseminação do saber e de construção de novos conhecimentos, o estresse ocupacional no exercício da docência é um tema de relevância, sendo importante refletir sobre a saúde mental da categoria, colaborando para a promoção de contextos organizacionais no âmbito educacional mais saudáveis. Desse modo, essa pesquisa buscou responder a pergunta: “Quais fatores estressores estão presentes no ambiente laboral do professor e quais riscos podem oferecer à saúde desse profissional?”. Para tanto, buscou-se sistematizar as produções científicas nacionais publicadas nos últimos cinco anos (2015 a 2020).

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Investigar os fatores estressores que afetam os professores em seu ambiente de trabalho e as implicações destes à sua saúde.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar os principais fatores estressores que professores são expostos durante o exercício da docência;
- Relacionar possíveis consequências que professores podem sofrer devido exposição prolongada a fatores estressores;
- Apresentar estratégias que podem ser utilizadas, pelo profissional ou pela organização, no enfrentamento de fatores estressores presentes no ambiente laboral.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O TRABALHO

É através do trabalho que as pessoas têm a possibilidade de realização pessoal, utilização de competências e habilidades, além de integração social, por isso ele tem um sentido fundamental na construção da identidade do indivíduo (ANDRADE; CARDOSO, 2012). Tostes et al. (2018) demonstra que a partir do trabalho, modificando a natureza, a humanidade produz, se desenvolve e se transforma.

O trabalho além de ser compreendido como um elemento na estruturação da identidade humana, tem papel fundamental para a inserção econômica, para possibilitar às relações interpessoais e bem-estar do indivíduo. Porém, quando esses significados são rompidos podem ocasionar sofrimento ao trabalhador e comprometer a sua saúde mental (ROCHA et al., 2016).

A partir do trabalho o ser humano desenvolve novos conhecimentos e possibilidades para seu gênero, que serão transmitidos às novas gerações, sendo determinantes para o desenvolvimento da sociedade e da condição de humanidade, entretanto, para a maioria da classe trabalhadora, sob o capitalismo, o domínio da ciência e humanização do homem tornaram-se desnecessários para o desenvolvimento da força de trabalho (TOSTES et al., 2018).

A esfera econômica sofreu mudanças no processo produtivo, provocadas pela crise do capitalismo que se evidenciou nos anos 70, que repercutiram no perfil do trabalho e do trabalhador, o qual precisou adaptar-se às inovações tecnológicas, novos modelos gerenciais e nova divisão mundial do trabalho (TOSTES et al., 2018). Essas mudanças no processo produtivo, antes insustentável, acarretou na intensificação do trabalho, devido ritmo de produção mais acelerado, aumento das responsabilidades e complexidade das tarefas desempenhadas pelos trabalhadores (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

O homem contemporâneo é chamado constantemente a lidar com novas informações, responsabilidades e exigências no ambiente laboral, além de outras pressões externas vindas do meio social (ANDRADE; CARDOSO, 2012). Diante disso, é possível perceber que mesmo que o trabalho tenha seu caráter fundamental na construção da identidade e integração social do indivíduo, os trabalhadores estão

sujeitos ao adoecimento físico ou mental decorrente do desempenho de suas atividades laborais e condições de trabalho oferecidas.

2.2 TRANSFORMAÇÕES NA ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO DOCENTE E NA ORGANIZAÇÃO ESCOLAR

Inicialmente, é importante distinguir os conceitos de organização do trabalho escolar e organização escolar. A organização do trabalho escolar refere-se à divisão do trabalho na escola, ou seja, como o trabalho dos professores e demais trabalhadores é organizado na instituição visando atingir os seus objetivos. Refere-se à distribuição das tarefas e competências, às relações de hierarquia, como os tempos estão divididos, entre outras características da organização do trabalho. Já o conceito de organização escolar refere-se às condições sob as quais o ensino está estruturado, como as competências administrativas de cada órgão do poder público ao currículo praticado em sala de aula, metodologias de ensino e processos de avaliação adotados (OLIVEIRA et. al, 2002).

Conforme Oliveira et al. (2002), durante muito tempo acreditou-se que o magistério era uma questão de vocação, um sacerdócio, uma atividade distinta do trabalho organizado de forma profissional. Por isso, a estrutura educacional no Brasil, e em outros países, consolidou-se de maneira desordenada, com características de um regime autoritário combinado a elementos de descentralização administrativa e planejamento centralizado. A estrutura educacional esteve completamente dissociada de conteúdos políticos, como pressupostos da Administração Científica do Trabalho mais especificamente os modelos de Taylor e Fayol, até os anos 80, quando houve o reconhecimento da condição profissional dos docentes e redefinição da identidade desses trabalhadores.

A partir dos anos 80 com a politização da discussão acerca do trabalho docente a escola passou a ser reconhecida como local de trabalho e as formas de organização e gestão da educação sofreram profundas mudanças. Esse momento foi marcado pela busca por uma gestão democrática, reconhecimento dos profissionais da educação como trabalhadores e participação da comunidade na elaboração de projetos e definição de calendários da escola (OLIVEIRA et. al, 2002).

A Constituição Federal de 1988 reconheceu o direito à educação, da educação infantil ao ensino médio, para todos os brasileiros. Do ponto de vista social esse

reconhecimento da educação como um direito fundamental, representou a possibilidade de acesso das camadas mais populares a melhores condições de vida e trabalho (OLIVEIRA et. al, 2002). Esse desdobramento da Constituição Federal outorgou à educação uma condição estratégica para a redução de desigualdades econômicas e sociais nacionais (ROSEMBERG, 2001). Neste contexto, nos anos 90 o Brasil sofreu reformas educacionais em todos os níveis, etapas e modalidades, forjadas a construção de uma nova orientação: transformação produtiva com equidade.

Entre os principais componentes das reformas educacionais da década, destacam-se: a nova Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº 9.394, aprovada em dezembro de 1996); a elaboração de Parâmetros Curriculares Nacionais para diferentes níveis de ensino; a introdução de Sistemas Nacionais de Avaliação da educação básica (SAEB e ENEM) e superior (ENC); a política da avaliação e distribuição do livro didático; as regras de financiamento da educação, principalmente através da Lei que criou o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento do Ensino Fundamental e de Valorização do Magistério (FUNDEF) (ROSEMBERG, 2001).

Essas reformas, incluindo a adesão da gestão democrática, repercutiram fortemente sobre a organização escolar, trazendo novas formas de ensinar, avaliar e observar os alunos. Contudo, tais reformas, trouxeram novas exigências profissionais para os professores sem a necessária adequação das condições de trabalho e exigindo mais tempo de trabalho desse profissional (OLIVEIRA et. al, 2002).

As transformações que ocorreram na organização do trabalho docente junto as da organização escolar resultaram na maior responsabilização do professor pelo desempenho da escola e do aluno. Em muitos casos, esse profissional realiza tarefas que vão além das que determinam sua função, como cuidar da saúde, da higiene, da nutrição, entre outras necessidades de seus alunos (OLIVEIRA et. al, 2002). Devido contexto impróprio para a implantação das reformas educacionais os trabalhadores do ensino ficaram suscetíveis a consequências físicas e emocionais por ter que realizar um trabalho de grande responsabilidade e responder a exigências técnicas e afetivas.

2.3 ESTRESSE NO TRABALHO

Estudos sobre estresse, assim como suas formas de enfrentamento e seus impactos na qualidade de vida do trabalhador, vêm ganhando forças nas últimas décadas (BRITO; ALMEIDA, 2019). Pesquisas mostram que cerca de 70% da população sofre com o estresse ocupacional devido as inúmeras situações de pressão no trabalho, como excesso de atividades, pouco tempo para se realizar as várias tarefas (pessoais e profissionais), cobranças, acúmulo de raiva, desvalorização e alta competitividade (SILVA; SALLES, 2016).

O trabalho é instrumento para suprir as necessidades e gerar prazer, mas em muitos casos devido sobrecarga no ambiente laboral o colaborador pode desenvolver doenças, além de sofrimentos físicos e mentais. As mudanças no mercado, as crises econômicas, a mão-de-obra que sobra e outros fatores contribuem para que os funcionários estejam a mercê das metas e objetivos organizacionais, adequando-se ao sistema produtivo que estão inseridos (CARVALHO, 2004).

