

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

RITA BEATRIZ DOMINGOS GOMES

FATORES DESENCADEADORES DE ESTRESSE OCUPACIONAL NOS
PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO NO BRASIL: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA

PATOS- PB
2025

RITA BEATRIZ DOMINGOS GOMES

**FATORES DESENCADEADORES DE ESTRESSE OCUPACIONAL NOS
PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO NO BRASIL: 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 parcial à obtenção do título de tecnólogo em Segurança no Trabalho.

Orientador (a): Dra. Hanne Alves Bakke

PATOS – PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CAMPUS PATOS/IFPB

G633f Gomes, Rita Beatriz Domingos.

Fatores desencadeadores de estresse ocupacional nos professores do ensino básico no Brasil: uma revisão bibliográfica / Rita Beatriz Domingos Gomes. - Patos, 2025
38 f.

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

Orientador(a): Dra. Hanne Alves Bakke.

1. Estresse ocupacional - Professor 2. Saúde ocupacional 3. Segurança no Trabalho I. Título II. Bakke, Hanne Alves III. Instituto Federal da Paraíba.

CDU –331.442

RITA BEATRIZ DOMINGOS GOMES

**FATORES DESENCADEADORES DE ESTRESSE OCUPACIONAL NOS
PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO NO BRASIL: 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 parcial à obtenção do título
de Tecnólogo em Segurança no
Trabalho.

APROVADO EM: 30/09/2025

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **HANNE ALVES BAKKE**
Data: 29/10/2025 11:41:58-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Hanne Alves Bakke. - Orientadora
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba

Documento assinado digitalmente
 **DANILO DE MEDEIROS ARCANJO SOARES**
Data: 22/10/2025 17:44:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. Danilo de Medeiros Arcanjo Soares - Examinador
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba

Documento assinado digitalmente
 **KARLA NAYALLE DE SOUZA ROCHA**
Data: 24/10/2025 13:54:51-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Karla Nayalle de Souza Rocha - Examinadora
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus avós, Joaquina Maria (Dona Mizinha) e Damião Domingos (Seu Duca). Vocês estarão sempre em minha memória e meu coração.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela força e sabedoria em todos os momentos desta jornada.

À minha mãe, luz da minha vida, pelo amor, apoio incondicional, por sempre acreditar em mim e me motivar a seguir em frente, mesmo quando as dificuldades pareciam grandes. Sem você, este sonho não seria possível. Tudo isso sempre foi e sempre será por você.

À minha madrinha e ao meu padrinho, por sempre me apoiarem e ajudarem, durante toda minha vida pessoal e acadêmica.

Gostaria de dedicar um agradecimento especial ao meu namorado, Arthur Lucena, por estar sempre ao meu lado. Você não é apenas meu amor, mas também meu melhor amigo.

À minha orientadora, Hanne Alves, pela orientação, paciência e por compartilhar seu conhecimento. Suas contribuições foram fundamentais para a realização deste trabalho.

A todos os professores, que com dedicação e paixão, contribuíram para a minha formação acadêmica e pessoal.

Agradeço também ao IFPB, pela colaboração e apoio durante a pesquisa.

Por fim, a todos que, de alguma forma, estiveram presentes nesta jornada, meu sincero agradecimento.

RESUMO

O estresse ocupacional é uma condição que afeta muitos profissionais, especialmente na educação, onde as demandas emocionais e a pressão constante são comuns. Este estudo teve como objetivo analisar os fatores desencadeadores de estresse ocupacional entre professores do ensino básico no Brasil, considerando aspectos pessoais e institucionais. A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, realizando uma revisão bibliográfica do tipo revisão narrativa de artigos recentes sobre o tema, permitindo uma compreensão ampla das fontes de estresse no ambiente escolar. Os resultados revelaram que as principais fontes de estresse incluem mudanças nos hábitos de vida, problemas familiares e condições de trabalho, com professores da rede pública enfrentando desafios específicos, como baixos salários e a precarização do trabalho, que agravam um ambiente já desgastante. Além disso, a percepção de estresse não se limita aos docentes da rede pública; ela é compartilhada entre profissionais de diferentes contextos educacionais, evidenciando a influência de fatores sistêmicos que impactam todos os educadores, independentemente do tipo de escola. Um aspecto significativo identificado foi a resiliência dos professores, que, apesar das dificuldades, mantêm uma visão positiva em relação ao seu trabalho. Essa capacidade de enfrentamento é crucial para que consigam desempenhar suas funções de forma satisfatória, sendo essencial que haja ações institucionais que ofereçam suporte e promovam um ambiente de trabalho saudável. As conclusões do estudo ressaltam a necessidade urgente de iniciativas inovadoras voltadas para a criação de um ambiente de trabalho equilibrado. A implementação de intervenções que reduzam os fatores geradores de estresse é fundamental para melhorar as condições laborais dos professores, resultando em um impacto positivo tanto para os educadores quanto para os alunos. A promoção de um ambiente saudável deve ser uma prioridade nas políticas educacionais, garantindo que os professores exerçam sua profissão com qualidade e satisfação.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional. Professores. Ensino Básico. Sobrecarga profissional. Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

Occupational stress is a condition that affects many professionals, especially in education, where emotional demands and constant pressure are common. This study aimed to analyze the triggering factors of occupational stress among elementary school teachers in Brazil, considering personal and institutional aspects. The research adopted a qualitative approach, conducting a literature review in the form of a narrative review of recent articles on the subject, allowing for a broad understanding of the sources of stress in the school environment. The results revealed that the main sources of stress include changes in lifestyle habits, family problems, and working conditions, with public school teachers facing specific challenges such as low salaries and job precarization, which exacerbate an already exhausting environment. Furthermore, the perception of stress is not limited to public school teachers; it is shared among professionals from different educational contexts, highlighting the influence of systemic factors that impact all educators, regardless of the type of school. A significant aspect identified was the resilience of teachers, who, despite the difficulties, maintain a positive outlook on their work. This coping ability is crucial for them to perform their duties satisfactorily, and it is essential that there are institutional actions that provide support and promote a healthy work environment. The conclusions of the study emphasize the urgent need for innovative initiatives aimed at creating a balanced work environment. Implementing interventions that reduce stress-generating factors is fundamental to improving teachers' working conditions, resulting in a positive impact for both educators and students. Promoting a healthy environment should be a priority in educational policies, ensuring that teachers can carry out their profession with quality and satisfaction.

Keywords: Occupational stress. Teachers. Elementary education. Professional overload. Worker health.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
1.1	OBJETIVOS	11
1.1.1	Geral	11
1.1.2	Específicos	11
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
2.1	ESTRESSE OCUPACIONAL.....	12
2.2	FATORES CAUSADORES DE ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES	15
2.3	ESTRATÉGIAS DE AÇÃO QUE PODEM SER UTILIZADAS PARA DIMINUIR O ESTRESSE OCUPACIONAL	17
2.3.1	Estratégias Focadas na Emoção	18
2.3.2	Estratégias evitativas	19
3	MÉTODOS	20
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5	CONCLUSÃO	34
	REFERÊNCIAS	36

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o estresse pode estar presente em qualquer profissão, porém, algumas têm um maior potencial de desenvolvê-lo, como é o caso da atividade docente. A desvalorização da classe na última década teve um crescimento significativo, aliada aos baixos salários e o baixo nível de relações interpessoais no trabalho fez com que o estresse ocupacional aumentasse cada vez mais (Honer *et al.*, 2021).

