



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

**ALÍKIS ALERRANDO VICTOR FERREIRA CORDEIRO
IRLA THAÍS GUEDES DOS SANTOS**

**ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**PATOS-PB
2025**

**ALÍKIS ALERRANDO VICTOR FERREIRA CORDEIRO
IRLA THAÍS GUEDES DOS SANTOS**

**ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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 para obtenção do título de Tecnólogo em Segurança no Trabalho.

Orientador: Prof^o. Me. Danilo de Medeiros
Arcaño Soares

**PATOS-PB
2025**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CAMPUS PATOS/IFPB

C794e Cordeiro, Alikis Alerrando Victor Ferreira.
Estresse ocupacional em professores do ensino básico: uma
revisão bibliográfica / Alikis Alerrando Victor Ferreira Cordeiro,
Irla Thais Guedes Dos Santos. - Patos, 2025.
32 f.

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

Orientador(a): Prof^o. Me. Danilo de Medeiros Arcaño
Soares.

1. Doenças ocupacionais 2. Estresse ocupacional-Professor
3. Saúde ocupacional I. Título II. Soares, Danilo de Medeiros III.
Instituto Federal da Paraíba.

CDU – 613.62

**ALÍKIS ALERRANDO VICTOR FERREIRA CORDEIRO
IRLA THAÍS GUEDES DOS SANTOS**

**ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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 para obtenção do título de Tecnólogo em Segurança no Trabalho.

APROVADO EM: 21/03/2025.

BANCA EXAMINADORA



Documento assinado digitalmente
DANILO DE MEDEIROS ARCANJO SOARES
Data: 07/04/2025 13:44:28-0300
Verifique em <https://validar.if.gov.br>

Prof. Me. Danilo de Medeiros Arcanjo Soares - Orientador
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Patos

Prof. Me. Lavoisier Morais de Medeiros
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Patos



Documento assinado digitalmente
KARLA NAYALLE DE SOUZA ROCHA
Data: 07/04/2025 16:04:31-0300
Verifique em <https://validar.if.gov.br>

Profa. Dra. Karla Nayalle de Souza Rocha
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Patos

AGRADECIMENTOS

A Deus, por nos conceder força, sabedoria e perseverança para chegarmos até aqui. Sem Sua presença em nossas vidas, este caminho teria sido muito mais difícil.

À nossa união, que foi nossa base e nosso refúgio em todos os desafios desta caminhada acadêmica. Agradecemos um ao outro pelo apoio incondicional, pela paciência nos momentos de tensão e pela motivação nos dias difíceis. Esta conquista é resultado do nosso esforço conjunto, da nossa parceria e do amor que nos une.

À nossa faculdade, aos professores e colegas que compartilharam conosco conhecimentos e experiências valiosas, enriquecendo nossa trajetória acadêmica.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este trabalho se tornasse realidade.

Nossos mais sinceros agradecimentos.

Alíkis Alerrando Victor Ferreira Cordeiro e Irla Thaís Guedes dos Santos.

RESUMO

O estresse ocupacional entre os professores do ensino básico é uma problemática importante e frequente no cenário atual, dado o impacto dos desafios do ambiente de trabalho, que contribuem para uma carga emocional e física capaz de prejudicar o bem-estar e desempenho profissional. Este estudo teve como objetivo caracterizar os casos de estresse ocupacional nos professores que trabalham na educação básica no cenário brasileiro, empregando uma abordagem bibliográfica narrativa. As fontes de dados compreendem periódicos, artigos científicos, websites especializados, revistas acadêmicas, livros e outras publicações pertinentes ao tema, acessadas por meio de bases de dados eletrônicas como SciELO, LILACS e portal da CAPES, bem como bibliotecas digitais e repositórios institucionais. Foram consideradas publicações que especificamente abordaram os fatores estressores no contexto do trabalho dos professores, publicadas entre 2020 e 2024. A análise dos resultados incluiu cinco estudos que investigaram o estresse entre docentes do ensino básico, verificar quais são os principais fatores estressores presentes na jornada laboral dos docentes, discorrer sobre os fatores individuais, organizacionais e socioeconômicos associados ao estresse ocupacional entre os professores, com base em estudos recentes e identificar as alterações de saúde e sofrimentos apresentados pelos professores em decorrência do estresse ocupacional. Conclui-se, portanto, que o estresse ocupacional representa uma questão complexa e significativa, com impactos negativos na saúde e no bem-estar dos professores.

Palavras-chaves: Estresse Ocupacional, Educador e Educação Básica.

ABSTRACT

Occupational stress among basic education teachers is an important and frequent issue in the current scenario, given the impact of workplace challenges that contribute to an emotional and physical burden capable of harming well-being and professional performance. This study aimed to characterize cases of occupational stress among teachers working in basic education in the Brazilian context, employing a narrative bibliographic approach. The data sources include journals, scientific articles, specialized websites, academic magazines, books, and other publications relevant to the topic, accessed through electronic databases such as SciELO, LILACS, and the CAPES portal, as well as digital libraries and institutional repositories. Publications specifically addressing stressors in the context of teachers' work, published between 2020 and 2024, were considered. The analysis of results included five studies that investigated stress among basic education teachers, aimed to identify the main stress factors present in teachers' work journeys, discuss the individual, organizational, and socioeconomic factors associated with occupational stress among teachers based on recent studies, and identify health alterations and suffering presented by teachers due to occupational stress. In conclusion, occupational stress is a complex and significant issue, with negative impacts on teachers' health and well-being.

Keywords: Occupational Stress, Teachers and Basic Education.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	08
1.1	OBJETIVOS.....	09
1.1.1	Geral.....	09
1.1.2	Específicos.....	10
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	11
2.1	COMPREENDO O CONTEXTO DO TRABALHO DOCENTE	11
2.2	O PAPEL DO PROFESSOR NA EDUCAÇÃO.....	12
2.3	ESTRESSE OCUPACIONAL: CONCEITOS, FATORES E FASES DO ESTRESS	14
2.4	DOENÇAS RELACIONADAS AO ESTRESSE	16
3	MÉTODOS.....	18
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	18
3.2	FONTES DE DADOS.....	18
3.3	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	18
3.4	PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....	18
3.5	ANÁLISE DOS DADOS.....	19
3.6	LIMITAÇÕES DA PESQUISA.....	19
3.7	ÉTICA NA PESQUISA.....	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
4.1	VERIFICAR QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES ESTRESSORES PRESENTES NA JORNADA LABORAL DOS DOCENTES.....	22
4.2	DISCORRER SOBRE OS FATORES INDIVIDUAIS, ORGANIZACIONAIS E SOCIOECONÔMICOS ASSOCIADOS AO ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE OS PROFESSORES, COM BASE EM ESTUDOS RECENTES.....	25
4.3	IDENTIFICAR AS ALTERAÇÕES DE SAÚDE E SOFRIMENTOS APRESENTADOS PELOS PROFESSORES EM DECORRÊNCIA DO ESTRESSE OCUPACIONAL.....	26
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
	REFERÊNCIAS.....	29

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade moderna, as cobranças que as pessoas estão submetidas pela competitividade no mercado de trabalho têm se tornado cada vez mais desafiadoras, ao tempo em que pessoas lutam constantemente para conseguir se adequar ao mesmo e conquistar um labor que proporcione melhores condições de qualidade de vida (Oliveira, 2023).

Além disso, a demanda excessiva de trabalho e a necessidade constante de atualizações têm gerado ansiedade e estresse em muitas pessoas. Sendo comum que os trabalhadores se esqueçam de cuidar do seu bem-estar e de sua saúde. Tal situação pode causar o desgaste físico e emocional entre integrantes de várias profissões, fazendo-se emergir um número cada vez maior de doenças associadas ao trabalho, dentre essas o estresse (Han, 2017).