É possível observar que as exigências das organizações na qualificação de seus colaboradores têm aumentado, assim como o ritmo de trabalho e exigências na diversificação de competências do mesmo. Essas exigências e acelerado ritmo de trabalho podem levar o profissional a apresentar diferentes sentimentos como medo do futuro, incapacidade, possível estado de incompetência emocional, baixa estima e cansaço (CARVALHO, 2004).

A exposição prolongada a agentes de pressão, como por exemplo a sobrecarga quantitativa de atividades, pode produzir repercussões, uma delas é o estresse (MARRAS 2012). Segundo Marras (2012, p.1) estresse não é uma doença e faz parte da natureza biológica do ser humano, tornando-se essencial para sua sobrevivência perante as adversidades do meio no qual está inserido. O autor afirma que a diferença entre o remédio e o veneno está na dose.

O estresse ocupacional pode ser considerado uma espécie do gênero estresse, pois sua origem está relacionada ao ambiente laboral. Configura-se quando os fatores estressores são provenientes do espaço de trabalho ou das atividades desempenhadas naquele ambiente (MARRAS, 2012). Esses fatores estressores podem gerar consequências físicas ou psicológicas negativas ao indivíduo, que se exposto por um tempo longo torna-se propenso ao desenvolvimento de doenças por

ter exigido de si mais energia do que possuía, provocando assim o desequilíbrio de seu organismo em resposta as influências sofridas.

Diante dessas afirmações, é possível entender que o estresse ocupacional possui sintomas de ordem física e/ou psicológica. Conforme afirma Aubert (1993, p. 84) estresse profissional é:

Processo de perturbação engendrado no indivíduo pela mobilização excessiva de sua energia de adaptação, para o enfrentamento das solicitações de seu ambiente profissional, solicitações estas que ultrapassam as capacidades atuais, físicas e/ou psíquicas do indivíduo.

A exposição prolongada a fatores estressores durante desempenho de atividade laboral pode gerar problemas físicos e mentais. Em longo prazo essa exposição pode reformular o cérebro, deixando o indivíduo mais vulnerável ao adoecimento mental. No quadro 1, Masci (2001) apresenta as reações causadas pelo estresse, de acordo com a intensidade.

QUADRO 1: Reações causadas pelo estresse

DISCRIMINAÇÃO DA REAÇÃO	BAIXO ESTRESSE	ESTRESSE IDEAL	ALTO ESTRESSE
Atenção	Dispersa	Alta	Forçada
Motivação	Baixíssima	Alta	Flutuante
Realização pessoal	Baixa	Alta	Baixa
Sentimentos	Tédio	Desafio	Ansiedade/ depressão
Esforços	Grande	Pequeno	Grande

FONTE: Modificado de: MASCI, 2001

No ambiente organizacional, diferentes reações podem ser causadas pelo alto nível de estresse, como grande esforço do funcionário para realizar suas atividades, ansiedade, depressão, atenção forçada e baixa realização pessoal. Essas reações podem dificultar as interações entre as pessoas dentro da organização, superior e subordinado, ou entre funcionários e clientes. Assim, sabendo que o estresse está associado ao adoecimento dos profissionais, é necessário compreendê-lo para formular estratégias que possam auxiliar o indivíduo e a organização a mantê-lo em nível ideal.

Na medida em que o colaborador estiver insatisfeito, desmotivado e doente não conseguirá dar o melhor de si na realização de suas atividades. Por isso, é de extrema importância que as organizações se preocupem com o nível de estresse de seus funcionários e invistam no seu bem-estar, porque assim poderão conquistar o comprometimento de seus colaboradores (SILVA; SALLES, 2016).

2.4 FATORES ESTRESSORES NO TRABALHO

Os fatores estressores no trabalho podem ser definidos como estímulos físicos ou psicológicos responsáveis por desencadear o processo de estresse, por isso correspondem a uma das principais causas do estresse ocupacional (MARRAS, 2012). Esses fatores possuem uma natureza objetiva e uma natureza subjetiva. Na primeira, são tratados como fatos reais e ameaçadores ao indivíduo. Na segunda, a interpretação dos indivíduos pode criar distorções dos mesmos fatores, ampliando-os, reduzindo-os ou ignorando-os a depender de sua vivência individual com a realidade (MARRAS, 2012).

Segundo Marras (2012), os estudos de fatores estressores no trabalho estão relacionados as duas principais concepções de estresse ocupacional: a dos países anglofônicos (principalmente Estados Unidos e Inglaterra) e a dos países francofônicos (principalmente França e parte do Canadá). De acordo com o autor nos países anglofônicos vem sendo trabalhada uma perspectiva funcionalista do conceito de estresse ocupacional, que foca principalmente as disfunções organizacionais como fatores estressores. Já na concepção dos países francofônicos os fatores estressores resultam da inter-relação entre a subjetividade dos trabalhadores e as condições objetivas do trabalho.

O modelo de estudos dos países anglofônicos divide os fatores estressores no trabalho em cinco grupos para análise: os fatores intrínsecos ao trabalho; o papel na organização; o relacionamento interpessoal; a carreira/realização; e o clima/estrutura organizacional (MARRAS, 2012). O quadro 2 apresenta os fatores estressores destacados em cada grupo de análise da concepção anglofônica:

QUADRO 2: Fatores estressores na concepção anglofônica

GRUPO	FATORES ESTRESSORES ANALISADOS
Fatores intrínsecos ao trabalho	Condições gerais em que o trabalho é desenvolvido (barulho, calor, ritmo de produção, entre outros) e sobrecarga
Papel na organização	Papéis desempenhados pelos funcionários mal definidos
Relacionamento interpessoal	Conflitos pessoais
Carreira e realização	Falta de segurança profissional, medo da obsolescência ou aposentadoria
Clima/ estrutura organizacional	Falta de participação

FONTE: MARRAS, 2012

Conforme a concepção de países francofônicos o sofrimento no trabalho surge quando a organização do processo de trabalho é prescrita em normas rígidas provocando a anulação dos comportamentos livres e despersonalizando o trabalhador em seu ambiente de trabalho (MARRAS, 2012.) Para Marras (2012, p.89) o sofrimento não pode ser eliminado da situação de trabalho, porém pode se manifestar de forma patogênica (prejudicial à saúde e improdutivo) ou de forma criativa (não prejudicial à saúde e produtivo). Devido a possibilidade da manifestação desse sofrimento de forma criativa, a organização pode se aproveitar desse mecanismo para gerar produtividade.

Robbins (1999) dividiu os fatores estressores em três grupos: os ambientais, os organizacionais e os individuais. Os ambientais correspondem às incertezas econômicas, políticas e tecnológicas como por exemplo mudanças nos ciclos dos negócios, ameaças políticas e economia de recessão. Os organizacionais dizem respeito às situações internas do ambiente organizacional, e tem como exemplo: relacionamentos interpessoais desagradáveis, pressão e sobrecarga de trabalho e condições de trabalho. Já os fatores individuais provêm de questões pessoais, familiares e econômicas.

Laccana (2008) classifica os estressores organizacionais em dois níveis: quantitativo, diz respeito ao número excessivo de tarefas a serem realizadas pelo colaborador, ou seja, a quantidade de tarefas ultrapassa a disponibilidade do indivíduo e, qualitativa, onde o colaborador recebe demandas que estão além de suas habilidades ou aptidões.

Parafo et al. (2004) conceitua estressor como estímulo que possibilita certa carga emocional ao indivíduo ocasionado o estresse. Para o autor esse estímulo pode ser

consequência de alguma situação, objeto ou pessoa e pode trazer danos ao trabalhador. Diferentes fatores podem contribuir para o adoecimento profissional, como os locais de trabalho insalubres, cargas horárias exaustivas, grandes responsabilidades e demandas e a exposição prolongada a esses estressores pode aumentar o nível de estresse do colaborador comprometendo sua saúde e seu desempenho no trabalho.

2.5 O ESTRESSE NA VIDA DO PROFESSOR

O estresse profissional é entendido como a mobilização excessiva de energia do indivíduo para o enfrentamento das solicitações do ambiente laboral (AUBERT, 1993). No desempenho da atividade docente, assim como em outras profissões, diferentes fatores estressores têm a capacidade de aumentar o nível de estresse do profissional. Como a maior parte das vivências do professor se dá na relação com o aluno, os fatores de pressão de maior destaque são: lidar com incidentes envolvendo o comportamento desafiador dos alunos, excesso de trabalho, diferenças de desenvolvimento e motivação dos discentes (SILVEIRA et al., 2014).