O estresse traz sérios comprometimentos à saúde do trabalhador, quando excessivo e contínuo. Por esta razão, passou a ser considerado um problema de saúde mundial, uma vez que faz parte do cotidiano de grande parte da população, podendo repercutir, em muitos casos, em doenças crônicas recorrentes. Ainda assim, nos dias de hoje, o lugar onde as pessoas passam a maior parte do tempo é no local de trabalho, que pode não apresentar condições favoráveis para a saúde física e/ou psicológica (Honer *et al.*, 2021).

Existem diversas definições sobre o conceito de estresse. Em termos gerais, Selye (1980) o definiu como um conjunto de reações e processos fisiológicos empregado por exigências presentes no ambiente em que o indivíduo está inserido; ou seja, trata-se de uma reação natural e necessária de qualquer indivíduo ante a necessidade de mudança, sendo ela voluntária ou involuntária, que não pode ser evitada.

Nas palavras de Cruz (2020), o estresse é uma reação inespecífica do organismo diante qualquer evento positivo ou negativo que venha alterar a vida do indivíduo. Pode, ainda, ser caracterizado por sentimentos de exaustão, cinismo, negativismo e distanciamento do próprio trabalho, além de trazer impactos na saúde e bem estar. Portanto, um trabalho estressante pode resultar no aumento do absenteísmo, em baixa motivação, satisfação e comprometimento e por fim, no aumento dos custos humanos, sociais e financeiros.

A docência desponta entre as profissões com maior nível de estresse nos dias atuais, tornando-a desafiadora, pois muitos professores lidam com uma rotina excessiva e exaustiva, embora seja reconhecida como a categoria mais importante para o desenvolvimento da sociedade. Além disso, sabe-se que a principal causa de

problemas de saúde entre os docentes tem sido o ambiente de trabalho (Honer *et al.*, 2021).

Fatores como o acúmulo de funções, estrutura institucional mal organizada, a falta de apoio, a indisciplina discente, e a necessidade de educação continuada costumam afetar negativamente o desempenho e a qualidade do processo de ensino-aprendizagem como também a qualidade de vida e saúde do professor. Nas escolas públicas, outro fator que merece destaque é a violência de alunos em relação aos professores, que tem se tornado cada vez mais comum (Cruz, 2020).

São diversos os motivos que podem levar o professor ao adoecimento e ao desgaste na sala de aula, mas, em especial, a falta de um cuidado em relação à saúde mental desses profissionais pode ocasionar problemas de saúde e dificuldade quanto à aplicação de métodos de ensino-aprendizagem eficazes (Deffaveri, 2020).

Embora estejamos no século XXI, o estresse ocupacional ainda é um tabu a ser desconstruído nas escolas e universidades, pois a comunidade acadêmica tem dificuldades de tratar e dar suporte aos professores sobre o assunto, aumentando as demandas de trabalho e problemas para o professor, deixando-o sobrecarregado (Gomes, 2021).

Diante disso, esta pesquisa propõe o seguinte questionamento: quais fatores causam estresse nos professores de ensino básico no Brasil e quais ações podem ser tomadas, segundo a literatura, para amenizar esse problema?

Nesta perspectiva, a pesquisa visa trazer possíveis soluções para melhoria desse problema trazendo empoderamento e capacidade de estrutura física e psicológica para estes, de modo que possibilite passar por situações extremas e difíceis sem abalar seu estado físico-mental, melhorando significativamente o ensino aprendizagem.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Geral

- Analisar, em literatura científica, os fatores desencadeadores de estresse ocupacional nos professores do ensino básico no Brasil.

1.1.2 Específicos

- Descrever os principais sintomas de estresse apresentados em professores do ensino básico no Brasil.
- Apontar estratégias de ações para mitigação do estresse ocupacional entre docentes no Brasil.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ESTRESSE OCUPACIONAL

Nas palavras de Gomes (2021), o estresse se configura por disfunções caracterizadas por queixas psicológicas e físicas, podendo levar a uma total incapacidade de responder às exigências do ambiente. Elas podem se dividir em três fases: alerta, resistência e exaustão. A terceira inclui aspectos como esgotamento intelectual e características patológicas físicas e mentais, sendo a mais grave.

Há diversos conceitos a respeito do estresse, porém, sua origem terminológica vem da física e está associada ao grau de deformidade sofrido por uma estrutura que está submetida ao esforço. Assim, estar estressado tem como significado principal, estar submetido à pressão e/ou estímulos frequentes que trarão consequências ao organismo (Correia, 2017).

Segundo Correia (2017), o conceito de estresse pode ser compreendido como resposta psicossomática, definida por sinais que o organismo libera para que possam ser identificados problemas relacionados ao ambiente. Esses sinais se manifestam através de: dores generalizadas (dor de cabeça e dor de estômago), indisposições (tontura e mal estar) e disfunções orgânicas (diabetes, gastrite, hipertensão ou hipotensão).

O estresse ocupacional, conforme Cooper (1993), é um problema de natureza perceptiva que surge da dificuldade da pessoa em lidar com as fontes de pressão no ambiente de trabalho, resultando em problemas de saúde física e mental, que impactam tanto o indivíduo quanto às organizações (Nascimento *et al.*, 2023).

O estresse pode ser classificado como agudo ou crônico e ocorre em três fases distintas. A primeira é a fase de alerta, na qual o indivíduo entra em contato com o agente estressor. Sintomas como taquicardia, sudorese, cefaleia, estão presentes nessa fase. A segunda é a fase de resistência, momento em que a pessoa busca restabelecer o equilíbrio, seja eliminando o fator estressante ou adaptando-se a ele. Estando presente nessa fase sintomas relacionados com ansiedade, isolamento social e medo. Por fim, na terceira fase, denominada exaustão, surgem comprometimentos físicos e psicológicos decorrentes da exposição prolongada ao estresse, podendo levar ao aparecimento de doenças orgânicas (Nascimento *et al.*, 2023).

“Distresse” é um conceito empregado na psicologia e psiquiatria para descrever um nível excessivo de estresse, ou seja, uma sobrecarga que ultrapassa a capacidade adaptativa do indivíduo, resultando em sofrimento significativo (Reis, 2023).

Conforme Reis (2023), o distresse caracteriza-se pelo desgaste do sistema adaptativo, manifestando-se por sintomas de depressão, ansiedade e respostas somáticas. Esse quadro ocorre quando os recursos psicológicos mobilizados para enfrentar o agente estressor se mostram insuficientes, impedindo o restabelecimento da homeostase (capacidade de um organismo de manter um ambiente interno estável e constante) física e mental.

De acordo com Deffaveri (2020), os estudos indicaram que há uma alta incidência de sintomas de estresse entre professores, com taxas variando de 42,8% a 76,9%, dependendo da abordagem metodológica, do instrumento de avaliação utilizado e da faixa de classificação dos sintomas.