Nessa esfera, o estresse empregatício está relacionado aos estímulos desse ambiente, onde este exige do indivíduo reações como formigamento; insônia; tiques nervosos; hipertensão, que em alguns casos, excedem a sua capacidade de enfrentamento. Alguns excessos de trabalho não são necessariamente prejudiciais, dependendo do contexto em que ocorra, pode ser estimulante e positivo (Tabosa e Cordeiro, 2018).

Naghieh et al. (2015) afirmam que a profissão dos docentes possui alta prevalência de estresse ocupacional, podendo afetar negativamente a saúde, bem-estar e educação de crianças e orçamento público, devido o número de licenças médicas e da rotatividade de educadores.

Simplício e Andrade (2011) analisaram 34 professores da rede municipal, em um estudo que abordou quatro estágios distintos na carreira dos docentes: estágio inicial, início de carreira, experiência e fase final da carreira; em cada fase, identificaram-se três categorias de sintomas que acometeu a saúde dos professores: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho, todos associados ao estresse.

De um total de 20 professores, na rede pública estadual de Educação Básica, em uma cidade do sudoeste goiano, verificou-se que 70% dos indivíduos marcaram o estresse como uma doença que está relacionada ao trabalho (Silva, 2016).

404 professores de escolas públicas, Vale, Maciel e Carlotto (2015) aplicaram a Escala de Percepção de Estressores Ocupacionais dos Professores e obtiveram que o fator “relações com alunos e responsáveis” foi fator mais estressor segundo os professores

avaliados, bem como a “carga de trabalho”, ligados aos fatores “aspectos físicos e ambientes de trabalho”, “crescimento na carreira” e “capacitação profissional”.

Almeida et al. (2014) investigaram, em uma amostra de 93 participantes, a relação entre características vocais e emocionais de professores que apresentaram alta e baixa ansiedade. Os grupos identificados como de alta ansiedade foram os com mais sintomas indicativos de estresse e depressão e maior número de comprometimentos vocais. Concluíram que as pessoas com alta ansiedade, em especial os professores, apresentaram maior comprometimento emocional, vocal e na qualidade de vida.

Considerando a relevância dessa pesquisa para caracterizar os casos de estresse ocupacional nos professores que trabalham na educação básica., surge a seguinte questão: Quais são os fatores associados ao estresse ocupacional entre os professores? A ideia de pesquisa surgiu a partir da experiência dos autores com os profissionais das séries escolares.

A vivência dos pesquisadores com professores da educação básica, despertou o interesse de investigar os casos de estresse entre esses trabalhadores, que, por muitas vezes, lidam com jornada laboral exaustiva, alta demanda de alunos, superlotação das salas de aula, acúmulo de cargos, preocupação com o aprendizado e a pressão por resultados.

Dessa forma, o subsídio de conhecimentos levantados nesta pesquisa pode contribuir para compreensão e melhoria da qualidade de vida e trabalho dessa classe docente, bem como de outras pessoas a quem essa pesquisa alcance.

A presente pesquisa visou colaborar teoricamente para o aprofundamento de estudos, produção de conhecimento e esclarecimentos sobre o estresse ocupacional entre professores da rede básica de ensino, pois, muitas vezes não percebem o grau de estresse que estão adquirindo ao longo de sua jornada de trabalho.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Geral

- Caracterizar os casos de estresse ocupacional nos professores que trabalham na educação básica.

1.1.2 Específicos

- Verificar quais são os principais fatores estressores presentes na jornada laboral dos docentes;
- Discorrer sobre os fatores individuais, organizacionais e socioeconômicos associados ao estresse ocupacional entre os professores, com base em estudos recentes;
- Identificar as alterações de saúde e sofrimentos apresentados pelos professores em decorrência do estresse ocupacional.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 COMPREENDO O CONTEXTO DO TRABALHO DOCENTE

Com o propósito de aprofundar as discussões sobre estresse entre os professores, faz-se necessário apresentar uma reflexão sobre as transformações no decorrer dos anos, que mudaram a forma de trabalho, isso fez com que o homem tivesse que se adaptar aos novos desafios, que vem enfrentando desde os tempos mais remotos das civilizações na história humana. A partir desse ponto passaremos a ter melhor entendimento sobre o estresse no ambiente de trabalho.

Ao longo da história das civilizações, o trabalho sempre esteve presente desde os períodos Pré-históricos até a Idade Contemporânea. Na acepção de (Bedim, 2023, p.01-30) “antes de tudo, o trabalho é um processo entre o homem e a natureza, um processo em que o homem, por sua própria ação, media, regula e controla seu metabolismo com a natureza”. Já (Silva; Santos; Durães, 2017, p. 739–754) define a palavra trabalho como “uma atividade humana multifacetada, que envolve transformações materiais e imateriais, refletindo as mudanças sociais, econômicas e culturais ao longo do tempo”.

Durante o desenvolvimento da história humana o trabalho foi se moldando tanto nas sociedades primitivas, como no Período da Escravidão, ao nascer o capitalismo, até a chegada da tecnologia. Na Sociedade Pré-industrial não havia um conjunto de leis do trabalho, o regime majoritário era a escravidão fazendo dos funcionários objetos inanimados sem chances para estes de ser semelhante a sujeito de direito, ou seja, não existia para os escravos direitos trabalhistas (Selke e Bellos, 2023).

É na Revolução Industrial, no século XVIII, que significativas alterações são introduzidas no meio em que está inserido o trabalhador, pois com o surgimento da máquina a vapor esta passa a ser utilizada para a produção em larga escala ocasionando mudanças significantes no processo de produção (Oliveira, 2004). A Revolução Industrial do século XVIII foi “o conjunto de transformações decorrentes da descoberta do vapor como fonte de energia e da sua aplicação nas fábricas e meios de transportes” (Santos, 2018).

Foi neste cenário que a forma de trabalho escravo, servil e corporativo sai do cenário dando lugar ao trabalho remunerado em larga escala. Durante esse período, o trabalhador vive uma situação complicada, dominado pelo patrão obrigado a cumprir jornadas de trabalho excessivas em troca de baixo salário, ainda havia o agravo da

exploração do trabalho de mulheres e jovens em condições iguais, em vista disso não existia atenção ou direitos do trabalhador para os empregados (Manske e Dias, 2021).

Durante este período, os trabalhadores passam a reivindicar leis trabalhistas para sua defesa e reconhecimento de direitos fundamentais como o direito de união, o direito de contratação desenvolvendo-se no campo da coletividade relacionado às convenções coletivas de trabalho; e o direito a uma legislação para obstar os abusos dos chefes e manter a dignidade humana no trabalho (Ferreira Filho, 2018).

É neste cenário que todos passam a ver a expansão do sistema capitalista, possibilitando uma mudança nas relações laborais, transformando-se em um sistema de comércio, e o trabalhador passa a vender sua mão de obra para os detentores dos meios de produção (Corrêa, 2020). Vale destacar que os avanços que porventura tenham ocorrido com a implantação do sistema capitalista são restritos e relativos porque mantêm a divisão dos homens na sociedade, entre àqueles que detêm os meios de produção (detentores do capital) e aqueles que para sobreviver vendem sua força de trabalho, recebendo em troca uma remuneração ou salário.

Continuamente, as exigências do mercado de trabalho se tornaram cada vez maior, levando a uma preocupação sobre a saúde do trabalhador que se origina nas más condições de trabalho do ponto de vista físico e, em seguida, psíquico, o que resultou no aumento da incidência do estresse no trabalho (Ferretti e Gonçalves, 2016)

2.2 O PAPEL DO PROFESSOR NA EDUCAÇÃO

O professor é a ponte entre o aprendiz e o aluno, participando presentemente na formação de suas habilidades e seu futuro; sua intervenção, bem como de todos os outros profissionais de educação. Dessa forma, pode ser ratificado que a influência dos professores, e dos demais profissionais dos centros de ensino, é fundamental para estabelecer um caminho eficaz de caráter educacional (Silva e Souza, 2023).