As instituições educacionais têm um propósito socializador, tendo em vista que desempenham valoroso papel de perpetuação do conhecimento, proporcionando a fixação de valores, apropriação de ideais, posturas, comportamentos e opiniões. Para consolidar seu propósito a organização educacional conta com a figura do professor, que se emerge como mediador e alicerce da proposta institucional através de suas práticas pedagógicas. Cotidianamente estes profissionais são desafiados a desempenhar atividades contraditórias em si, como a preparação acadêmica e a disciplina da classe, tendo que lidar com características emocionais e sociais de alunos (ARRAZ, 2018).

O estresse é um fenômeno que pode estar presente em qualquer profissão, porém, conforme Goulart Junior e Lipp (2008), determinadas profissões expõem o profissional a condições mais desgastantes, tanto físicas quanto emocionais, por isso têm maior potencial para se relacionar a manifestações de estresse. É o caso dos profissionais da educação, que apresentam inerentes ao desempenho da atividade docente diferentes fatores que podem afetar seu bem-estar físico e psicológico que irão colaborar com o desenvolvimento do estresse (WEBER et al., 2015).

As causas do alto nível de estresse em professores têm origens diversas, no entanto, alguns fatores estressores como salário não compatível, falta de reconhecimento e pouco tempo para descansar são os mais frequentes. No que se refere ao estresse ocupacional do professor da rede de ensino pública esses fatores de estresse em muitos casos são somados a precariedade dos prédios escolares e ao fenômeno crescente da violência na escola facilitado pela falta de segurança (WEBER et al., 2015).

Nos anos 90 o Brasil sofreu reformas educacionais que repercutiram na transformação da organização escolar e conseqüentemente aumentou a responsabilidade do professor pelo desempenho do aluno. Entretanto, essas mudanças na organização escolar foram feitas sem a devida adequação das condições de trabalho desse profissional. Professores constituem-se em uma categoria profissional que apresenta grandes defasagens salariais, além de exercerem suas atividades muitas vezes em condições precárias, sem a devida infraestrutura ou ferramentas (OLIVEIRA et. al, 2002).

Oliveira et. al. (2002) observa que a muitas das demandas recebidas pelo professor, ele não consegue resolver satisfatoriamente, por isso aumenta seu investimento de tempo e energia procurando atender melhor as carências de seus alunos e em muitos casos não tem êxito. Essa autointensificação de trabalho pode causar sofrimento, insatisfação, doenças, frustração e fadiga. Por isso, o autor afirma que o professor deve desenvolver seu trabalho de acordo com o contexto que se insere e recursos disponibilizados.

Segundo Arraz (2018), geralmente o docente realiza seu trabalho sob pressão de diferentes fatores estressores, tais como: baixo salário, carência de recursos materiais e didáticos, carga horária excessiva, superlotação de classes de aulas, falta de segurança, inexpressiva participação nas políticas e planejamentos institucionais. A combinação desses estressores tem produzido nos professores um sentimento de desvalorização profissional.

Nunes Sobrinho (2006) sugere duas categorias a exemplo de fatores estressores relacionados à atividade acadêmica: fatores externos e fatores internos. Os externos não provêm do docente e estão associados ao mau comportamento dos alunos, precárias condições de trabalho, pressões devido ao excesso de atividades, carga horária elevada. Já os internos, o autor considera a autocobrança, senso de responsabilidade exagerado, perfeccionismo, autoestima baixa.

Conforme identificaram Costa e Rocha (2013) os principais fatores estressores que podem interferir na saúde do professor ocorrem em sua relação com os alunos, dentre eles estão a falta de interesse, falta de respeito e superlotação de classes. Outros fatores foram a falta de estrutura no ambiente de trabalho, tempo insuficiente para realização de tarefas, falta de recursos materiais e excesso de burocracia. Além desses estressores os autores apontam outro qualificando o professor também como fonte estressora, podendo ser causados pelo individualismo, falta de comunicação, falta de companheirismo, senso de superioridade e falta de compromisso.

Weber et al. (2015) perceberam que a principal fonte de estresse no desempenho da atividade docente está associada às relações interpessoais no ambiente escolar. Ou seja, encontra-se na relação entre professor-aluno ou entre professor-diretor. Para os autores tanto a disciplina e motivação dos alunos, quanto a ajuda mútua do chefe necessitam de atenção e qualidade para que o estresse seja prevenido.

Conforme Goulart Junior e Lipp (2008) salientam que o trabalho do professor ocupa grande parte de seu tempo, sendo o ritmo de suas atividades, na maioria das vezes, intenso e que exige elevados índices de atenção e concentração. Para a atuação docente é necessário elevado nível de equilíbrio emocional e físico do profissional, pois o seu desempenho pode influenciar negativamente o alcance das metas e objetivos da instituição escolar.

Neste contexto é possível perceber que os fatores estressores presentes no desempenho da atividade de professores podem estar relacionados ao relacionamento interpessoal, seja entre professor e aluno ou entre professor e organização, à estrutura do ambiente de trabalho, ou ainda, a questões individuais do profissional. Atividades que envolvem altas demandas psicológicas podem gerar alto desgaste no trabalhadores, favorecendo seu desgaste físico e biológico (BRITO; ALMEIDA, 2019).

2.6 CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NA QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR

As condições de trabalho e o ambiente laboral influenciam diretamente no desempenho de atividades, assim como, na qualidade de vida do profissional. Algumas atividades podem ser penosas devido alto nível de exigência e levar o

indivíduo ao esgotamento físico e emocional. Os profissionais da educação, assim como os demais, apresentam variáveis inerente às suas atividades que podem afetar o seu bem-estar físico e psicológico (WEBER et al., 2015).

Alta demanda de trabalho, condições inadequadas, realização de dupla jornada e pouca oportunidade para participar de atividades de lazer, além de fatores relacionados ao estilo de vida, são variáveis frequentemente associadas ao adoecimento docente. Oliveira et al. (2002) relata que muitas das demandas recebidas pelo professor não podem ser cumpridas por ele, por não deter dos meios necessários. O autor destaca que devido a impossibilidade de atender satisfatoriamente a todas as demandas esses profissionais intensificam seu trabalho podendo dar causa ao sofrimento, insatisfação, doenças e fadiga. Algumas das disfunções ocupacionais mais comuns são: exaustão emocional, distúrbios de voz e disfunções musculoesqueléticas (WEBER et al., 2015).

A atividade docente geralmente é estressante, podendo repercutir na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores. Entre as repercussões mais relatadas destacam-se distúrbios advindos do estresse, doenças cardiovasculares, labirintite, faringite, neuroses, fadiga, insônia e tensão nervosa. Conforme salientam Goulart Junior e Lipp (2008), sintomas físicos como sensação de desgaste físico constante, tensão muscular, problemas com a memória e mudança de apetite estão se manifestando em professores que apresentam alto nível de estresse. Sintomas de ordem física devem ser considerados, pois podem influenciar negativamente o desempenho pessoal e profissional de professores e quando negligenciados podem agravar o quadro de estresse apresentado pelo indivíduo (GOULART JUNIOR; LIPP, 2008).

O termo inglês “*burnout*” tem sido utilizado pela literatura científica para se referir aos aspectos negativos do trabalho capazes de produzir redução da condição mental dos trabalhadores (REIS et al., 2006). O Ministério da Saúde do Brasil apresenta a “Síndrome de *Burn-out*” como uma resposta a exposição prolongada no trabalho a estressores emocionais e interpessoais crônicos, que afetam principalmente profissionais da área de serviços ou cuidadores, como os trabalhadores da educação, da saúde, assistentes sociais, entre outros (BRASIL, 2001). As consequências da síndrome de *burnout* podem-se dar principalmente de três maneiras: sentimento de indiferença, reduzida realização profissional e exaustão emocional (REIS et al., 2006).

Reis et al. (2006) apresenta o nervosismo e o cansaço mental como componentes da exaustão emocional (sentimento de esgotamento físico e mental, sentimento de não dispor de energia para realização de qualquer atividade). De acordo com esse autor o cansaço mental pode ser definido como perda da capacidade potencial ou efetiva, corporal e psíquica devido a alienação do trabalho. Já o nervosismo (irritabilidade), o autor caracteriza como uma manifestação psíquica que surge posteriormente ao estado de cansaço mental e está associado aos sentimentos de esgotamento, impaciência e frustração.