Além disso, uma pesquisa ocupacional revelou que as diversas situações de exposição ao risco de ausência no trabalho nas escolas de Educação Básica no Brasil por parte dos professores estão correlacionadas com o estresse no ambiente escolar e com desafios emocionais (Alcântara *et al*, 2019).

O ser humano tem sido exposto a diversas situações às quais precisam se adaptar: pressões internas e externas, sem falar na demanda relacionada ao meio social, família, estudos, trabalho e ambiente, além das obrigações e responsabilidades, nas quais encontra diversas dificuldades de ordem psicológica e fisiológica (Correia, 2017).

Sabendo disso, muitos professores têm apresentado sinais de estresse ocupacional, repercutindo em problemas psicológicos e fisiológicos para o profissional, e por falta de apoio institucional, adequados para lidar com situações extremas, ou sobre o assunto, muitos acabam não correlacionando os sinais e sintomas presentes no corpo e na mente ao trabalho (Cruz, 2020).

O estresse ocupacional na sua conceituação está relacionado ao processo de percepção das exigências ambientais no trabalho, podendo surgir aspectos estressores que resultam em características negativas referentes às situações vivenciadas e enfrentadas pelo indivíduo (Gomes, 2021. p. 83).

Segundo Jex *et al.* (1998 *apud* Gomes, 2021), o estresse ocupacional pode ser analisado a partir de três aspectos principais. O primeiro refere-se aos estímulos

estressores, que correspondem às demandas do ambiente de trabalho e exigem do trabalhador novas habilidades e adaptações, sendo classificados como estressores organizacionais. O segundo aspecto envolve as respostas emitidas diante das situações estressoras, que ocorrem quando as exigências do trabalho ultrapassam a capacidade de enfrentamento do indivíduo, resultando em reações psicológicas, comportamentais e fisiológicas. Por fim, o terceiro aspecto diz respeito à interação entre estímulos estressores e respostas, evidenciando o impacto do ambiente e das exigências profissionais na saúde e no bem-estar dos trabalhadores.

O estresse pode surgir quando o indivíduo fica impossibilitado de atingir seus objetivos, de modo a gerar respostas negativas, como: comportamentos irregulares, agressividade e esquiva das atividades de modo a impactar enquanto a qualidade de vida do professor, prejudicar a saúde e interferir na metodologia e qualidade de ensino (Gomes, 2021. p. 83).

Com as relações conturbadas da contemporaneidade, seja no âmbito familiar ou de trabalho, o estresse tem se tornado cada vez mais corriqueiro em virtude da cobrança, da agilidade por resultados eficazes, da falta de comunicação, de tempo para o lazer e diversão, como também a falta de oportunidades para se demonstrar sentimentos de insatisfação, indignação e adversidade. Isto prejudica a saúde física, psíquica e emocional das pessoas, contribuindo assim para o surgimento ou agravamento de doenças (Correia, 2017).

O estresse está correlacionado com experiências desagradáveis traduzidas em emoções negativas como a raiva, a frustração, a ansiedade, a depressão e o nervosismo, que resultam de algum aspecto no seu trabalho e pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua autoestima ou bem-estar (Abacar *et al.*, 2019. p.43).

Ainda segundo Abacar, Aliante e Nahia (2019), existem duas grandes categorias de estressores ocupacionais: sendo a primeira relacionada ao conteúdo e característica da carga (monotonia, falta de significado, realização de tarefas desagradáveis e aversivas, sobrecarga de horas e tarefas, o trabalho sob pressão, falta de participação e controle), a segunda aos aspectos contextuais e organizacionais (pouca possibilidade de ascensão na carreira, baixa remuneração, conflito nas relações interpessoais, elevada responsabilidade por terceiros, conflito de papéis, problemas de comunicação, dificuldades de relacionamento com a liderança, conflito na interação trabalho-família e família-trabalho).

Com isso, o estresse ocupacional ou profissional pode trazer diversas consequências ao nível individual e organizacional. Ao nível individual podem ser: (1) comportamentos e sentimentos de emocionalidade negativa – como baixa motivação, insatisfação no trabalho, absentismo, pobre qualidade de vida no trabalho, alienação, baixa produtividade, aumentando o uso de substâncias psicoativas e consumo de álcool; (2) doenças fisiológicas – como o aumento da pressão arterial sistêmica, aumento do ritmo cardíaco, insônia, doenças cardiovasculares, fadiga, aumento de colesterol, e infecções cutâneas; (3) perturbações psicológicas – como depressão, ansiedade, agressividade/passividade, impulsividade e baixa autoestima. Quanto ao nível organizacional as consequências são: (1) sintomas organizacionais – como descontentamento entre trabalhos, perda de produtividade, pobre relacionamento interpessoal com colegas/direção e/ou alunos/parentes; (2) custos organizacionais como o aumento do número de incapacidade laboral temporária ou permanente, aumento de custos ao nível de cuidados de saúde de trabalhadores, perda de produtividade e competitividade e prejuízo em relação ao crescimento econômico da organização (Abacar *et al.*, 2019; Correia, 2017).

2.2 FATORES CAUSADORES DE ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES

O estresse ocupacional é um tema de crescente relevância no campo da educação, especialmente quando se observa a realidade dos professores. As condições de trabalho, incluindo turmas superlotadas e a falta de recursos didáticos adequados, são apontadas como fatores que são importantes para o aumento do estresse entre esses profissionais (Saarbach *et al.*, 2020). O ambiente escolar, muitas vezes caracterizado por limitações estruturais e falta de apoio institucional, também impacta diretamente na saúde emocional dos docentes, levando a um desgaste significativo.

Por sua vez, a docência é considerada a profissão mais estressante, devido às suas inúmeras atribuições e responsabilidades, passando o grau de estresse normal e saudável para o estresse prejudicial. Diversos autores afirmam que, profissionais que lidam diretamente com o ser humano têm maior probabilidade de se tornarem estressados (Correia, 2017).

No entanto, o professor demonstra-se ter mais predisposição, devido a seu contato com estudantes, pais, direção e comunidade, além de suas obrigações

profissionais como ensinar, corrigir provas, planejar aulas, estar presente em reuniões, sem levar em conta ainda, que este profissional, muitas vezes age como pai, especialmente no ensino Fundamental, onde lida com a educação de crianças.

Além das condições físicas do ambiente de trabalho, a carga administrativa excessiva e as múltiplas responsabilidades também se destacam como fontes de estresse. Os professores, além de ministrarem aulas, são frequentemente sobrecarregados com tarefas administrativas que não estão diretamente relacionadas ao ensino, como a elaboração de relatórios e o gerenciamento de questões comportamentais dos alunos (Korb *et al.*, 2021). Essa sobrecarga não apenas compromete a qualidade do ensino, mas também resulta em um aumento da ansiedade e do esgotamento emocional.

Outro aspecto a ser considerado é a pressão social e a expectativa por resultados que recai sobre os professores. Muitas vezes, esses profissionais são cobrados por desempenhos elevados, sem que haja um reconhecimento adequado por parte da comunidade e da administração escolar (Nascimento *et al.*, 2023). Essa expectativa exacerbada, combinada com a falta de valorização, pode gerar um sentimento de inadequação e desmotivação, contribuindo ainda mais para o estresse.