O processo educacional ocorre no dia a dia onde é dividido as experiências adquiridas nesse ambiente ou fora dele, porém, acontecem verdadeiramente na escola, pois neste ambiente a construção do conhecimento é produzida de forma metódica e sistematizada (Souza, 2019).

A formação profissional é um processo abrangente que engloba preparação científica, pedagógica, ética, política e técnica para a prática educativa. Este processo ocorre através da troca de experiências ao longo do tempo, bem como da reflexão,

discussão e participação em novos contextos de ensino e aprendizagem. No entanto, os educadores enfrentam frequentemente condições adversas de trabalho, como salas de aula lotadas, carga horária extenuante, falta de reconhecimento e rotina exaustiva, o que pode levar à desmotivação. Portanto, é crucial que os professores estejam mais bem preparados para lidar com os desafios do ambiente escolar (Galvão, 2023).

Segundo (Freitas, 2021), os professores atuam em uma das profissões que apresentam maior prejuízo no que diz respeito ao estresse, situação que influi diretamente na conduta profissional, gerando desgaste emocional e mal-estar.

A conexão entre professor-aluno é importante para o processo educativo e elemento chave da função docente; Essa relação, suas formas de comunicação, seus aspectos afetividade e a dinâmica estabelecida são partes das condições organizativas da atividade docente. Dependendo dessas, a relação pode ser prazerosa ou de tensão e estresse (Almeida e Santos, 2024, p. 78).

Portanto, é crucial destacar que a equipe escolar enfrenta altos níveis de estresse devido a diversos fatores, incluindo características individuais, demandas do trabalho e situações cotidianas. Esses fatores podem impactar negativamente a saúde mental e social dos professores, levando a um estresse crônico e afetando sua interação com os alunos. Isso, por sua vez, pode resultar em problemas de disciplina e aprendizado, prejudicando a qualidade do ambiente educacional (Costa, 2022).

O trabalho do professor é inerentemente estressante devido às múltiplas variáveis que enfrentam diariamente. Pesquisas têm destacado o estresse ocupacional e a síndrome de Burnout como preocupações significativas nessa profissão (Queiroz, 2024).

(Troitinho, 2021) conceituam o estresse dos professores como uma síndrome de respostas de sentimentos negativos, tais como raiva e depressão, e na maior parte das vezes acompanhadas de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas, implicando em aspectos do trabalho do professor e direcionadas para a percepção de que as exigências profissionais são uma ameaça ao bem-estar.

(Costa e Miranda, 2024) classifica os indicadores de mal-estar dos professores em dois diferentes grupos: primário e secundário. No grupo primário estão aqueles fatores que recaem diretamente na ação do professor e geram tensões associadas às emoções negativas. O autor destaca que o papel do professor foi drasticamente transformado devido às rápidas mudanças no contexto social. Resultando em um aumento significativo de suas funções e responsabilidades, muitas vezes, ultrapassando sua capacidade. Além

disso, há uma falta de recursos pedagógicos adequados, como material didático e instalações adequadas, e a prevalência de violência nas escolas (Santos e Barrios, 2024).

Destaca-se que, no "posto de trabalho" docente, os pesquisadores passaram a observar evidências de incompatibilidade entre os limites pessoais do professor e as demandas do público infantil e do sistema educacional, tendo como exemplos o comportamento mostrado pelos alunos em sala de aula e as especificidades do atual movimento de inclusão na educação (Tardif, 2014, p. 112).

Compreendendo "posto de trabalho" do professor como um sistema complexo distribuído por: o ambiente físico e social da escola, o tipo de gestão (direção da escola), a organização do trabalho pedagógico, as operações de trabalho, a maneira como o professor organiza seu tempo, o manuseio do comportamento infantil e o controle do processo de ensino-aprendizagem (Pimenta, 2017, p. 52).

Para a implementação eficaz de medidas profiláticas e curativas destinadas a mitigar as consequências do estresse no professor, é crucial realizar uma análise abrangente da predominância e da tipologia dos sintomas que afetam essa classe ocupacional. Essa avaliação detalhada permitirá uma compreensão mais completa dos desafios enfrentados pelos professores e ajudará a identificar as áreas prioritárias de intervenção (Carvalho, 2023).

2.3 ESTRESSE OCUPACIONAL: CONCEITOS, FATORES E FASES DO ESTRESSE

O estresse pode ser compreendido como uma maneira de adaptação às imposições subjetivas ou do exterior, e não é necessariamente um elemento negativo, visto que as exigências mais intrínsecas proporcionam o desenvolvimento do potencial, demonstrando nesta ideia de que esse pode ser algo positivo e até indispensável (Tabosa, 2018).

Há inúmeras linhas de conceituação para o estresse, todavia, frequentemente, significa que o sujeito de modo insistente está sob pressão; e pode ser classificado como um dos problemas que mais interfere na vida das pessoas, agindo na homeostase dos organismos diante da grande quantidade de tensões nervosas enfrentada todo dia (Possa, 2023).

Denomina-se estressor o fenômeno ou o agente causador do estresse. O conceito percorre por uma avaliação específica do indivíduo, intercedida pela esfera psicossocial. As dificuldades em relação à saúde com o estresse podem se manifestar sob forma de sinais comportamentais, emocionais e físicos (Pinho, 2024). Entre os sintomas físicos,

ocorrência de dores musculares, abrangendo dor de cabeça, taquicardia, hipertensão arterial e problemas gastrintestinais. Dentre os sintomas emocionais, sobressai: aflição, depressão, ansiedade, preocupação e insônia. Já os sintomas comportamentais abrangem agressividade/passividade, distúrbios alimentares e alterações na libido (Osborn, 2016).

(Selye, 1956) propõe o modelo trifásico de evolução do estresse, esse modelo indica que o andamento deste sintoma, chamado de "síndrome geral de adaptação", abarca três fases distintas: fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão.

A fase de alarme começa quando o indivíduo fica frente a um estressor. É nesse momento, que o organismo se prepara para a "luta ou fuga", e como consequência a quebra da homeostase (Cannon, 1939).

A aceleração do organismo mediante uma ação ampliada com determinadas funções geralmente tem certa importância para a manutenção da vida, visto que leva o organismo a um estado de prontidão, de alerta, com a finalidade de que ele possa agir em situações urgentes, estabelecendo uma defesa automática do corpo. O problema tem origem quando a prontidão fisiológica é desnecessária ou quando está em excesso (Cannon, 1939).

A fase de resistência acontece no momento em que, sendo o estressor de grande duração ou de grande intensidade, o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno de modo que possa ser fortalecido. O organismo utiliza de reservas de energia adaptativa, com objetivo de se reequilibrar. Caso a reserva de energia adaptativa seja suficiente, a pessoa se recupera e sai do processo de estresse (Werner, 2014).

Se, por outro lado, o estressor exige mais esforço de adaptação do que o indivíduo consegue suprir, então o organismo se enfraquece e fica vulnerável a doenças. Caso a resistência da pessoa não seja suficiente para suportar a fonte de estresse ou se houver ao mesmo tempo a ocorrência de outros estressores, aplicar-se-á a evolução do processo de estresse, surgindo a fase exaustiva (Murakami, 2024).

Então ocorrerá o aumento das estruturas linfáticas, é possível que ocorra a exaustão psicológica e em conjunto ou não com a depressão, a exaustão física se manifestará e, como resultado, o indivíduo poderá desenvolver doenças (Cannon, 1939).

(Lipp, 2002), logo depois de habilitar o Inventário de Sintomas de Estresse para adulto de Lipp (ISSL), observou que tanto clínica como estatisticamente era evidente a existência de uma quarta fase, a qual denominou de quase exaustão, por estar classificada entre as fases de resistência e exaustão.