As reações em professores advindas da exposição prolongada a estressores, sejam eles organizacionais, interpessoais ou individuais, afetam conseqüentemente a qualidade final da educação. Por isso, é de extrema importância que se trabalhe preventivamente nas possíveis fontes de estresse para esse público de trabalhadores.

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

3.1 TIPOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa básica, tendo em vista que Barbosa et.al (2012) define pesquisa básica como aquela que gera conhecimentos novos e úteis para o avanço do assunto determinado, sem contudo, ter uma aplicação prática em evidência. Em relação à forma de abordagem, foi utilizada a qualiquantitativa, pois utiliza palavras, linguagens, em forma de texto, para descrição, reflexão e interpretação do pesquisador na compreensão e análise dos resultados, além de formulações estatísticas.

Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica, com caráter exploratório e descritivo, pois buscou aprofundar o conhecimento e apresentar as características do tema determinado a partir de publicações em livros periódicos, base de dados da internet e outros (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO 2008).

O método utilizado foi o da revisão integrativa da literatura, tendo como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente, possibilitando a síntese desse conhecimento e a discussão sobre os resultados desses estudos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO 2008). Essa síntese de conhecimento sobre determinado assunto poderá indicar lacunas que precisam ser preenchidas com a realização de estudos futuros, assim como contribuir para reflexão sobre realização dos mesmos. Segundo Souza et al. (2010) a revisão integrativa é uma pesquisa teórica que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática.

Essa revisão integrativa da literatura foi desenvolvida em seis etapas: identificação do tema e questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos referentes ao tema encontrados em base de dados *online*; definição das informações a serem extraídas dos estudos; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados; síntese do conhecimento (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO 2008).

3.2 LOCAL DE PESQUISA

As etapas da pesquisa foram elaboradas a partir do levantamento nas seguintes bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) tais como: *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF), *National Libraly of Medicine* (MEDLINE), e na base de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), com a finalidade de descrever os principais fatores que contribuem para o adoecimento mental de docentes e as estratégias de enfrentamento mais utilizadas.

3.3 AMOSTRA

A amostra foi composta por artigos científicos publicados por meios eletrônicos, sendo adotados os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados em periódicos científicos nos últimos cinco anos (2015 a 2020) que contemplassem o objetivo do estudo, focando, portanto, o trabalho docente; desenvolvidos em língua portuguesa; disponíveis *online* na íntegra, gratuitamente; e que se tratassem de pesquisas empíricas ou de campo com dados obtidos através da experiência, sendo portanto, excluídos os artigos que se tratavam de revisão da literatura. Além disso, considerou-se apenas pesquisas realizadas no contexto escolar brasileiro, devido possíveis divergências políticas e culturais entre os países.

O levantamento dos artigos desta revisão foi realizado de maio a julho de 2020, por meio de pesquisa integrada na Biblioteca Virtual de Saúde e base Scielo com os seguintes termos: “trabalho”, “estresse”, “docência” e “estressores”. Esses descritores foram combinados utilizando a partícula “and”. Não foi dada predileção por estudos originários de nenhuma área, linha e/ou abordagem teórico-conceitual ou língua. Essa busca inicial resultou em 88 publicações, sobre as quais foram aplicados os critérios de inclusão, restando 13 artigos, os quais compuseram a amostra deste estudo.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

As informações dos artigos selecionados foram organizadas em um banco de dados de fácil acesso e conciso que abrange a amostra (autores e ano de publicação),

a metodologia empregada, os principais resultados e conclusões de cada estudo. Em seguida, para garantir a validade desta revisão, os artigos foram analisados individualmente, sendo observado os resultados por eles trazidos, possibilitando uma posterior discussão e comparação entre eles. A análise e síntese dos dados extraídos dos artigos foi realizada de maneira descritiva com o objetivo de observar e classificar os dados sobre o tema explorado nesta revisão (SOUZA et al., 2010).

Assim, os dados foram organizados em quadros e posteriormente categorizados, permitindo uma avaliação crítica de cada um dos artigos, conforme recomendações de Mendes, Silveira, Galvão (2008). Após análise dos artigos incluídos na revisão, foram descritos os principais resultados evidenciados, permitindo que o leitor avalie a pertinência deste estudo e sua contribuição com a temática pesquisada.

4 RESULTADOS

Os dados foram analisados e dispostos de forma sistemática, conforme observado no Quadro 3, que apresenta a caracterização dos estudos que fizeram parte desta revisão da literatura.

Os artigos que compuseram a amostra foram identificados com códigos para a sistematização dos resultados em categorias, os códigos são representados pela letra “A” seguida do número cardinal, exemplo: A1, A2, A3 e A13.

Cabe observar que não há repetição de autoria nem de grupos de pesquisa, o que mostra que a temática suscita o interesse de pesquisadores diversos pelo país.

QUADRO 3: Caracterização das publicações que integram a revisão integrativa.

Código	Nome do artigo	Autor/ano	Principais Resultados
A1	Estressores da docência como preditores do bem-estar de professores do ensino fundamental	PEREIRA NETO; LONDERO-SANTOS; NATIVIDADE (2019)	Os resultados ressaltam que pressões de tempo/ excesso de trabalho, tempo de locomoção, as diferentes capacidades e motivações dos alunos, o trabalho burocrático e as políticas disciplinares inadequadas dificultam a atuação profissional e têm um importante impacto negativo no bem-estar subjetivo. Em contrapartida, o tempo de atividade profissional parece contribuir positivamente no bem-estar subjetivo de professores. Além disso, o estudo constatou que os níveis de satisfação de via de professores que atuam apenas em escolas públicas foram menores do que daqueles que lecionam em escolas públicas e particulares.
A2	Burnout, estresse,	BAPTISTA et al. (2019)	As correlações realizadas no presente estudo demonstram que a Síndrome de

	depressão e suporte laboral em professores universitários		Burnout (SB) tem relação significativa com eventos estressores no trabalho e depressão. Também foi evidenciada relação negativa significativa da SB com suporte laboral. Professores de universidades pública apresentaram maior nível de desgaste psicológico em comparação aos de universidades privadas.
A3	As tensões de ser professor no setor privado de ensino	GERHEIM; CASTRO (2018)	O estudo destaca que docentes do setor privado enfrentam injunções paradoxais que se manifestam, contraditoriamente, pela exigência de ser um agente comercial-flexível e, ao mesmo tempo, ser um educador pedagogo. A experiência de ser professor em instituições privadas de ensino revela-se atravessada pelo paradoxo que comporta dois sentidos antagônicos e contrários, mas, ao mesmo tempo complementares.
A4	Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo	FREITAS; CALAIS; CARDOSO (2018)	Constatou a técnica do Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson, adaptada por Sandor (1974), como uma das formas mais eficazes de que se dispõe para redução do estresse e ansiedade em docentes do ensino público. O estudo ressalta o reduzido número de estudos encontrados com propostas interventivas a fim de proporcionar melhora da saúde de docentes e ampliar o repertório comportamental de respostas saudáveis frente a estímulos ambientais aversivos.
A5	Quando o trabalho invade a vida:	SILVA, Jefferson Peixoto da (2018)	. As agressões à saúde vivenciadas pelos professores no trabalho têm se

	um estudo sobre a relação trabalho, vida pessoal cotidiana e saúde de professores do ensino regular e integral de São Paulo		projetado sobre a sua vida pessoal e se combinado a fatores de agressão advindos do contexto social. A maioria dos entrevistados demonstrou que sente sua vida ser invadida pelo trabalho de modo nocivo e que essa invasão não acontece de forma única e linear. Basicamente, ela se manifesta por meio de um estado de vinculação contínua com o trabalho.
A6	Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal	SÁ et al. (2018)	As situações avaliadas como mais estressantes foram a falta de autonomia na execução do trabalho, a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, falta de informações sobre as tarefas no trabalho, tipo de controle existente no trabalho e o tempo insuficiente para realizar o volume de trabalho. Embora a docência seja considerada estressante, os docentes da amostra parecem lidar bem com as situações do ambiente de trabalho a partir de enfrentamentos efetivos aos estressores e apresentaram baixo nível de estresse. O nível de estresse foi baixo em 67% dos docentes da amostra.
A7	Fatores que prevalecem ao esgotamento	SILVA et al. (2017)	O estudo identificou que a síndrome do esgotamento profissional (SEP) é altamente prevalente entre os professores efetivos e efetivados do