Além disso, fatores pessoais, como a situação financeira e as responsabilidades familiares, podem impactar significativamente a saúde mental dos educadores. Estudos indicam que problemas fora do ambiente escolar, como dificuldades financeiras e pressões familiares, podem agravar a situação de estresse ocupacional (Pena *et al.*, 2022). Isso evidencia a interconexão entre a vida pessoal e profissional dos professores, mostrando que o estresse não é um problema isolado, mas sim resultado de uma combinação de elementos.

Por fim, a precarização das condições de trabalho no setor educacional é um ponto crítico a ser abordado. A insegurança quanto à estabilidade no emprego, aliada ao progresso insatisfatório, tem gerado um ambiente de trabalho hostil para muitos professores (Pereira *et al.*, 2019). Esse contexto, que muitas vezes é permeado pela falta de apoio emocional e profissional, contribui para uma crescente insatisfação e adoecimento na categoria, evidenciando a necessidade urgente de políticas que promovam a saúde e o bem-estar dos educadores nas escolas.

Identificam-se diversos fatores relacionados ao estresse no contexto escolar, entre os quais se destacam: lidar com a classe e manter a disciplina; aplicar as tarefas; organizar grupos de trabalho; ajudar crianças com problemas comportamentais;

comunicar conceitos e preparar recursos para lições; problemas organizacionais (falta de recursos e equipamentos, o excesso de responsabilidade pelos alunos, o pouco suporte do governo e pressões de tempo na escola); a superlotação das turmas; o pouco suporte profissional juntamente com a falta de apoio dos pais dos alunos, além da falta de suporte social, o mau comportamento e a baixa motivação dos alunos e o envolvimento insuficiente dos pais (Abacar *et al.*, 2019; Correia, 2017).

[...]além de lidar com os estudantes, os docentes têm, muitas vezes, que atuar em ambientes desfavoráveis e sem condições de trabalho adequadas, levar trabalho para casa, trabalhar em mais de uma escola, entre outros, o que pode levar esses profissionais a um desgaste contínuo e ao possível desenvolvimento do estresse e muitos outros problemas de saúde relacionados a ele (Correia, 2017).

2.3 ESTRATÉGIAS DE AÇÃO QUE PODEM SER UTILIZADAS PARA DIMINUIR O ESTRESSE OCUPACIONAL

Em estudos que apresentam o estresse no trabalho, enfatiza-se uma linha de variáveis individuais de suma importância, que tem como intuito de atenuar os efeitos do estresse, dando a entender que são produtos do sujeito da valoração que atribui ao evento estressor. Sendo assim, a avaliação realizada por diferentes pessoas de um mesmo acontecimento, tem resultados diferentes. Uma das principais variáveis individuais que têm ganhado muito espaço, são as estratégias de enfrentamento ou *coping* (Abacar *et al.*, 2019; Carlloto, 2018).

O *coping* é definido como sendo esforços cognitivos e comportamentais para controlar, vencer, tolerar ou reduzir demandas internas e externas específicas que são avaliadas em exceder os recursos da pessoa em questão, ou seja, são esforços para prevenir ou diminuir a ameaça, um dano esperado, ou reduzir o sofrimento associado a situações estressantes (Abacar *et al.*, 2019; Carlloto, 2018). Em outras palavras, baseado em uma perspectiva comportamental, o *coping* é definido como um conjunto de respostas intencionais, cognitivas e comportamentais, que é utilizada por uma pessoa com o propósito de lidar com demandas oriundas de uma situação estressante, que pode ser aprendida, utilizada e descartada.

Em um modelo proposto por Folkman e Lazarus (1980; *apud* Abacar *et al.*, 2019; Carlloto, 2018), o *coping* é dividido em duas esferas funcionais: focalizado no problema e focado na emoção. O focalizado no problema (i.e. técnicas de ação direta)

constitui-se no esforço para mudar a situação que deu origem a um estresse entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão. Ele pode envolver o gerenciamento eficaz do tempo ou a organização de tarefas da melhor forma possível, podendo também envolver o desenvolvimento de novos conhecimentos, competências e práticas de trabalho, como também a negociação com os colegas, de modo que, os aspectos da situação causadora de estresse sejam definitivamente mudados. Já o *coping* focalizado na emoção (i.e são técnicas paliativas), é um esforço para regular o estado emocional que está associado ao estresse ou eventos estressantes. Em outras palavras, ele não lida com a fonte de estresse em si, mas visa a diminuição do sentimento de estresse ocorrido.

Além dos tipos de *coping* citados anteriormente, segundo Abacar *et al.* (2019), a literatura psicológica ainda indica uma terceira categoria existente de enfrentamento do estresse, que foca na interação social em que o indivíduo procura apoio social. Este apoio social constitui-se na demonstração de empatia, consideração e preocupação de uma pessoa em relação a outra, onde se envolve o apoio emocional, aconselhamentos e/ou outras formas de assistência ou ainda o sentimento de pertença a um determinado grupo. Diferente dos demais, este recurso, protege o indivíduo de respostas psicológicas e biológicas do estresse, tornando os eventos ameaçadores menores entre pessoas que indicam ter um forte apoio social, derivado de fontes informais (família, amigos e colegas de trabalho), ou formais (supervisores do local de trabalho).

2.3.1 Estratégias Focadas na Emoção

As estratégias focadas na emoção têm como objetivo maior reduzir a sensação física desagradáveis pelo estressor. Os indivíduos envolvem-se em comportamentos que permitem modificar o seu estado emocional, podendo tornar seu estado emocional mais positivo. É importante frisar que essas estratégias não se direcionam para a solução de problemas estressantes.

Em um estudo realizado por Carlloto (2018) com cerca de 22 professoras da rede pública municipal em Porto Alegre/RS, foi relatado que participar de algumas atividades físicas e esportivas como corrida rústica e treinos de corrida, facilitam suas jornadas de trabalho e os seus dias. O autor esclarece que essas estratégias são características bastante focadas na emoção pois, a prática de esporte regula a

emoção, no seu efeito fisiológico e no efeito de distração, na medida que tal ação retira totalmente o foco do estressor, podendo também provocar mudanças fisiológicas capazes de alterar o estado emocional. Além do esporte, falar sobre situações estressantes consiste em uma estratégia de aliviar tensões e sentimentos negativos.

2.3.2 Estratégias Evitativas

Esse tipo de estratégia corresponde às tentativas do indivíduo de evitar lidar diretamente com um problema ou até com as emoções associadas. Estas estratégias são expressas por demonstrar tentativas de eliminar o problema definitivamente da mente. Como por exemplo, afastar-se totalmente do problema, não pensar em nada que ocorreu em sala de aula, respirar e ignorar a situação (Carlloto, 2018). Assim como as estratégias focadas na emoção verificam-se referências à atividade física. O uso de estratégias de distanciamento do problema tem como a finalidade evitar entrar em contato com o estressor, possibilitando, assim, a diminuição do estresse e abandono das tentativas para atingir as metas nas quais o estressor interfere.