Para a autora, as pessoas não chegam à exaustão repentinamente, logo, pode ser aferido a existência de um período de transição que antecede essa fase, sendo o período em que a pessoa não seja capaz de resistir, mas que ainda não tenha atingido a exaustão completa (Lipp, 2002).

2.4 DOENÇAS RELACIONADAS AO ESTRESSE

Este tópico realiza uma apresentação ao leitor sobre algumas doenças que podem possuir ligação com o estresse, enfatizando que os riscos aos quais estamos expostos ao sermos afetados por uma carga contínua deste. (Weiten, 2008) realizou uma pesquisa bibliográfica com o intuito de demonstrar os principais problemas de saúde que podem ser relacionadas ao estresse, os mesmos podem ser visualizados na figura 1, a seguir:

Figura 1: Principais problemas de saúde relacionados ao estresse.

PROBLEMA DE SAÚDE	EVIDÊNCIAS SIGNIFICATIVAS
Resfriado comum	Stone e Col (1992)
Úlcera	Ellard e Col (1990)
Asma	Plutchik e Col (1978)
Dor de cabeça	Featherstone e Beitman (1984)
Desconforto menstrual	Siegel, Johnson e Sarason (1979)
Infecções vaginais	Williams e Defenbacher (1983)
Herpes genital	Vanderplate, Aral e Magder (1988)
Distúrbios de pele	Fava e Col (1989)
Artrite reumatóide	Thomason e Col (1992)
Dor nas costas crônico	Craufurd, Creed e Jayson (1990)
Problemas reprodutivos femininos	Fries, Nillius e Petersson (1974)
Diabetes	Gonder-Frederick e Col (1990)
Complicações na gravidez	Pagel e Col (1990)
Hérnias	Rahe e Holmes (1965)
Glaucoma	Cohen e Hajioff (1972)
Hipertireoidismo	H. Weiner (1978)
Hemofilia	Buxton e Col (1981)
Tuberculose	Wolf e Goodell (1968)
Leucemia	Greene e Swisher (1969)
Acidente vascular cerebral	Harmsen e Col (1990)
Apendicite	Creed (1989)
Esclerose múltipla	Grant e Col (1989)
Doença periodontal	Green e Col (1986)
Hipertensão	Egan e Col (1983)
Câncer	Cooper (1984)
Doença cardíaca coronariana	Rosengren, Tibblin e Wilhelmsen (1991)
Doença inflamatória do intestino	Garret e Col (1991)

Fonte: Weiten, 2008.

Estudos realizados investigando alguns tipos de comportamento associados às doenças do coração (doença cardíaca coronariana), identificaram dois tipos comuns de

comportamentos, chamados de Comportamento Tipo A e Comportamento Tipo B (Atkinson, 2002).

Os indivíduos do Tipo A são, geralmente, excessivamente controlados pelo tempo, com tendência a ser perfeccionistas, possuem pouca paciência, são pessoas bastante competitivas e ambiciosas, costumam ser viciadas em trabalho, quando decididos a atingir o topo impõe a si mesmas regras rígidas para atingir seus objetivos, é comum vê-los falarem rápido e são agressivos; ao contrário as pessoas de Comportamento Tipo B são menos competitivas, mais pacientes, e não ficam com raiva com facilidade (Weiten, 2008).

A figura 2 apresenta alguns comportamentos presentes nas pessoas tipo A, que os tornam mais vulneráveis a doenças cardíacas segundo Friedman e Rosenman (1974 apud Atkinson, 2002).

Figura 2: Comportamentos do perfil de pessoas acometidas por doenças cardíacas.

Pensar ou fazer duas coisas ao mesmo tempo.
Marcar cada vez mais atividades para cada vez menos tempo.
Não perceber ou interessar-se pelo ambiente ou por coisas belas.
Apressar a fala dos outros.
Ficar indevidamente irritado quando precisa esperar numa fila ou quando um carro à sua frente parece estar andando muito devagar.
Achar que se você quer uma coisa seja bem- feita, você mesmo precisa fazê-la.
Gesticular ao falar.
Sacudir os joelhos com freqüência ou tamborilar rapidamente os dedos.
Padrões de fala explosiva ou uso freqüente de obscenidades.
Fazer da pontualidade um fetiche.
Ter dificuldade para ficar sentado ou não fazer nada.
Jogar sempre para ganhar, mesmo quando joga com crianças.
Medir tanto o seu quanto o sucesso dos outros em termos de quantidades (número de pacientes atendidos, artigos escritos, etc.).
Estalar os lábios, sacudir a cabeça, cerrar os punhos, bater na mesa ou aspirar o ar ao falar.
Ficar impaciente quando vê os outros fazerem coisas que você acha que pode fazer melhor ou mais rápido.
Piscar rapidamente ou levantar as sobrancelhas como cacoete.

Fonte: Atkinson et al. (2002).

Os estudos de Friedman e Rosenman abriram caminho para outros estudos que constataram que o nível de hostilidade de uma pessoa pode favorecer o aparecimento de doenças do coração, esses comportamentos foram identificados em indivíduos classificados dentro do padrão Tipo A, outros estudos confirmaram que pessoas do Tipo A apresentam duas vezes mais riscos de sofrer de doenças do coração que indivíduos com padrão B de comportamento (Atkinson, 2002).

3 MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo é caracterizado como uma pesquisa bibliográfica, do tipo narrativa, que busca explorar e analisar os fatores estressores relacionados à atividade laboral dos professores. O objetivo é obter uma compreensão aprofundada desses fatores por meio da revisão e análise de diferentes fontes de informação disponíveis na literatura.

3.2 FONTES DE DADOS

As fontes de dados utilizadas incluem artigos científicos, sites especializados, livros e outras publicações relevantes relacionadas ao tema. As buscas foram realizadas em bases de dados eletrônicas, como SciELO, LILACS, portal de periódicos da CAPES, além de bibliotecas digitais e repositórios institucionais.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídas na pesquisa publicações que abordassem especificamente os fatores estressores no contexto da atividade laboral dos professores, publicadas no período entre 2002 e 2025. Os critérios de exclusão envolveram estudos que não estavam diretamente relacionados ao tema, assim como publicações em idiomas diferentes do português, inglês e espanhol. Realizou-se um estudo qualitativo.

O período de levantamento de 2002 a 2025 foi escolhido para garantir a inclusão das pesquisas mais recentes e relevantes sobre os fatores estressores no contexto da atividade laboral dos professores, levando em conta a importância do tema e o contexto específico da pesquisa.

3.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Os tipos de dados coletados são primários (coletados diretamente) e secundários. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas sistemáticas em bases de dados eletrônicas e bibliotecas digitais. Os termos de busca utilizados incluíram palavras-chave

relacionadas ao estresse ocupacional, professores, fatores estressores, saúde ocupacional, entre outros termos pertinentes.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados foram organizados e analisados de forma sistemática. As informações relevantes sobre os fatores estressores foram extraídas das publicações selecionadas e categorizadas de acordo com sua relevância e contribuição para os objetivos da pesquisa. A análise dos dados envolveu a identificação de padrões, tendências e lacunas na literatura, bem como a elaboração de sínteses e conclusões pertinentes ao tema estudado.

3.6 LIMITAÇÕES DA PESQUISA

É importante ressaltar que esta pesquisa está sujeita a algumas limitações, incluindo a possibilidade de viés na seleção das fontes de dados. No entanto, foram adotados procedimentos metodológicos rigorosos para mitigar essas limitações e garantir a qualidade e validade dos resultados obtidos.