	profissionais em professores		ensino público e gratuito. A SEP está associada principalmente à baixa remuneração, à dedicação à carreira de docente e ao tempo de trabalho de um a 11 ano ou mais. Dos professores investigados, 24% estavam na fase 3 (estágio que começa a se instalar a SEP) e 4,7% dos professores estavam na fase 4 (estágio mais crítico da síndrome).
A8	O contexto da docência e sua influência no sofrimento psíquico de professoras do ensino fundamental	BRASIL et al. (2018)	As causas para o sofrimento psíquico no contexto da docência reúnem fatores ambientais, fatores institucionais e relações sócias e interpessoais. Os principais estressores apontados pela amostra foram a sobrecarga de trabalho, o ambiente inadequado, a agressividade das crianças, o individualismo de colegas e as pressões institucionais. Já as consequências apontadas devido exposição a esses estressores foram: estresse, angústia, depressão ou desmotivação com o exercício profissional.
A9	Estresse e Docência: um estudo no ensino superior privado	DALAGASPERINA; MONTEIRO (2016)	Os resultados apresentam como principais fatores de estresse a sobrecarga de trabalho, cobranças e dificuldades de relacionamento com chefia e alunos. As alternativas de enfrentamento do alto nível de estresse sugeridas pela amostra de professores não trazem críticas às formas atuais de

			gestão praticadas no ensino superior privado, relacionadas à ideologia da excelência, do pragmatismo e do mercantilismo.
A10	Docência universitária e o estresse: estressores nos cursos de enfermagem e medicina	SANTOS et al. (2016)	O estudo destaca os seguintes estressores: a falta de estrutura da rede de saúde e dos laboratórios na universidade; processos políticos e burocráticos; campo inadequado para aprendizado do aluno.
A11	Índice de capacidade para o trabalho e desequilíbrio esforço-recompensa relacionado ao distúrbio de voz em professoras da rede estadual de Alagoas	FERRACCIU et al. (2015)	Observou que professoras que possuem mais de 11 anos de docência, lecionam em duas ou mais escolas e trabalham em escolas que sempre têm depredações e violência contra os funcionários apresentam maiores chances de ter distúrbio de voz. Além disso, o estresse psicossocial não mostrou significância com a presença do distúrbio de voz, mas apresentou associação com a faixa etária, contatando-se alto Desequilíbrio Esforço-Recompensa nas professoras mais jovens.
A12	Prevalência e fatores associados da síndrome de Burnout em docentes universitários	LEITE et al. (2019)	Destaca que a presença de doença de base e o elevado número de disciplinas foram as únicas variáveis associadas significativamente com a ocorrência de Burnout . O estudo também explica que a síndrome de Burnout pode emergir principalmente nos primeiros anos de prática profissional em uma instituição

			concerne na incapacidade dos sujeitos em combater as dificuldades, isso porque, jovens profissionais geralmente precisam aprender a lidar com as demandas do trabalho, desenvolver habilidades e maturidade relacional.
A13	Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado	BORBA et al. (2015)	Conclui que tanto o contexto público de ensino quanto o privado apresentam estressores que podem levar os professores ao adoecimento, dado que permite refletir que a prevalência da Síndrome de Burnout pode estar mais relacionada à categoria profissional em si do que ao setor de trabalho (público ou privado)

Fonte: Elaboração própria, 2020.

O Quadro 4 traz a categorização dos aspectos principais abordados nas produções, nos quais foram identificadas e observadas relações entre si que serão discutidas neste item a fim de destacar os principais fatores estressores presentes no exercício da atividade docente, assim como, as consequências da exposição a esses fatores e medidas de prevenção e intervenção que podem ser adotadas.

QUADRO 4: Categorização temática dos principais aspectos das produções analisadas.

Categorias temáticas	Artigo Código	Descrição
Fatores institucionais	A1; A3; A6; A8; A9; A10; A11; A12;	Organização do trabalho docente fez do contexto educacional um espaço semelhante ao empresarial, lugar de conflitos entre afeto e razão, autonomia e controle e dificuldades de interação entre colegas de profissão.

Características individuais/Personalidade	A1; A2; A4; A6;	Embora no ambiente escolar existam diferentes fatores estressores que contribuem para o adoecimento de docentes, a personalidade e as características individuais desse profissional também influenciam.
Fatores sociodemográficos	A11; A13;	
Adoecimento de docentes	A4; A5; A7; A10; A11; A12; A13	As publicações em geral afirmam elevada prevalência de problemas relacionados à saúde mental e física desses profissionais.

FONTE: elaboração própria, 2020

Assim, a análise dos artigos viabilizou a classificação de quatro categorias temáticas, assim denominadas: Categoria A – Fatores institucionais; Categoria B – Características individuais/ Personalidade; Categoria C - Fatores sociodemográficos; Categoria D – Adoecimento de docentes; as quais serão descritas individualmente, apenas por fins didáticos, e posteriormente discutidas em conjunto, uma vez que elas estão entrelaçadas e relacionadas entre si.

4.1 Categoria A – Fatores institucionais

O contexto laboral pode influenciar o bem-estar subjetivo do docente e diminuir seu nível de satisfação de vida. Fatores estressores como o excesso de trabalho e pressões do tempo contribuem para que os profissionais docentes se sintam exauridos, o que, por sua vez, reflete negativamente na avaliação da própria vida. Em contrapartida, a experiência em sala de aula com o decorrer do tempo auxilia o profissional a adotar estratégias de enfrentamento do estresse. (PEREIRA NETO; LONDERO-SANTOS; NATIVIDADE, 2019).

A imposição de práticas flexíveis da cultura organizacional, que envolve a flexibilização jornada de trabalho, da carga horária, das tarefas, dos procedimentos

e até mesmo a do caráter do colaborador, favorece a geração do individualismo e competição entre colegas de profissão (GERHEIM; CASTRO, 2018).

Pesquisa realizada por Santos et al. (2016) com 21 docentes da Universidade Federal do Rio Grande do Norte revelou que os principais estressores no ambiente laboral são as cargas horárias elevadas e instáveis, a desvalorização do papel do docente e a quantidade de alunos. Aliado a esses fatores os docentes destacam que necessitam desprender tempo no planejamento e no preparo das aulas para torná-las mais dinâmicas, porque alguns alunos não demonstram interesse ou a desdenham, o que se torna desestimulante para esse profissional. O estudo também destaca a falta de estrutura dos laboratórios na universidade, o que torna o campo inadequado para aprendizado do aluno.

Os níveis de satisfação de vida de professores que atuam apenas em escolas públicas são menores do que daqueles que atuam apenas em escolas privadas. Isso porque, os professores que atuam apenas em escolas públicas vivenciam situações mais difíceis de lidar como a violência física e psicológica e desrespeito à função docente (PEREIRA NETO; LONDERO-SANTOS; NATIVIDADE, 2019). O desempenho das atividades docentes fica comprometido devido diferentes fatores ambientais e de organização do trabalho, entre eles é a violência ocorrida no ambiente físico da escola (FERRACCIU et al. 2015).

O estudo de Gerheim e Castro (2018) destaca os aspectos mais característicos da experiência de ser professor no setor privado. Para os autores, esses professores enfrentam injunções paradoxais, contraditórias, mas que coexistem e se complementam, pela exigência de ser um agente comercial-flexível e, ao mesmo tempo, ser um educador pedagogo.

O agente comercial-flexível faz-se como aquele que executa as prescrições técnicas do trabalho com estreita autonomia, caracteriza-se pela prontidão e alta performance empresarial. Caracteriza-se ainda, por um estado de submissão às prescrições que restringem autonomia e o conduzem à exaustão (GERHEIM; CASTRO, 2018). Após aplicação de questionário a docentes de uma faculdade privada no Distrito Federal, Sá et al. (2018) destacou entre as situações mais estressantes a falta de autonomia na execução do trabalho, a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, tipo de controle existente no trabalho e o tempo insuficiente para realizar o volume de trabalho.

O educador pedagogo faz-se pelo desejo de educar e pela relevância social da educação orientada à formação de cidadãos. Ser educador pedagogo entre em contradição com a orientação empresarial que deixa em segundo plano trabalhar com autonomia e em colaboração com alunos, familiares, chefia e colegas (GERHEIM; CASTRO, 2018).