Em uma pesquisa conduzida por Xavier *et al.* (2021), constatou-se que professoras tendem a empregar mais estratégias de enfrentamento voltadas para a emoção, além de recorrerem com mais frequência a práticas religiosas e ao apoio social. Os autores afirmam que as mulheres buscam maneiras mais eficazes de gerenciar emocionalmente os desafios enfrentados em sua atuação docente, visando alcançar controle emocional, apoio de pessoas próximas e práticas religiosas que possam auxiliar no enfrentamento de situações estressantes (Pena *et al.* 2022).

3 MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão narrativa, um método específico de produção científica fundamentado em material já publicado, como livros, artigos científicos, ensaios críticos, dicionários, enciclopédias, jornais, revistas, resenhas e resumos. O entendimento predominante é que os artigos científicos representam o foco central dos investigadores, uma vez que contêm conhecimento atualizado e de vanguarda (Marconi; Lakatos, 2017).

A pesquisa bibliográfica compreendeu diversas etapas, conforme exposto por Gil (2022). A primeira etapa foi a escolha do tema, com a formulação do problema da pesquisa de maneira clara, precisa e objetiva, resultando em uma pergunta que orientou o estudo: Quais são os fatores que desencadeiam o estresse entre os professores do ensino básico no Brasil e quais medidas podem ser implementadas para mitigar esse problema de estresse ocupacional entre os docentes?

As fontes bibliográficas utilizadas na revisão foram exclusivamente artigos científicos. Para a localização das fontes, a pesquisa foi realizada em bases de dados como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Brazil Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Foram selecionados cinco estudos, sendo três artigos e dois dissertações de mestrado para compor a amostra desta pesquisa, distribuídos ao longo dos anos da seguinte forma: um de 2019, um de 2020, um de 2021, um de 2022 e um de 2023. A seleção dos estudos foi realizada com base nos critérios de inclusão, que abrangeram publicações em língua portuguesa, de acesso gratuito e disponibilizadas entre os anos de 2019 e 2024, garantindo a relevância e a atualidade das informações. Além disso, foram incluídos estudos que eram relevantes ao tema.

A filtragem dos estudos ocorreu com o auxílio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), aplicando os termos: “estresse ocupacional”, “professores”, “ensino básico” e “sobrecarga profissional”, utilizando os operadores booleanos AND e OR para acessar os estudos publicados. A leitura do material buscou estabelecer relações entre as informações e os dados obtidos com o problema proposto, garantindo uma análise eficaz ao definir diretrizes claras para cada texto. Essa leitura preliminar, de caráter exploratório, foi suficiente para descartar a maioria dos artigos, não pela qualidade, mas pela relevância em relação ao tema de pesquisa proposto.

Durante a tomada de apontamentos, foram registrados os pontos mais relevantes, focando nos objetivos da pesquisa. A confecção de fichas evitou problemas comuns, como o esquecimento de referências bibliográficas ou da autoria de citações importantes, além de garantir a disponibilidade da informação contida em livros ou periódicos obtidos por empréstimo. A construção lógica do trabalho consistiu na organização das ideias de modo a atender aos objetivos da pesquisa, e a redação do texto foi realizada seguindo um estilo que atendeu às diretrizes científicas.

Segundo a ABNT NBR 6022 (2018, p.2), um artigo científico é uma “parte de uma publicação, com autoria declarada de natureza técnica e/ou científica”. Além disso, os artigos de revisão representam uma forma de pesquisa que resume, analisa e discute informações bibliográficas ou eletrônicas já publicadas, visando fundamentar teoricamente um determinado objetivo. Dentro da literatura, uma das categorias de artigos de revisão identificadas é a revisão narrativa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 sumariza as informações referentes ao atendimento aos objetivos da pesquisa contidas nos cinco estudos selecionados para leitura. Essa organização permite uma análise crítica e comparativa das evidências sobre os fatores desencadeadores de estresse ocupacional em professores do ensino básico.

Quadro 1 – Fatores desencadeadores de estresse ocupacional nos professores do ensino básico no Brasil nos estudos escolhidos.

AUTOR (ANO)	TÍTULO	DELINEAMENTO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CAUSAS DE ESTRESSE	SINTOMAS DE ESTRESSE	MEDIDAS
Korb <i>et al.</i> (2021)	Planejamento cognitivo e estresse ocupacional de professores da educação básica no contexto da pandemia da COVID-19	Trata-se de um estudo não experimental, correlacional, transversal e descritivo, de caráter quantitativo, que tem como variáveis planejamento cognitivo, estresse ocupacional e falhas cognitivas.	Analisar a relação entre planejamento cognitivo e estresse ocupacional de professores das redes pública e privada do Distrito Federal, no contexto da pandemia da COVID-19.	Os resultados indicam que não houve relação significativa entre planejamento cognitivo, estresse ocupacional e falhas cognitivas. Também não houve diferença estatística entre docentes e gestores.	Adaptação à tecnologia, sobrecarga de trabalho, falta de suporte, mudanças na dinâmica de ensino e preocupações com a saúde.	Ansiedade, fadiga, dificuldade de concentração, alterações no sono e sentimentos de isolamento.	Formação continuada, apoio psicológico, redução da carga de trabalho, promoção de redes de apoio e práticas de autocuidado.
Nascimento <i>et al.</i> (2023)	Avaliação do estresse ocupacional dos professores de ensino básico, técnico e tecnológico do Campus Manaus Centro do Instituto Federal do Amazonas	Em um estudo qualiquantitativo, foram coletados dados por meio de questionários enviados por e-mail institucional. Os questionários incluíam perguntas sociodemográficas e o <i>Health Safety Executive – Management Standard-Indicator Tool</i> (HSE-MS-IT), um instrumento validado no Brasil com 35 assertivas avaliadas pela escala de Likert.	Fornecer dados que possibilitem aos gestores ações que reduzam o risco de adoecimento por estresse ocupacional	Os principais fatores de estresse nos professores são: Falta de apoio da chefia, demandas, controle, comunicação, mudanças, relacionamento e cargo. Além disso, dificuldades em reuniões, falta de treinamento, carência de recursos e desigualdade nas tarefas agravam o estresse.	Sobrecarga de trabalho, falta de recursos, ambiente de trabalho, pressões externas e mudanças constantes.	Aumento da pressão arterial, dores no ombro e na coluna, depressão, irritabilidade acentuada, ansiedade, dificuldades de concentração, alterações no sono.	Criação de políticas e implementações de mudanças organizacionais, Treinamento e capacitação, suporte psicológico, melhoria do ambiente de trabalho e promoção de autocuidado.