3.7 ÉTICA NA PESQUISA

Todos os procedimentos éticos foram observados durante a realização desta pesquisa, incluindo o respeito aos direitos autorais, a citação adequada das fontes utilizadas e a confidencialidade das informações obtidas. As publicações selecionadas foram analisadas de forma imparcial e objetiva, visando fornecer uma visão abrangente e equilibrada sobre o tema em questão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fatores estressores são situações ou eventos que exigem um esforço adaptativo significativo por parte do indivíduo, gerando uma resposta de estresse. Esses fatores podem ser de natureza física, emocional, social ou psicológica e variam de acordo com a percepção de cada pessoa sobre a situação. Entre os principais fatores estressores estão a

pressão no trabalho, problemas financeiros, conflitos interpessoais, mudanças significativas na vida (como divórcio ou perda de um ente querido) e, em alguns casos, até fatores ambientais, como poluição ou condições climáticas extremas. A forma como um indivíduo lida com esses estressores depende de fatores pessoais, como resiliência, redes de apoio social e estratégias de coping. Quando o estresse se torna crônico ou excessivo, pode resultar em prejuízos à saúde física e mental, contribuindo para o desenvolvimento de doenças como hipertensão, distúrbios de ansiedade e doenças cardíacas (Costa, 2013)

Quadro 2: Levantamento bibliográfico acerca dos casos de estresse ocupacional nos professores, entre os anos de 2020 a 2024.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADO
Moreira; Honório, 2021.	Estresse ocupacional de docentes do ensino médio de instituições públicas	Descrever e analisar os níveis de estresse ocupacional e suas manifestações nos docentes de ensino médio de escolas públicas no município de Viçosa – MG e identificar os fatores de estresse no trabalho, os principais sintomas e as estratégias de como lidar com o estresse ocupacional.	Os resultados apresentaram maior significância quanto aos fatores de pressão no trabalho, na variável estrutura e no clima organizacional, e no desenvolvimento na carreira. Também evidenciaram maior predominância dos sintomas mentais sobre os físicos, como dores nos músculos do pescoço e dos ombros. Quanto às estratégias de combate ao estresse, as mais utilizadas pelos pesquisados foram o planejamento das atividades, o gozo de férias regulares e as conversas com os amigos.
Gomes; Gondim, 2021.	Estresse ocupacional em professores da rede municipal de Floresta-PE na Pandemia da covid-19	O presente estudo tem por objetivo investigar a incidência do estresse ocupacional em professores de ensino fundamental II da rede municipal de Floresta-PE durante a pandemia da covid-19, frente as mudanças nos processos de ensino.	Observou-se que dentre os 15 participantes quatro apresentaram nível elevado de estresse e três níveis moderados. Além disso, quatro participantes obtiveram score três nos itens referentes a competição e a insatisfação com seus superiores.
Rocha et al, 2023.	Stress and associated factors in public school teachers: a cross-sectional study.	Investigar níveis de estresse e fatores associados em professores de escolas públicas.	10,3% relataram ter hipertensão; 8,7%, doenças osteomusculares; 3,2%, problemas relacionados à tireoide; e 2,4%, diabetes. Foi observada diferença estatisticamente significativa nas

			<p>medianas dos níveis de estresse nas mulheres ($p = 0,002$) e nos indivíduos com problemas de tireoide ($p = 0,015$). Os professores, principalmente as mulheres que atuam nesta função, sofrem com níveis expressivos de estresse.</p>
<p>Yaegashi et al.; 2023.</p>	<p>Estresse e <i>Burnout</i> na profissão docente: Um estudo sobre as condições de trabalho dos professores da Educação Infantil</p>	<p>Investigar quais são os principais fatores psicossociais, estruturais e relacionais na profissão docente que podem desencadear o estresse e o <i>burnout</i> em professores que atuam na Educação Infantil, bem como discutir a responsabilidade civil dos empregadores/instituições de ensino nos casos de <i>burnout</i>.</p>	<p>Os resultados revelam que a carga de trabalho, as relações interpessoais e as condições do ambiente escolar constituem os agentes que mais desencadeiam estresse e <i>burnout</i> nos professores.</p>
<p>Magalhães et al., 2023.</p>	<p>Preditores dos sintomas de estresse em uma amostra de professores da Educação básica do ensino público brasileiro</p>	<p>Estimar a prevalência e os preditores de sintomas de estresse em professores da educação básica pública.</p>	<p>Dos 742 participantes, 40,2% apresentaram sintomas de estresse associados ao sexo feminino (RP=1,9), com maior jornada de trabalho (RP=1,2), insatisfeitos com o trabalho (RP=1,6), com pior estilo de vida (RP=12,8), que faziam acompanhamento de saúde (RP=1,3), com alteração vocal crônica (RP=1,6) e aguda (RP=1,3), com autopercepção negativa da saúde (RP=1,4) e com qualidade de vida insatisfatória nos domínios físico (RP=1,5), psicológico (RP=1,5) e social (RP=1,2). As classes econômicas C/D/E (RP=0,7) e os contratados/designados (RP=0,7) foram fatores de proteção para os sintomas de estresse.</p>

4.1 PRINCIPAIS FATORES ESTRESSORES NO LABOR DOCENTE

Essa pesquisa destaca a necessidade de políticas e intervenções para melhorar as condições de trabalho dos professores, garantir salários justos e oferecer oportunidades de desenvolvimento profissional. Além disso, destaca a importância de promover uma maior colaboração entre escola e família e implementar estratégias para lidar com a sobrecarga de trabalho e o comportamento dos alunos, visando reduzir o estresse ocupacional e melhorar a qualidade da educação básica.

(Yaegashi et al. 2023) investigaram os principais fatores psicossociais, estruturais e relacionais na profissão docente que podem desencadear estresse e *burnout* em professores que atuam na Educação Infantil. Os resultados revelam que a carga de trabalho, as relações interpessoais e as condições do ambiente escolar constituem os agentes que mais desencadeiam estresse e *burnout* nos professores.

Esse estudo oferece *insights* valiosos sobre os fatores que contribuem para o estresse e *burnout* entre os professores que atuam na Educação Infantil. Ao analisar aspectos psicossociais, estruturais e relacionais da profissão docente, os pesquisadores identificam que a carga de trabalho é um dos principais desencadeadores de estresse.

A natureza exigente e multifacetada das responsabilidades dos professores na Educação Infantil, que envolvem o cuidado e a educação de crianças pequenas, pode sobrecarregar os educadores e aumentar seus níveis de estresse.

Além disso, o estudo destaca a importância das relações interpessoais e das condições do ambiente escolar na determinação do estresse e *burnout* dos professores, ao tempo em que relações positivas com colegas, alunos e pais podem atuar como fatores de proteção contra o estresse ocupacional, enquanto conflitos interpessoais e um ambiente escolar desfavorável podem intensificar os níveis de estresse. (Yaegashi et al. 2023)

Essas descobertas ressaltam a necessidade de intervenções que visem melhorar as relações dentro da escola, promover um ambiente de trabalho positivo e oferecer apoio emocional e social aos professores da Educação Infantil, a fim de mitigar os efeitos prejudiciais do estresse e do *burnout* (Camilo; Oliveira; Salvio, 2023).

(Gomes e Gondim, 2021) examinaram a ocorrência do estresse ocupacional entre professores do ensino fundamental II da rede municipal de Floresta-PE, durante a pandemia da COVID-19, analisando as alterações nos métodos de ensino. Os resultados destacam que a competição e a insatisfação com superiores são elementos estressantes de grande relevância. Essa pesquisa oferece uma visão crucial sobre o impacto da pandemia

no estresse ocupacional desses profissionais, sublinhando a importância de compreender como as mudanças na educação afetam sua saúde mental e bem-estar.