Diferentes fontes de estresse no trabalho podem comprometer significativamente a qualidade de vida dos professores no meio acadêmico privado, destacam-se entre elas: a sobrecarga de trabalho ou excesso de atividades; dificuldades de relacionamento com a chefia e alunos. Em contrapartida, a preocupação com o ensino e com a qualidade das tarefas que executam revelam uma ligação afetiva dos professores a sua profissão, além disso demonstram que a insatisfação desses profissionais está relacionada à maneira como se estabelece o contexto laboral, não ao ofício (DALAGASPERINA; MONTEIRO, 2016).

Após aplicação de questionário a docentes de uma faculdade privada no Distrito Federal, Sá et al. (2018) destacou entre as situações mais estressantes a falta de autonomia na execução do trabalho, a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, tipo de controle existente no trabalho e o tempo insuficiente para realizar o volume de trabalho. Ao longo do exercício profissional muitos professores são expostos a longas jornadas de trabalho, muitos exercem dupla jornada de trabalho, tem elevado número de horas trabalhadas e vínculo com mais de uma instituição, isso pode ocorrer por falta de competências para determinadas tarefas (LEITE et al. 2019).

Fatores ambientais, institucionais ou nas relações sociais e interpessoais podem ser causa de sofrimento psíquico no contexto da docência. O professor é um sujeito ativo no processo de educação e deve ser reconhecido e valorizado como tal. Por isso questões como as cargas de trabalho excessivas, as condições de trabalho inadequadas e a falta de apoio institucional para o recebimento de cuidado com sua saúde interferem não só na satisfação e motivação desse profissional, mas em todo contexto escolar (BRASIL et al. 2018).

Brasil et al. (2018) destacam elementos catalizadores dos problemas relacionados à saúde mental de professores, tais como: descontentamento com o ambiente, a agressividade das crianças, o individualismo de alguns colegas professores, as pressões institucionais e falta de apoio dos gestores ao professor.

Esses fatores identificados evocam sentimentos de frustração, angústia, tristeza e desmotivação.

4.2 Categoria B – Características individuais/ Personalidade

Cada indivíduo tem sua maneira de lidar com as mais diferentes situações, por isso, o que para uns é estressante, para outros, trata-se de desafios a serem superados. (SÁ et al. 2018). A facilidade em se comunicar, a busca pelo novo e a organização são características individuais que podem facilitar a relação do docente com os alunos (PEREIRA NETO; LONDERO-SANTOS; NATIVIDADE, 2019). Isso significa que cada indivíduo tem diferentes vulnerabilidades, fatores de risco e proteção para os estressores (BAPTISTA et al. 2019) .

Segundo Pereira Neto, Londero Santos e Natividade (2019), com o decorrer do tempo e experiência em sala de aula o professor consegue distinguir e adotar diferentes estratégias pessoais de enfrentamento aos estressores laborais.

A maioria das intervenções voltadas ao bem-estar de docentes têm sido realizadas individualmente, entretanto podem não atingir de forma efetiva os sintomas de estresse desencadeados no local de trabalho (FREITAS; CALAIS; CARDOSO, 2018). Nesse sentido, faz-se necessário que medidas coletivas sejam adotadas pela organização em conjunto com essas estratégias pessoais de enfrentamento.

4.3 Categoria C - Fatores sociodemográficos

A carga horária semanal elevada nas atividades laborais, as responsabilidades com a família, os trabalhos domésticos e os diferentes papéis sociais podem configurar uma dupla ou tripla jornada de trabalho (FERRACCIU et al. 2015).

O estudo de Leite et al. (2019) explica que nos primeiros anos de prática profissional em uma instituição concerne na incapacidade dos indivíduos em combater as dificuldades, isso porque, jovens profissionais precisam aprender a lidar com as demandas do trabalho, desenvolver habilidades e maturidade relacional.

Embora, aparentemente, sejam conferidas aos professores do setor de ensino privado maiores vantagens, tendo em vista que são integrantes de um sistema que atua com maior independência quanto aos seus recursos financeiros, a estrutura

social atualmente privilegia as leis do mercado e a escola passou a ser avaliada a partir de parâmetros empresariais de produtividade e eficiência. Essa mercantilização do contexto escolar pode expor o professor aos mais diferentes estressores como a sobrecarga de trabalho e a cobrança social, apontados como desencadeadores da exaustão emocional. Por sua vez no setor de ensino público, percebe-se a necessidade de investimento na qualificação profissional do professor, de modo geral, os professores da escola pública participam menos de atividades culturais e têm acesso restrito a meios tecnológicos. (BORBA et al. 2015).

Conforme resultados de pesquisa realizada com 117 professores de ensino fundamental provenientes de escolas privadas (54,7%) e públicas (45,3%) das cidades de Porto Alegre e Região Metropolitana do Estado do Rio Grande do Sul, tanto o contexto público de ensino quanto o privado apresentam estressores que podem levar os professores ao adoecimento, porque essa consequência está mais relacionada à categoria profissional em si do que ao setor de trabalho público ou privado (BORBA et al. 2015).

Na rede ensino pública o desinteresse dos alunos cumulado aos baixos salários, acarreta sentimento de insatisfação dos docentes. Entretanto, na rede privada, os professores tendem a questionar o excesso de cobranças, ainda que a condição para produtividade seja adequada (SILVA et al. 2017).

4.4 Categoria D – Adoecimento de docentes

As publicações afirmam a elevada prevalência de problemas relacionados à saúde mental, à saúde vocal (FERRACCIU et al. 2015), além de outras formas de adoecimento docente. A presença de sintomas como alto nível de estresse e ansiedade entre estes profissionais repercute negativamente em sua qualidade de vida, que por sua vez ultrapassa o conceito de bem-estar e representa a avaliação subjetiva do indivíduo quanto a sua posição em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (FREITAS; CALAIS; CARDOSO, 2018).

Diversas situações de agressão a saúde mental de professores advindas do ambiente laboral têm se projetado sobre sua vida pessoal e se combinado a fatores estressores advindos do contexto social. Essa combinação de fatores pode instituir um quadro de adoecimento desse profissional que irá repercutir no desempenho de

suas atividades no ambiente escolar na forma de perda de autoridade e até rejeição (SILVA, 2018).

Os estudos evidenciam a alta prevalência da Síndrome de Burnout (SB) entre professores (BATISTA et al. 2019; SILVA et al. 2017; LEITE et al. 2019; BORBA et al. 2015). A maneira como os professores lidam com o cotidiano potencialmente adverso pode repercutir de forma negativa, gerando problemas psicológicos. Dentre as problemáticas que mais acometem os docentes atualmente, temos a SB (SILVA et al. 2017). Em seu estudo Silva et al. 2017 afirma que os resultados encontrados em investigações realizadas por pesquisadores nos últimos anos atestam que os profissionais de ensino têm alto risco de desenvolver a SB.

Corroborando essa afirmação, Leite et al. (2019) analisaram a prevalência e fatores associados da síndrome de Burnout em docentes universitários e identificaram que 61,6% dos docentes da amostra, sabendo que participaram 100 professores universitários de instituições públicas e privadas, encontravam-se na fase inicial do Burnout e apenas 1% não apresentavam indício algum da síndrome.

A docência é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma atividade de risco desde 1981, uma vez que os professores compõem a segunda categoria profissional mais acometida por doenças ocupacionais em nível mundial (BORBA et al., 2015). Borba et al. (2015) concluiu em seu estudo que a Síndrome de Burnout tem prevalência em toda categoria profissional independente do setor de trabalho, seja ele público ou privado.

A existência de qualquer doença de base como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes cumulada ao tempo prolongado no exercício do magistério, o número excessivo de alunos em classes, as longas jornadas de trabalho, o acúmulo de responsabilidades, o desgaste na capacidade de trabalho e a desvalorização do magistério, são fatores que contribuem para o adoecimento de docentes (LEITE et al. 2019).

Em seus estudos Ferracciu et al. 2015 evidenciaram problemas relacionados a saúde vocal durante o exercício da docência. Os autores constataram que professoras que lecionam em mais de uma escola têm maior probabilidade de apresentar o distúrbio de voz devido carga horária semanal elevada nas atividades docentes.

5 DISCUSSÃO

Por muito tempo acreditou-se que o magistério era uma questão de vocação, um sacerdócio, uma atividade distinta do trabalho organizado de forma profissional. O ensino escolar, tal como conhecemos hoje, surgiu nos anos 90 a partir de reformas educacionais, esse momento foi marcado pela busca por uma gestão democrática, reconhecimento dos profissionais da educação como trabalhadores e participação da comunidade na elaboração de projetos e definição de calendários da escola. Com isso, a escola passou a ser reconhecida como local de trabalho e a gestão da educação sofreu profundas mudanças (OLIVEIRA et. al, 2002).