Pena <i>et al.</i> (2022)	Estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional: revisão integrativa	Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Onde foram utilizadas bases de dados para a busca do material. No quais foram a MEDLINE, PsycINFO, COCHRANE library, CINAHL, e Web of Science.	Verificar quais são as estratégias utilizadas pelos professores de ensino médio para o enfrentamento de situações estressoras, no processo de ensino-aprendizagem.	Após a implementação de programas de gerenciamento do estresse, houve redução nos níveis de estresse e aumento nas estratégias de enfrentamento, como lazer, atividade física, caminhadas, convívio social, controle das tarefas e aceitação de imperfeições.	Sobrecarga de trabalho, falta de apoio institucional, conflitos interpessoais, mudanças e incertezas e expectativas elevadas.	Desgaste osteomuscular, Esgotamento emocional, ansiedade, alterações no sono, dificuldade de concentração..	Programas de gerenciamento do estresse, Estratégias de autocuidado, suporte social, organização do tempo, formação continuada e técnicas de relaxamento.
Pereira <i>et al.</i> (2019)	Stress ocupacional: percepção social da profissão docente e seu desgaste	Foi realizado um estudo quantitativo com 50 professores do 2º e 3º ciclos do ensino básico, utilizando o Questionário de Stress nos Professores (QSP) de Gomes et al. (2010). A média de idade foi de 43,9 anos e o tempo de serviço, 17,38 anos. O teste de amostras independentes foi aplicado para comparar as médias entre os ciclos de ensino e a situação profissional.	Compreender quais os níveis de stress nos professores do 2º e 3º ciclo do ensino básico.	Os resultados não mostraram diferenças significativas, mas indicam que os professores enfrentam níveis de estresse entre "moderado" e "alto". O estresse é mais intenso quando os alunos exibem comportamentos inadequados; por outro lado, a falta de motivação e habilidades dos alunos tem impacto menor no estresse dos docentes.	Comportamentos inadequados/indisciplina dos alunos, excesso de trabalho, falta de reconhecimento, trabalho burocrático /administrativo, expectativa externas e da comunidade escolar e mudanças constantes.	Esgotamento físico e emocional, absenteísmo, dificuldades de sono, sintomas físicos, insatisfação e desmotivação.	Desenvolvimento profissional, promoção de ambiente colaborativo, gestão do tempo e apoio emocional.

Saarbach <i>et al.</i> (2020)	A relação entre estresse ocupacional dos professores e a inclusão de alunos com deficiências	A pesquisa é de campo, exploratória e utiliza abordagens quantitativa e qualitativa. Foi realizada com 27 professoras de escolas de Educação Infantil em Macapá, Brasil, selecionadas por lecionarem em turmas que incluem alunos com deficiências.	Verificar os níveis de estresse ocupacional em professores de turmas regulares de ensino do segmento da Educação Infantil frente ao processo de inclusão escolar.	A falta de recursos e a necessidade de formação específica são fatores que dificultam o processo de inclusão e que a permanência de crianças com deficiências em turmas regulares de ensino, não se configura em si, como um fator determinante para o estresse.	Incluem condições inadequadas de trabalho, turno, carga horária, remuneração.	Estado de humor depressivo, crescente irritabilidade, aumento de pressão sanguínea, consumo excessivo de tabaco/álcool, e diversas queixas psicossomáticas.	Reduzir a sobrecarga de trabalho e gerenciar o papel do professor, melhorar as condições de trabalho e remunerações, prover recursos materiais e humanos adequados, capacitação profissional adequada.
----------------------------------	--	---	---	--	---	---	--

Fonte: Elaborado pelo pesquisador (2025).

O estudo de Korb *et al.* (2021) trouxe à tona uma análise relevante sobre a relação entre planejamento cognitivo e estresse ocupacional em professores da Educação Básica durante a pandemia da COVID-19; ao tempo em que utilizando a Escala de Planejamento Cognitivo (EPC), a Escala de Estresse no Trabalho (EET) e o Questionário de Falhas Cognitivas, os autores não encontraram uma correlação significativa entre planejamento cognitivo e estresse, contrariando as hipóteses iniciais que previam uma relação negativa entre essas variáveis.

Esses resultados sugerem que, apesar da expectativa de que o estresse elevado prejudicaria o planejamento cognitivo, os professores podem ter adotado estratégias de enfrentamento eficazes, como aquelas oferecidas pela Secretaria de Saúde do Distrito Federal, que incluíam aulas de yoga *online*, terapia comunitária, técnicas de redução do estresse e instruções para automassagem para alívio do estresse.

Essas descobertas estão alinhadas com o objetivo deste estudo, que é descobrir os fatores que contribuem para o estresse profissional dos professores do ensino básico. A pesquisa mostra que a autonomia no trabalho, o desenvolvimento da carreira, a sobrecarga de tarefas, os relacionamentos interpessoais e a sobrecarga de tarefas, mesmo durante uma pandemia, são problemas que os professores enfrentam. Na literatura, esses componentes são reconhecidos como os estressores psicossociais mais importantes. Eles destacam que esses desafios continuarão existindo, independentemente da situação pandêmica.

Além disso, Korb *et al.* (2021) observaram que não havia diferença significativa entre gestores e professores em termos de capacidade de planejamento cognitivo e níveis de estresse ocupacional. Isso pode indicar que a pandemia fez com que ambos os grupos se sentissem sobrecarregados. Esse resultado é particularmente relevante para este estudo porque mostra como as pressões da pandemia afetaram todos os perfis de profissionais na educação, aumentando o estresse generalizado.

Outro ponto que merece destaque é a predominância do gênero feminino na docência, pelos dados de Korb *et al.*, (2021), que apontam a sobrecarga de responsabilidades domésticas e profissionais como um agravante do estresse entre as mulheres. Este achado corrobora a ideia de que o estresse e a sobrecarga afetam diferentemente grupos de professores, destacando a necessidade de intervenções específicas para lidar com as desigualdades de gênero no ambiente educacional.

Além disso, Korb *et al.* (2021) encontraram poucos professores da rede privada participando da pesquisa. Os resultados mostram que o contexto educacional durante a pandemia foi muito complicado e que mais pesquisas são necessárias para entender melhor os fatores que causam estresse no trabalho de professores e gestores.

Nascimento *et al.* (2023) oferecem uma análise detalhada dos fatores sociodemográficos e psicossociais que influenciam o estresse ocupacional entre docentes. A amostra incluiu 41,3% dos participantes com mais de 16 anos de serviço, a carga diária de trabalho dos professores correspondeu a 72% com mais de 8 horas, sendo que os homens e as mulheres, quase atingiram as mesmas proporções. Esses dados fornecem um panorama das características dos docentes, evidenciando uma carga horária alta e a possível presença de comorbidades, como a hipertensão arterial, que são fatores relevantes de estresse.

A sobrecarga de trabalho é um aspecto crítico identificado. Esse achado é consistente com o estudo de Dalagasperina e Monteiro (2016), que aponta a sobrecarga ocupacional como uma fonte significativa de estresse. Além disso, 51% dos docentes relataram comorbidades, sendo a hipertensão arterial sistêmica a condição mais comum, seguida por níveis elevados de colesterol e/ou triglicerídeos, obesidade e diabetes *mellitus* e doenças psiquiátricas, conforme Nascimento *et al.* (2023).