A competição entre os professores pode criar um ambiente de trabalho tenso e competitivo, onde os educadores se sentem pressionados a alcançar melhores resultados, o que pode aumentar os níveis de estresse. Além disso, a insatisfação com os superiores, como diretores ou coordenadores pedagógicos, pode contribuir para o estresse ocupacional dos professores, afetando negativamente sua motivação e satisfação no trabalho.

A falta de apoio ou reconhecimento por parte da gestão escolar pode gerar sentimentos de desvalorização e frustração entre os professores, exacerbando os efeitos do estresse. Esses resultados destacam a importância de abordar não apenas os desafios relacionados ao ensino remoto e às mudanças nos processos educacionais durante a pandemia, mas também as questões organizacionais e interpessoais dentro das instituições escolares como parte das estratégias de redução do estresse ocupacional dos professores (Nascimento, 2023).

Magalhães et al. (2023) estimaram a prevalência e os preditores de sintomas de estresse em professores da educação básica pública, identificando fatores estressores como sexo feminino, maior jornada de trabalho, insatisfação com o trabalho, pior estilo de vida, acompanhamento de saúde, alteração vocal, autopercepção negativa da saúde, qualidade de vida insatisfatória e classe econômica, entre outros; O estudo conduzido pelo autor fornece uma análise abrangente sobre os fatores que contribuem para os sintomas de estresse entre os professores da educação básica pública.

Os resultados revelam uma série de preditores significativos, destacando que o sexo feminino, maior jornada de trabalho e insatisfação com o trabalho estão entre os fatores associados ao aumento dos sintomas de estresse. Isso sugere que as mulheres, que muitas vezes enfrentam múltiplas responsabilidades profissionais e domésticas, podem estar particularmente vulneráveis ao estresse ocupacional, assim como os professores que enfrentam altas demandas de trabalho e baixo nível de satisfação no ambiente profissional (Silva, 2023).

Além disso, o estudo destaca outros preditores importantes, como estilo de vida, acompanhamento de saúde, alteração vocal, autopercepção negativa da saúde, qualidade de vida insatisfatória e classe econômica. Esses resultados ressaltam a complexidade e a interação de diferentes fatores que influenciam os níveis de estresse entre os professores,

incluindo não apenas aspectos relacionados ao trabalho, mas também questões pessoais e socioeconômicas.

Portanto, intervenções para reduzir o estresse ocupacional devem abordar uma variedade de áreas, incluindo melhoria das condições de trabalho, promoção de estilos de vida saudáveis, acesso a serviços de saúde e apoio social, a fim de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos professores da educação básica pública.

Com base nos estudos apresentados, os principais fatores estressores para os professores do ensino básico mais citados foram: pressão no trabalho e desenvolvimento na carreira, sintomas mentais e físicos, carga de trabalho, relações interpessoais, condições de trabalho e salário baixo, número de alunos por turma e comportamento dos alunos, fatores do aluno e extraescolares na pós pandemia da covid-19.

Além disso, estratégias de enfrentamento, como planejamento das atividades, férias regulares, conversas com amigos e prevenção dentro do ambiente escolar, são importantes para lidar com o estresse ocupacional dos professores.

Não há informações específicas sobre onde foram desenvolvidos todos os trabalhos mencionados. A pesquisa realizada por Gomes e Gondim (2021) é especificamente identificada como brasileira, sendo realizada em Floresta-PE. Quanto aos outros estudos mencionados, Yaegashi et al. (2023) e Magalhães et al. (2023), não é possível confirmar se são brasileiros ou de outras nacionalidades sem mais informações.

Os estudos sobre estresse ocupacional em professores, é possível que os fatores estressores detectados variem de acordo com o contexto específico de cada estudo e localidade. Enquanto um estudo pode destacar a competição e a insatisfação com superiores como fatores predominantes, outro pode enfatizar aspectos como a falta de recursos materiais ou a violência nas escolas. Essas diferenças podem ser influenciadas por vários fatores, como as condições socioeconômicas, culturais e políticas de cada país ou região.

É importante considerar que os estudos podem utilizar metodologias diferentes para avaliar o estresse ocupacional e seus fatores determinantes, o que pode levar a resultados discrepantes. Enquanto alguns estudos podem empregar questionários padronizados, outros podem optar por entrevistas em profundidade ou grupos focais, o que pode influenciar na identificação e priorização dos fatores estressores.

Para determinar se os estudos identificaram os mesmos fatores estressores e se os consideraram de forma semelhante, seria necessário examinar detalhadamente cada pesquisa individualmente. Os autores podem ter utilizado diferentes métodos de coleta de

dados, como questionários, entrevistas ou observações, o que poderia influenciar os resultados. Além disso, as amostras de participantes podem ter características diferentes em termos de idade, experiência profissional, contexto escolar, entre outros fatores, o que também poderia influenciar os resultados.

4.2 DOS PRINCIPAIS FATORES DE ESTRESSE ENTRE PROFESSORES IDENTIFICADOS NA LITERATURA ACADÊMICA;

Rocha et al. (2023) observaram uma diferença estatisticamente significativa nas medianas dos níveis de estresse, principalmente em mulheres e indivíduos com problemas de tireoide, evidenciando altos níveis dessa letargia entre os professores, especialmente em condições específicas.

Ressalta-se a complexidade do estresse ocupacional e sua interação com condições de saúde específicas. Esses resultados destacam a importância de considerar fatores individuais e de saúde ao abordar o estresse entre os professores, bem como a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção direcionadas a grupos específicos que possam ser mais vulneráveis a esses efeitos adversos (Tuma, 2021).

Gomes e Gondim (2021) constataram que entre os 15 participantes, quatro apresentaram nível elevado de estresse e três níveis moderados. Também foram identificados quatro participantes com escores elevados nos itens referentes à competição e à insatisfação com seus superiores, indicando a presença de estresse ocupacional significativo.

Destacando a presença significativa de estresse ocupacional entre os professores avaliados que apresentaram níveis elevados (*score* acima de 2,5) e moderados de estresse (*score* de 2,5). Esses achados indicam que o ambiente de trabalho dos docentes, especialmente durante a pandemia da COVID-19, foi uma fonte de estresse importante e afetou negativamente o bem-estar e a saúde mental dos profissionais (Santos et al., 2023).

Ademais, ainda segundo os autores acima a identificação de participantes com escores elevados (*score* 3,0) nos itens relacionados à competição e à insatisfação com superiores, sugerem que fatores como pressão por desempenho e falta de suporte institucional adequado contribuem para o aumento do estresse ocupacional entre os professores.

Magalhães et al. (2023) concluíram que dos 742 participantes, 40,2% apresentaram sintomas estressantes, e foram identificados vários preditores associados a

esses sintomas, como sexo feminino, maior jornada de trabalho, insatisfação com o trabalho, pior estilo de vida, acompanhamento de saúde, alteração vocal, autopercepção negativa da saúde e qualidade de vida insatisfatória. Classes econômicas C, D e E e os professores contratados/designados foram identificados como fatores de proteção para os sintomas de estresse. Sendo importante abordar o estresse ocupacional como uma preocupação significativa para a saúde e o bem-estar desses no contexto laboral docente.

Os resultados desse último estudo demonstram a alta prevalência de sintomas de estresse entre os professores, afetando mais de 40% dos participantes. Além disso, a identificação de diversos preditores associados a esses sintomas, como sexo feminino, jornada de trabalho prolongada e insatisfação com o trabalho, destaca a multiplicidade de fatores que contribuem para o estresse ocupacional entre os professores.

Portanto, políticas e intervenções direcionadas a reduzir os fatores estressores e promover estratégias de enfrentamento eficazes devem levar em consideração não apenas as características individuais dos professores, mas também as disparidades socioeconômicas que podem influenciar sua saúde mental (Guerra et al., 2024). Dessa forma, enfatiza-se a necessidade urgente de medidas preventivas e de apoio ao enfrentamento do estresse ocupacional.