As práticas flexíveis impostas pela cultura organizacional, envolve flexibilização da jornada de trabalho, das tarefas, dos procedimentos, e muitas vezes, até mesmo do caráter do colaborador, favorecendo assim a geração do individualismo e da competição entre colegas de profissão (GERHEIM; CASTRO, 2018). As transformações na organização do trabalho docente resultaram na maior responsabilização desse profissional, entretanto, não houve a adequação necessária das condições de trabalho (OLIVEIRA et. al, 2002). Brasil et al. (2018) afirma que fatores como pressões institucionais e descontentamento com o ambiente laboral podem evocar no profissional sentimentos de frustração, angústia, tristeza e desmotivação. Os estudos analisados nesta revisão destacam os seguintes fatores estressores presentes no ambiente laboral dos docentes: o excesso de trabalho, pressões de tempo, desvalorização do papel do professor, estreita autonomia e dificuldades de relacionamento com a chefia e alunos.

O excesso de trabalho pode levar qualquer profissional a exaustão física e emocional e comprometer seu rendimento. Em muitos casos, professores realizam tarefas que vão além das que determinam sua função como cuidar da saúde, da higiene, da nutrição, entre outras necessidades de seus alunos (OLIVEIRA et. al, 2002). Além disso, a profissão docente requer dedicação extraclasse, por isso, muitos professores vivenciam um estado de vinculação contínua com o trabalho. Silva (2018) identificou em seus estudos que o trabalho pode invadir a vida pessoal do professor de duas formas: a invasão material, que é o ato de levar o trabalho para casa, como corrigir e elaborar provas e atividades; a invasão emocional,

caracterizada por um sofrimento emocional prolongado que se projeta para além da jornada formal de trabalho.

Gerheim e Castro (2018) afirmam que docentes do setor privado, exercem sua profissão com estreita autonomia, pois além de educador pedagogo devem seguir as prescrições para alcançar a alta performance empresarial. Ser educador pedagogo entre em contradição com a orientação empresarial que deixa em segundo plano trabalhar com autonomia e em colaboração com alunos, familiares, chefia e colegas (GERHEIM; CASTRO, 2018).

Sabe-se que fatores estressores presentes no contexto laboral podem influenciar o bem-estar subjetivo do docente e diminuir seu nível de satisfação de vida (PEREIRA NETO; LONDERO-SANTOS; NATIVIDADE, 2019). Entretanto, fatores ambientais ou nas relações sociais e interpessoais também podem ser causa de sofrimento psíquico no contexto da docência (BRASIL et al. 2018). Pereira Neto, Londero Santos e Natividade (2019) constataram que professores que atuam apenas em escolas públicas vivenciam relações interpessoais mais difíceis, uma vez que, precisam lidar com a violência física e desrespeito à sua função por parte, principalmente, de alunos.

Devido desvalorização do papel do professor, docentes precisam desprender mais tempo no planejamento e preparo de aulas para torna-las mais dinâmicas e conseguir a atenção dos discentes. O desinteresse de alguns alunos cumulado a outros estressores no ambiente laboral, torna-se desestimulante para esse profissional (SANTOS et al. 2016). Segundo Pereira Neto, Londero Santos e Natividade (2019), com o decorrer do tempo e experiência em sala de aula o professor consegue distinguir e adotar diferentes estratégias pessoais de enfrentamento aos estressores laborais. Dalagasperina e Monteiro (2016) após entrevistar nove professores de universidades da região metropolitana de Porto Alegre, constataram que sobrecarga de trabalho, cobranças e dificuldades de relacionamento dificultam o exercício da função desses docentes, em contrapartida, a preocupação com o ensino e com a qualidade das tarefas que executam, revelam uma ligação afetiva desses professores a sua profissão.

Cada indivíduo pode ter uma maneira diferentes de perceber determinadas situações, embora inseridos no mesmo contexto laboral, por isso, embora no ambiente escolar existam diferentes fatores estressores que contribuem para o adoecimento de docentes, a personalidade e as características individuais desse

profissional também influenciam. Para Baptista et al. (2019), cada profissional tem diferentes vulnerabilidades, fatores de risco e proteção para os estressores.

Como pôde ser observado nos resultados deste estudo, diversas publicações apontaram que o exercício da docência, assim como qualquer profissão, expõe o professor a certas condições estressantes, e, em respostas a essas fontes contínuas de estresse ocupacional, estes podem desenvolver doenças físicas e psicológicas. Estudos evidenciaram a alta prevalência da Síndrome de Burnout (SB) entre professores (BATISTA et al. 2019; SILVA et al. 2017; LEITE et al. 2019; BORBA et al. 2015), confirmando a consideração da docência, pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), como uma atividade de risco desde 1981, uma vez que os professores compõem a segunda categoria profissional mais acometida por doenças ocupacionais em nível mundial (BORBA et al., 2015).

Sá et al. (2018) afirmam que fatores sociodemográficos e dados trabalhistas podem diminuir o nível de estresse dos docentes, tais como: grau de escolaridade, a qualificação proporciona melhores oportunidades de emprego; tornar mais flexíveis as horas trabalhadas; férias, forma de afastar o indivíduo das fontes estressoras; salários mais altos, menor carga horária de trabalho e maior qualidade de vida; as relações de amizade com a equipe.

É importante ressaltar que, embora os estudos de Sá et al. (2018) constate que fatores sociodemográficos influenciem no nível de estresse dos docentes, não é possível afirmar com base nesses resultados que o setor de trabalho (público ou privado) contribua mais ou menos com o adoecimento do professor. Isso porque, tanto o contexto público de ensino quanto o privado apresentam estressores que podem levar os professores ao adoecimento. Essa consequência está mais relacionada à categoria profissional em si do que ao setor de trabalho público ou privado (BORBA et al. 2015). Após entrevistar nove professores de universidades Dalagasperina e Monteiro (2016) afirmar que esses profissionais não relacionam sua insatisfação ao ofício, mas sim ao contexto laboral.

Os estudos encontrados com propostas de intervenção e prevenção para melhorar a saúde de docentes são reduzidos, apenas uma publicação das que fizeram parte dessa revisão, trata-se da aplicação de uma proposta de intervenção. Com o objetivo de medir índices de estresse, ansiedade e qualidade de vida em uma amostra de 105 professores de escolas públicas estaduais, Freitas, Calais e Cardoso (2018) perceberam em sua pesquisa a carência de programas de prevenção e intervenção

para cuidar do estresse do professor. Além disso, os autores relatam que a maioria das intervenções voltadas ao bem-estar de docentes têm sido realizadas individualmente. Freitas, Calais, Cardoso (2018), constataram ainda, que a técnica de Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson pode diminuir as medidas de estresse, ansiedade e aumentar a qualidade de vida em docentes e ressaltam a importância da manutenção do treino do relaxamento em longo prazo a fim de se trocarem os condicionamentos adquiridos de tensão para relaxação.

Assim, o docente, que é um sujeito ativo e indispensável no processo educacional, deve ser reconhecido em sua complexidade como pessoa para que sejam promovidas ações voltadas à sua saúde. Questões de não reconhecimento e valorização do professor são amplas e de cunho social, que interferem diretamente no contexto de toda escola, além da satisfação e motivação desse profissional (BRASIL et al. 2018).

As reformas na educação, iniciadas nos anos 80, redefiniram a identidade do professor, repercutiram na organização e trouxeram novas formas de ensinar, avaliar e observar os alunos (OLIVEIRA et. al, 2002). Ainda hoje, essa categoria é convidada constantemente a perpetuar o conhecimento de maneira criativa e didática, embora nem sempre tenha a adequação necessária das condições de trabalho. Isso tem se evidenciado ainda mais na atualidade, uma vez que, desde março de 2020, o aumento de casos de coronavírus no Brasil levou à suspensão de aulas da rede pública e privada em todo país enquanto uma medida para evitar aglomerações e deslocamento. Por isso, as escolas têm aderido à modalidade de ensino à distância utilizando as ferramentas e potencialidade da internet, requerendo uma atuação ainda mais eficiente e inovadora dos professores.