Em relação à atividade física, 48,3% dos professores praticam exercícios regularmente, o que pode ajudar a mitigar o estresse ocupacional, conforme sugerido por Paiva e Saraiva (2005). A atividade física contribui para a elevação da produção de neurotransmissores que promovem o bem-estar cerebral, as famosas endorfinas. Exercita-se frequentemente também favorece o aumento da autoconfiança, uma vez que ajuda a relaxar e a reduzir os sintomas relacionados ao estresse, como escreveu Barreto (2018). A pesquisa também destaca a importância do apoio da chefia e o impacto da falta de reconhecimento entre colegas como fatores de estresse, corroborando estudos anteriores que enfatizam a necessidade de uma liderança eficaz e um ambiente de trabalho solidário (Nascimento *et al.*, 2023).

Em conformidade com o objetivo deste estudo de descrever os principais sintomas de estresse apresentados em professores do ensino básico, os estudos de Korb *et al.* (2021), Pena *et al.* (2022) e Nascimento *et al.* (2023) fornecem um panorama consistente dos principais sintomas e consequências do estresse, abrangendo manifestações nos níveis físico, psicológico/emocional e, em casos

crônicos, no desenvolvimento de transtornos mais graves. Reconhecem que o estresse, especialmente quando prolongado ou excessivo, leva a quadros de adoecimento mental ou a transtornos mais sérios como ansiedade, tensão, depressão e síndrome de *Burnout*. Convergindo ao listar alterações de humor e reações emocionais que afetam a convivência e o bem-estar como irritabilidade, mau humor, desgaste emocional e desânimo. O excesso de estresse pode levar a desânimo, angústia, infelicidade, e falta de envolvimento com o trabalho.

Ainda descrevem as respostas biológicas do organismo ao estresse, que variam de reações agudas a doenças crônicas, respostas fisiológicas agudas que o organismo apresenta sinais como taquicardia e sudorese. O estresse também pode levar a desgastes osteomusculares, e queixas como dores nos ombros e na coluna são observadas. Vulnerabilidade e adoecimento crônico. As consequências podem incluir doenças cardíacas, hipertensão arterial e afetar o sistema imunológico. Além disso, o estresse crônico está associado a alterações no padrão do sono.

Embora Korb *et al.* (2021) destaquem amplamente as falhas cognitivas (lapsos de memória e dificuldade de concentração) como um sintoma central associado ao estresse, e Nascimento *et al.* (2023) mencione a fase biológica e a fase relacionada às funções cognitivas, as manifestações mais consistentemente citadas nos dois estudos são as de natureza emocional, como ansiedade, depressão e a síndrome de esgotamento (*Burnout*), e as consequências físicas do desgaste.

As dimensões de comunicação, mudanças, relacionamentos e cargo foram associadas ao estresse, com destaque para os conflitos entre colegas e a falta de comunicação sobre mudanças na rotina. A gestão eficaz desses aspectos é essencial para reduzir o estresse ocupacional, como evidenciado por Nascimento *et al.* (2023).

Comparando com o estudo de Korb *et al.* (2021), ambos os artigos destacam a sobrecarga de trabalho como um fator central para o estresse ocupacional. Também observam altos níveis de estresse entre professores, porém sem uma correlação clara com planejamento cognitivo, o que contrasta com os dados de Nascimento *et al.* (2023). Ambos os estudos sugerem que o suporte institucional e a melhoria das condições de trabalho são cruciais para mitigar o estresse ocupacional, evidenciando a necessidade de estratégias abrangentes para abordar os desafios no ambiente educacional.

Pena *et al.* (2022) exploram a eficácia dos programas de gerenciamento do estresse, destacando que tais programas oferecem técnicas e estratégias úteis para

enfrentar os desafios e promover o crescimento pessoal e profissional dos docentes. A análise dos estudos de Ansley *et al.* (2021), Tarrasch *et al.* (2020) e Eyal *et al.* (2019) revelam benefícios significativos desses programas, com a evidência de aumento nas estratégias de enfrentamento e redução do *Burnout* (Pena *et al.*, 2022). Ansley *et al.* (2021) mostram que um programa *online*, com duração de 30 dias, proporcionou melhorias notáveis no uso de estratégias de enfrentamento e na redução de *Burnout*. Esse resultado destaca a eficácia dos programas de curta duração e sua capacidade de engajamento dos docentes.

Tarrasch *et al.* (2020) também evidenciam melhorias significativas após a implementação de um programa de *mindfulness* (a prática de focar a atenção no momento presente) e habilidades socioemocionais que ocorreu durante um ano letivo. A prática demonstrou ser um fator chave para reduzir a ansiedade e melhorar a eficácia interpessoal dos professores. Esse achado corrobora pesquisas anteriores que associam a prática de benefícios na qualidade de vida dos docentes, embora o desafio da adesão ao programa ao longo do ano letivo permaneça (Pena *et al.*, 2022).

Eyal *et al.* (2019) destacam um programa piloto específico para professores que lidam com traumas relacionados aos alunos. O aumento na prontidão e motivação dos participantes sugere que programas focados em compaixão podem ser altamente eficazes para enfrentar o estresse associado a traumas emocionais (Pena *et al.*, 2022). Este resultado é apoiado por Matos *et al.* (2022), que evidenciam o Programa de Treinamento da Mente Compassiva como promissor na redução do sofrimento psicofisiológico e promoção de ambientes educacionais resilientes.

Os programas mencionados anteriormente compartilham características semelhantes: abordagem do estresse, conversa sobre problemas e traumas, foco no presente e interação entre professor, sala de aula e ambiente escolar. No que tange aos mecanismos de enfrentamento, Pena *et al.* (2022) discutem a predominância das estratégias focadas na emoção entre os docentes, com uma variação significativa na aplicação de diferentes tipos de estratégias. As estratégias de enfrentamento focadas na emoção, como realização de atividades de lazer, práticas religiosas e apoio social, são mais comuns entre as docentes do sexo feminino, conforme observado por Xavier *et al.* (2021); e (Pena *et al.*, 2022). Em contraste, estratégias focadas no problema são mais prevalentes em contextos como o estudo realizado em Moçambique (Humberto *et al.*, 2021).

As estratégias podem ser diferenciadas com base em seus objetivos e abordagens, sendo estratégias focadas no problema que tem o objetivo de direcionar a mudar uma realidade ou o ambiente com o qual o indivíduo interage. Como também características de considerar estratégias adaptativas e positivas, que auxiliam o profissional a enfrentar os problemas no ambiente organizacional e aumentam os níveis de realização profissional. Por outro lado, as abordagens focadas na emoção tem como objetivo regular as emoções associadas ao estresse, especialmente quando o indivíduo considera uma situação como imutável. Essas estratégias são empregadas para gerenciar emocionalmente desafios e alcançar um maior controle sobre as emoções (Pena *et al.*, 2022).

A pesquisa revela que as estratégias de *coping* voltadas para a resolução de problemas, que incluem planejamento e busca de apoio social, podem ser mais eficazes em contextos específicos de estresse. No entanto, a utilização predominante de estratégias emocionais pode indicar uma limitação na capacidade dos professores de lidar com estressores diretamente (Pena *et al.*, 2022). Isso está alinhado com a ideia de que o *coping* voltado para o problema é mais eficaz para resolver estressores e promover um senso de controle sobre o ambiente (Rodrigues *et al.*, 2019; Braun e Carlotto, 2013 apud Pena *et al.*, 2022).