4.3 ALTERAÇÕES DE SAÚDE E SOFRIMENTOS APRESENTADOS PELOS PROFESSORES EM DECORRÊNCIA DO ESTRESSE OCUPACIONAL

Os estudos que abordaram as doenças associadas ao estresse ocupacional foram os de Moreira; Honório (2021) e Rocha et al. (2023). Embora o estudo de Moreira; Honório (2021) não mencione diretamente a ocorrência de doenças, os autores destacam uma interseção entre sintomas mentais e físicos, com sintomas mentais, como estresse e ansiedade, acompanhados por manifestações físicas, como dores musculoesqueléticas nos músculos do pescoço e dos ombros, indicando uma complexa interação entre o estresse ocupacional e sua expressão física nos docentes. Sugerindo que o ambiente de trabalho e as demandas associadas ao ensino médio podem estar exercendo uma pressão considerável sobre os professores, resultando em sintomas físicos de tensão e desconforto muscular.

Os sintomas físicos são importantes indicadores do impacto do estresse ocupacional na saúde dos professores, pois podem afetar diretamente seu bem-estar e desempenho no trabalho (Moura et al., 2023).

A observação de sintomas estressantes nos docentes ressalta a necessidade de abordar questões relacionadas ao estresse e promover estratégias de gerenciamento eficazes dentro do ambiente escolar; podendo incluir a implementação de programas de apoio psicológico, atividades de relaxamento e técnicas de manejo do estresse para ajudar os professores a lidar com esses desafios de forma mais eficaz, promovendo assim um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo (Dapper; Moreira Sobrinho, 2023).

Rocha et al. (2023) revelaram que 10,3% dos professores tinham hipertensão, 8,7% doenças osteomusculares, 3,2% enfrentavam problemas relacionados à tireoide e 2,4% diabetes. Sintomas esses que estão relacionados ao estresse no aspecto laboral.

Essas alterações de saúde podem ser consequências diretas do estresse ocupacional, já que o estresse crônico pode desencadear uma série de reações fisiológicas prejudiciais no organismo, além de contribuir para problemas musculoesqueléticos, distúrbios hormonais e alterações metabólicas, como os observados nos professores do estudo (Tuma, 2021).

Ressalta-se a importância de abordar não apenas os aspectos psicológicos, mas também os impactos físicos do estresse ocupacional na vida dos professores. Estratégias de gerenciamento do estresse e programas de promoção da saúde devem ser implementados para mitigar esses riscos à qualidade de vida dos docentes do ensino básico em suas atividades profissionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fim de toda a revisão, conclui-se que o estresse ocupacional é uma questão significativa e multifacetada que afeta negativamente a saúde e o bem-estar dos professores. A análise detalhada dos fatores estressores revela uma série de desafios enfrentados pelos educadores, incluindo pressão no trabalho, condições precárias de trabalho, relações interpessoais desafiadoras, sobrecarga de laboral e insatisfação com aspectos organizacionais.

Os estudos destacam as consequências físicas do estresse ocupacional, como a ocorrência de sintomas musculares e diversas condições de saúde, incluindo hipertensão, doenças osteomusculares, problemas de tireoide e diabetes. Esses resultados ressaltam a importância de se compreender e abordar não apenas os aspectos psicológicos, mas também os impactos físicos do estresse ocupacional entre os professores.

A predominância de sintomas mentais sobre os físicos, como dores musculares, indica uma manifestação física do estresse ocupacional nos docentes, sugerindo a necessidade de intervenções para promover o gerenciamento eficaz do estresse e o bem-estar fisiológico dos professores.

Ademais, a associação entre o estresse ocupacional e condições de saúde específicas ressalta a importância de políticas e programas de saúde ocupacional, direcionados a garantir um ambiente de trabalho saudável e sustentável para os professores, bem como estratégias de prevenção e intervenção para mitigar os riscos à saúde física e mental desses profissionais.

Contudo, este estudo destaca a urgência de se adotar uma abordagem holística e proativa para lidar com o estresse ocupacional entre os professores, reconhecendo e abordando os diversos fatores estressores e promovendo a implementação de medidas eficazes de gerenciamento da problemática e promoção da saúde.

Somente assim será possível garantir um ambiente de trabalho saudável e propício ao desenvolvimento pessoal e profissional dos educadores, contribuindo para a melhoria da qualidade da educação e para o bem-estar de toda a comunidade escolar.

O estresse crônico no ambiente escolar pode levar a problemas como síndrome de burnout, ansiedade e até doenças cardiovasculares, afetando não apenas a qualidade de vida do docente, mas também o desempenho e a segurança no trabalho. Ao compreender esses fatores, é possível implementar medidas preventivas, como melhorias nas condições laborais, suporte psicológico e estratégias de gestão do estresse, garantindo um ambiente mais saudável e produtivo para os educadores.

A saúde e a segurança no trabalho estão diretamente ligadas ao bem-estar dos colaboradores e ao desempenho eficaz nas organizações. Ambientes de trabalho seguros e saudáveis reduzem o risco de acidentes, doenças ocupacionais e estresse laboral. O estresse no trabalho pode surgir de uma série de fatores, como excesso de carga, pressão por resultados e condições inadequadas, impactando negativamente tanto a saúde física quanto mental do trabalhador. Quando as empresas investem em programas de saúde e segurança, promovem práticas preventivas, treinamentos adequados e melhorias nas condições de trabalho, criam um ambiente que não só previne o estresse, mas também melhora a produtividade e a satisfação dos colaboradores. Portanto, a segurança no trabalho é um fator essencial para reduzir o estresse e garantir um ambiente saudável e equilibrado para todos.

REFERÊNCIAS

- ABREU, A. B. de et al. **A vida nos trilhos**: Condições de Trabalho, Saúde e Segurança Social dos Vendedores Ambulantes da Via Ferroviária da Região Metropolitana do Rio de Janeiro. 2023. Tese de Doutorado.
- ALMEIDA, R. C. SANTOS, F. S. **A importância da relação professor-aluno no processo de ensino-aprendizagem**: desafios e perspectivas. 1. ed. São Paulo: Editora Acadêmica, 2024.
- ALMEIDA, L. N. A.; LOPES, L. W.; COSTA, D. B.; SILVA, E. G.; CUNHA, G. M. S.; ALMEIDA, A. A. F. Características vocais e emocionais de professores e não professores com baixa e alta ansiedade. **Audiology - Communication Research**, v.19, n.2, p.179-85, 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S2317-64312014000200013>
- Atkinson, R. L. (2002). **Psicologia Social**.
- BEDIM, Milena Pellissari. O trabalho e a constante produção do novo a partir da relação homem-natureza. **Revista GESTO-Debate**, v. 23, p. 01-30, 2023. Disponível em: <https://www.intermeio.ufms.br/index.php/gestodebate/article/view/19307>. Acesso em: 23 mar. 2025.
- CAMILO, M. M.; OLIVEIRA, J. E. Z. de; SALVIO, G. M. M. Saúde do professor e o meio ambiente. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 4, p. 14172-14193, 2023.
- CARVALHO, Virginia; OLIVEIRA, Larissa Almeida. Mapeamento e construção coletiva de estratégias de intervenção em estresse entre docentes. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 17, n. 3, p. 1-31, 2023.
- CORRÊA, Jeano Saraiva. Precarização e a transformação da força de trabalho em mercadoria. **Revista Arco**, 2020. Disponível em: UFSM. Acesso em: 23 mar. 2025.
- COSTA, Francisca Rosinalva Cardoso Pereira; ROCHA, Renato. Fatores estressores no contexto de trabalho docente. **Revista Ciências Humanas**, v. 6, n. 1, 2013.
- COSTA, Lucas Santos et al. Os fatores estressores e o impacto na saúde mental dos estudantes de Medicina. **E-Acadêmica**, v. 3, n. 2, p. e5332196-e5332196, 2022.
- COSTA, Cleyton; MIRANDA, Cássio Eduardo. Estresse em professores do ensino médio: manifestação atual do mal-estar docente. **APRENDER-Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação**, n. 31, p. 190-203, 2024.
- FERREIRA FILHO, Fernando Guedes. A importância das convenções coletivas com a reforma trabalhista. **Comissão de Política de Relações Trabalhistas**, 27 jul. 2018. Disponível em: CBIC. Acesso em: 23 mar. 2025.
- FERRETTI, Paula Carolina; GONÇALVES, Bianca Aparecida Grubert. GESTÃO DE PESSOAS: recolocação profissional frente à crise no mercado de trabalho atual no Brasil. **Maiêutica-Tecnologias da Informação**, 2016, 1.01.