Diante desse contexto de ensino à distância, concomitante com a realização desta pesquisa, é possível refletir sobre algumas questões, sendo a primeira a valorização do professor, uma vez que, com a disponibilização das aulas gravadas o aluno precisará de maior assistência da família para que o processo de aprendizagem aconteça. Essa responsabilidade antes era compartilhada entre a escola e a família, mas com a impossibilidade de interação presencial entre o professor e o aluno, ela recai quase que exclusivamente sobre a família, principalmente quando se trata de aluno da educação básica.

E uma segunda questão é a não acessibilidade de todos os alunos as aulas via internet. O fator social e econômico são fatores impeditivos de muitos alunos a

seguirem nos estudos. Desse modo, quando as aulas presenciais forem retomadas os professores terão alunos em diferentes níveis no processo de aprendizagem, aqueles que conseguiram acompanhar as aulas EaD e aqueles que não.

Sabendo disso, além dos fatores estressores identificados no ambiente laboral do professor, atualmente novos fatores podem afetar esse profissional durante a execução de seu ofício, tendo em vista que, assim como outras categorias, têm atendido às suas demandas de aulas em suas próprias casas, tornando ainda mais difícil a desvinculação da vida pessoal e o trabalho. Neste sentido, a temática trazida nesse estudo torna-se ainda mais relevante na atualidade, trazendo novos desdobramentos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa buscou investigar fatores estressores que afetam os docentes em seu contexto laboral e quais prejuízos podem gerar à saúde desses profissionais, a partir de uma revisão integrativa da literatura. Foi verificado nesta revisão a importância de vincular a problemática do adoecimento mental de professores às dimensões sociais, históricas e culturais do trabalho docente, mostrou que cada indivíduo tem sua maneira de perceber e lidar com as mais diferentes situações, o que significa que cada professor tem diferentes vulnerabilidades aos estressores.

Os principais fatores estressores institucionais identificados foram a sobrecarga de trabalho, pressão de tempo para realização de atividades, autonomia restrita e dificuldades de relacionamento com chefia e alunos. Foi possível perceber que tanto o setor privado quanto o público apresentam estressores que podem comprometer a saúde do professor. No setor privado os docentes enfrentam a injunção contraditória de ser educador pedagogo comprometido com o processo de aprendizagem dos alunos e paralelamente agente comercial, que busca alta performance e cumpre exigências empresariais. Enquanto isso, no setor público, muitos professores são expostos a situações de violência física e carência de recursos.

Devido a exposição de docentes ao estresse no trabalho, constatou-se a alta prevalência da Síndrome de Burnot nessa categoria profissional, verificando-se, portanto, a necessidade de serem tomadas pelas organizações medidas coletivas de prevenção a saúde mental de professores, para que em conjunto com medidas pessoais que têm sido tomadas por muitos profissionais, criem-se estratégias de enfrentamento aos fatores estressores do contexto laboral.

Os estudos encontrados com propostas interventivas a fim de proporcionar melhora na qualidade de vida de docentes são reduzidos, apenas um estudo da amostra tratava de uma proposta prática. Assim, observou-se que o estresse constitui uma das principais problemáticas no âmbito ocupacional, sendo necessários estudos não só que tratem sobre a saúde de professores, mas também sobre propostas de intervenção e prevenção para o enfrentamento dessa questão.

Ações como investir na qualificação de seus profissionais, promovendo eventos de capacitação; maior autonomia durante a execução das atividades, reconhecendo o valor e capacidade didática do docente; podem ser tomadas pelas organizações a fim de melhorar a satisfação de seus colaboradores. Além disso, é de suma

importância que todos os envolvidos no processo de aprendizagem, estabeleçam uma relação baseada no diálogo.

Desse modo, esta pesquisa revela passos iniciais do que é a realidade docente, mas pode dar suporte para pesquisas mais profundas sobre o tema. Através dessa pesquisa, buscou-se fomentar a preocupação com o exercício da docência, a fim de alertar as autoridades, instituições e sociedade o quanto a categoria dos professores brasileiros estão vulneráveis devido às condições de trabalho que estão inseridos. Embora o objetivo do estudo tenha sido direcionado à investigação dos aspectos envoltos à saúde mental desse profissional, tornou-se pertinente falar a partir da sua multidimensionalidade, abarcando, portanto, outros aspectos da vida do docente. Foi possível perceber, que em muitos casos professores vivenciam um vínculo contínuo com o trabalho, que invade sua vida pessoal. Por isso, sugere-se que sejam realizados estudos que tratam do contexto atual da educação, neste momento em que estamos enfrentando a pandemia COVID-19, e investiguem quais fatores estressores podem estar influenciando na qualidade de vida de docentes, que assim como muitos profissionais têm realizado suas tarefas laborais de casa.

Por fim, destaca-se que o estresse ocupacional em professores revela-se um campo proficiente a ser investigado devido à variedade de demandas e possibilidades de estudos. Dessa forma, ressalta-se a relevância de investigar esse grupo de profissionais nos diferentes contextos educacionais, buscando identificar as nuances do setor público e privado de ensino, as quais se associam a outras vulnerabilidades que perpassam o contexto educativo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. **Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de burnout.** *Saúde e Sociedade*, 2012. Acesso em 17/04/2020

ARRAZ, Fernando Miranda. **A Síndrome de Burnout em Docentes.** *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 03, Ed. 06, Vol. 07, pp. 34-47, Junho de 2018. ISSN:2448-0959

BIROLIM, Marcela Maria et al . **Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social.** *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro , v. 24, n. 4, p. 1255-1264, abr. 2019 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401255&lng=en&nrm=iso>. access on 11 June 2020. Epub May 02, 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.08542017>.

CONCEICAO, José Bossle da; BELLINATI, Natalia Veronez da Cunha; AGOSTINETTO, Lenita. **Percepção de estresse fisiológico em professores da rede pública de educação municipal.** *Psic., Saúde & Doenças*, Lisboa , v. 20, n. 2, p. 452-462, ago. 2019 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862019000200014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 11 jun. 2020. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200214>.

COSTA, Francisca Rosinalva Cardoso Pereira; ROCHA, Renato. **Fatores estressores no contexto de trabalho docente.** *Revista Ciências Humanas*, v. 6, n. 1, 2013.

FERRARI, Juliana Spinelli. **"Estresse Ocupacional"; *Brasil Escola*.** Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/psicologia/stress-ocupacional.htm>>. Acesso em 05/03/2020

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA SERGIO AROUCA. **Coronavírus faz educação à distância esbarrar no desafio do acesso à internet e da inexperiência dos alunos.** *Informe ENSP*, 24 abr. 2020. 1 p. Acesso em 24/07/2020.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. **Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais.** *Psicologia em Estudo*, Maringá, v.13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008. Acesso em 25/05/2020

LACCANA, Maria Lúcia. **Estressores Organizacionais.** *Administradores*. 2008. Disponível em <<http://www.administradores.com.br/artigos/carreira/estressores-organizacionais/22401/>> . Acesso em: 01/05/2020.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a**

incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto contexto - enferm., Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, Dec. 2008. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010407072008000400018&lng=en&nrm=iso>. access on 12 Dec. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.

OLIVEIRA, D. A., GONÇALVES, G. B. B.; MELO, S. D. G.; FARDIN, V.; MILL, D. (2002). **Transformações na organização do processo de trabalho docente e suas consequências para os professores.** Trabalho & Educação, 11, 51-65.

PAFARO R. C.; MARTINO, M. M. F. **Estudo de estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, SP, 2004

PRADO, Claudia Eliza Papa do. **Estresse ocupacional: causas e consequências.** Revista Brasileira de Medicina e Trabalho. São Paulo, SP, 2016. Disponível em <<http://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR/estresse-ocupacional--causas-e-consequencias>>. Acesso em 05/03/2020.

ROBBINS, Stephen P. **Mudança organizacional e administração de estresse.** Comportamento organizacional. 8. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

ROSEMBERG, Fúlvia. **Políticas educacionais e gênero: um balanço dos anos 1990.** Cadernos Pagu, n. 16, p.151-197, 2001

SILVA, Leandra Carla; SALLES, Taciana Lucas de A. Fonseca. **O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento.** Revista de Carreiras e Pessoas, v. 6, n. 2, p.234-247, 2016.

WEBER, L. N. D.; LEITE, C. R.; STASIAK, G. R.; SANTOS, C. A. da S.; FORTESKI, R. **O estresse no trabalho do professor.** Revista Imagens da Educação, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.