FREITAS, Ronilson Ferreira et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 283-292, 2021.

GALVÃO, Maycon Ribeiro; DE OLIVEIRA CASIMIRO, Sonia Aparecida Alves. O papel do professor na escola: educação e transformação. **Revista OWL (OWL Journal) -Revista Interdisciplinar de Ensino e Educação**, v. 1, n. 2, p. 134-148, 2023.

GOMES, Simara Raiana de Souza; GONDIM, Liberalina Santos de Souza. ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES DA REDE MUNICIPAL DE FLORESTA-PE NA PANDEMIA DA COVID-19. **Revista Psicoatualidades**, v. 1, n. 1, p. 82-96, 2021.

LIPP, Marilda E. Novaes et al. **O estresse em escolares**. *Psicologia escolar e educacional*, v. 6, p. 51-56, 2002.

MANSKE, Luisa Pereira; DIAS, Maria Sara De Lima. A TECNOLOGIA E O CONTROLE DO TEMPO NAS DINÂMICAS DE TRABALHO: DA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL AO NEOLIBERALISMO. **Redes. Revista de Estudios Sociales de la Ciencia y la Tecnología**, [S.l.], v. 26, n. 51, p. 45, 2021. Disponível em: revista redes. Acesso em: 23 mar. 2025.

MOREIRA, C. K.; HONÓRIO, L. C. ESTRESSE OCUPACIONAL DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO DE INSTITUIÇÕES PÚBLICAS / OCCUPATIONAL STRESS OF HIGH SCHOOL TEACHERS IN PUBLIC INSTITUTIONS. **BRAZILIAN JOURNAL OF DEVELOPMENT**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 30108–30128, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n3-640. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/26985>. Acesso em: 23 maio 2023.

MURAKAMI, Karolina et al. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, p. e258748, 2024.

NAGHIEH. MONTGOMERY. BONELL. THOMPSON. ABER. Organizational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v.4, 2015. : CD010306. DOI: 10.1002/14651858. CD010306.pub2

NASCIMENTO, Alice Carvalho do et al. AVALIAÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL DOS PROFESSORES DE ENSINO BÁSICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO DO CAMPUS MANAUS CENTRO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO DO AMAZONAS: Manaus, AM. 2023.

NASCIMENTO. Domingues Jr. “Avaliação do estresse ocupacional em professores de ensino básico, técnico e tecnológico do campus manaus centro do instituto federal do amazonas: estudo piloto.” **Revista valore**, [s.l.], v. 7, p. 1-16, dez. 2022. Issn 2526-043x. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/1375>. Acesso em: 5 jun. 2023.

OLIVEIRA, Andréia Paiva de Castro. A condição da mulher nas relações de trabalho e estudo. UFMA. 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/123456789/6230>. Acesso em: 01 abr. 2025.

OLIVEIRA, Alves. Ensino Fundamental: papel do professor, motivação e estimulação no contexto escolar. **Paidéia**, v.15, n.31, p.227-238, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v15n31/10.pdf>. Acesso em: 23 maio 2023.

OSBORN, Catherine L. B. *Psychological and Behavioral Factors in Stress and Health*. New York: Springer, 2016.

POSSA, Joce Daiane Borilli; KRAUSE, Marcia. SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NA CONTEMPORANEIDADE: IMPACTOS EDUCACIONAIS. **Revista Saberes e Sabores Educacionais**, v. 10, p. 153-168, 2023.

PIMENTA, S. G. Ser professor no Brasil: Condições de trabalho e desafios da profissão. São Paulo: Cortez, 2017

PINHO, Paloma de Sousa et al. ESTRESSE OCUPACIONAL, SAÚDE MENTAL E GÊNERO ENTRE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR: REVISÃO INTEGRATIVA. **Saúde e sociedade**, v. 32, p. e210604pt, 2024.

SANTOS, Isabel Cristina dos; BARRIOS, Maria Elba Medina. DESAFIOS E ESTRATÉGIAS NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES NO BRASIL CONTEMPORÂNEO. **Humanidades e Tecnologia (FINOM)**, v. 48, n. 1, p. 297-307, 2024.

QUEIROZ, Judite C. de et al. **SÍNDROME DE BURNOUT: UM ESTUDO DE CASO SOBRE AS CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE COM OS PROFESSORES DA ESCOLA MUNICIPAL SÃO FRANCISCO DE ASSIS NO MUNICÍPIO DE PARINTINS**. 2024.

SELKE, Ricardo de castilho; BELLOS, Natália de Cássia Teixeira. História social e econômica moderna. Editora Intersaberes, 2023.

SILVA, João; SOUZA, Maria. A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR NA VIDA DO ESTUDANTE E EM SEU DESENVOLVIMENTO. **Revista Brasileira de Educação**, [S.l.], v. 28, n. 2, p. 123-130, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4585>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SILVA, Grasielle Cristina Lucietto da. CONDIÇÕES EMOCIONAIS E INTERVENÇÕES GRUPAIS PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SILVA, Viviane Nascimento; SANTOS, Gilmar Ribeiro dos; DURÃES, Sarah Jane Alves. Trabalho: dimensões, significados e ampliação do conceito. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 12, n. 2, p. 739–754, abr./jun.

2017. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/8356>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SOUZA, Maria Aparecida de. A escola enquanto espaço de construção do conhecimento. **Espaço Acadêmico**, [S.l.], v. 15, n. 1, p. 123-130, 2019. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/17810>. Acesso em: 23 mar. 2025.

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.

TARDIF, M. Saberes docentes e formação profissional. 3. ed. Porto Alegre: **Penso**, 2014.

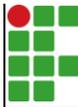
TROITINHO, Maria da Conceição Ribeiro et al. Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, p. e00331162, 2021.

VALE, S. F.; MACIEL, R. H.; CARLOTTO, M. S. Propriedades psicométricas da escala de percepção de estressores ocupacionais dos professores (EPEOP). **Psicologia Escolar e Educacional**, v.19, n.3, p.575-583, 2015.

WEITEN, W. Introdução à Psicologia: temas e variações. **São Paulo: Cengage Learning**, 2008.

Werner, K. H. *The Stress Response and Adaptation: A Comprehensive Review*. **Oxford: Oxford University Press**, 2014.

YAEGASHI, J. G.; OTERO, C. S.; YAEGASHI, S. F. R.; OLIVEIRA, M. R. F. DE. ESTRESSE E BURNOUT NA PROFISSÃO DOCENTE . *Notandum*, n. 61, p. e64368, 27 mar. 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)

Trabalho de Conclusão de Curso

Assunto:	Trabalho de Conclusão de Curso
Assinado por:	Alikis Ferreira
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Alikis Alerrando Victor Ferreira Cordeiro, DISCENTE (202126010022) DE TECNOLOGIA EM SEGURANÇA NO TRABALHO - PATOS**, em 12/04/2025 10:29:22.

Este documento foi armazenado no SUAP em 12/04/2025. 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: 1458833

Código de Autenticação: fd8dd01229