Entretanto, estudos como o de Silveira *et al.* (2014) apontam que, mesmo estratégias de *coping* focadas no problema podem ser insuficientes diante de um volume elevado de estressores, o que pode levar à Síndrome de *Burnout* (SB) (Pena *et al.*, 2022). Em contraste, a meta-análise de Shin *et al.* (2014) indica que o *coping* focado no problema pode prevenir a exaustão emocional e melhorar a realização pessoal, sugerindo a importância de integrar estratégias de enfrentamento adaptativas para lidar com o estresse ocupacional (Pena *et al.*, 2022).

Os dados de Pereira *et al.* (2019) mostram que muitas pessoas classificam o estresse dos professores como "Moderado" a "Bastante Estressante". Este resultado corrobora os achados de Kyriacou (2001), que enfatiza a natureza estressante do trabalho docente, observando que um grande número de professores experimenta altos níveis de estresse, que se manifestam em sintomas a curto prazo, como o absenteísmo, e, à longo prazo, o esgotamento. A uniformidade nas experiências de estresse dos professores pode indicar uma falta de variação significativa nas percepções desses profissionais sobre o estresse no local de trabalho, independentemente do contexto.

Em contraste, Korb *et al.* (2021) destacam a influência dos fatores individuais e organizacionais no estresse docente. Eles argumentam que o excesso de carga de trabalho e a falta de apoio institucional são fatores importantes que contribuem para o estresse. A ideia de que existem várias fontes de estresse que afetam a vida dos professores é reforçada pelo fato de que 45% dos professores acreditam que a profissão é muito ou extremamente estressante, sendo baixa a porcentagem de professores que não sentem estresse (Pereira *et al.*, 2019).

Nascimento *et al.* (2023) investigam a relação entre o estresse dos professores e a sua saúde mental. Eles descobriram que elementos como a pressão de adaptar-se a novos estilos de ensino e a sobrecarga de tarefas são grandes contribuintes para o estresse. Isso corrobora os achados do relatório da OCDE (Organização para a cooperação e Desenvolvimento Econômico), citado por Pereira *et al.* (2019), que indicam que a ansiedade relacionada à contratação e à promoção, bem como a pressão para se adaptar às novas demandas educacionais, são fontes importantes de estresse.

A comparação entre os níveis de estresse dos professores efetivos e contratados mostram que os professores efetivos estão mais estressados (Pereira *et al.*, 2019). O estudo de Pena *et al.* (2022) indicam que a estabilidade no emprego pode, paradoxalmente, aumentar o estresse dos professores efetivos devido às expectativas mais altas dos alunos e à maior quantidade de trabalho que precisam fazer. Carlotto (2002) também observa que a sobrecarga de trabalho dos professores é causada por uma série de fatores individuais, organizacionais e sociais, com baixa valorização profissional e formação inadequada sendo as principais causas. Estando em linha com os resultados de Pereira *et al.* (2019), que destacam a desvalorização à profissão docente, bem como a falta de reconhecimento dos sucessos dos professores.

A ausência de diferenças significativas entre os ciclos de ensino, exceto no fator das políticas inadequadas, onde os professores do segundo ciclo apresentaram níveis mais altos de estresse (Pereira *et al.*, 2019), corroborando com o trabalho de Pines e Aronson (1988), que indicam que o *burnout* pode ocorrer em qualquer nível de ensino, afetando especialmente aqueles que estão profundamente comprometidos com a profissão. Schwab (2001) e Friedman (1991) complementam essa visão ao observar que professores em ciclos mais avançados enfrentam níveis maiores de despersonalização e *burnout*, e que, apesar de um ambiente escolar bem estruturado,

ainda pode haver altos níveis de *burnout*, um ponto corroborado pelos dados de Pereira *et al.* (2019).

Uma análise das fontes externas de estresse entre professores de escolas públicas e particulares revela que tanto fatores pessoais quanto institucionais têm impacto significativo sobre o bem-estar desses profissionais. De acordo com Saarbach *et al.* (2020), as mudanças nos hábitos pessoais e no tempo livre, além da morte de familiares, são algumas das principais causas de estresse entre as educadoras. A comparação entre os dois tipos de instituições evidencia que, embora haja variações nas fontes de estresse relacionadas, não se observaram diferenças significativas no risco de adoecimento. Esses achados são consistentes com os de Nascimento *et al.* (2023), que também destacam a relevância de fatores externos na saúde mental dos docentes.

Em relação à percepção de estresse entre professores de escolas inclusivas, Saarbach *et al.* (2020) demonstram que, apesar das expectativas de maior estresse entre professores da rede pública, os resultados estatísticos indicaram uma percepção de estresse semelhante entre professores de instituições públicas e particulares. Korb *et al.* (2021) reforçam essa perspectiva ao afirmar que, mesmo em contextos inclusivos, os fatores de estresse relacionados à gestão institucional e à falta de preparo adequado influenciam de maneira equitativa os professores, independentemente da rede de ensino.

Além disso, Saarbach *et al.* (2020) apontam que o salário, a instabilidade no trabalho e o relacionamento com as famílias dos alunos são as principais fontes de estresse, especialmente entre as professoras de escolas públicas. Esse dado encontra ressonância no estudo de Pena *et al.* (2022), que destaca a precarização das condições de trabalho como um fator relevante para o aumento do estresse ocupacional entre os professores. No entanto, as percepções sobre o impacto do ambiente físico no estresse entre as redes públicas e particulares, com professores de escolas públicas relacionando condições de infraestrutura deficientes, um fator corroborado por Pereira *et al.* (2019), que discutem as limitações estruturais das escolas públicas como fonte adicional de estresse.

Por fim, Saarbach *et al.* (2020) evidenciam que, apesar dos desafios, a maioria das professoras pesquisadas se sentem satisfeitas em seu trabalho, com apenas uma pequena porcentagem relatando insatisfação. Esse aspecto positivo está alinhado com os achados de Korb *et al.* (2021), que indicam que a resiliência dos professores

frente às adversidades pode mitigar os efeitos negativos do estresse ocupacional. Ao considerar os resultados gerais e as fontes de estresse, a discussão aponta para a necessidade de estratégias de suporte institucional mais eficazes, conforme sugerido por Nascimento *et al.* (2023), para reduzir o estresse ocupacional e melhorar o bem-estar dos professores.

5. CONCLUSÃO

O estudo revelou que o estresse ocupacional entre professores é influenciado por uma combinação de fatores que envolvem tanto questões pessoais quanto institucionais. Entre as principais fontes de estresse destacam-se as mudanças nos hábitos de vida, os problemas familiares e as condições de trabalho, especialmente entre docentes da rede pública. Fatores como os salários e a precarização do trabalho reduzidos para um ambiente de trabalho desgastante, situação que se reflete de forma semelhante entre instituições públicas e privadas, conforme reforçada por outros estudos.

Ainda segundo os estudos, os principais sintomas de estresse podem se manifestar de diversas maneiras, variando conforme as diferenças pessoais, como personalidade e maturidade, além de fatores físicos e sociais. Os sintomas observados incluem: aumento da pressão arterial em nível individual, absenteísmo (tanto a curto prazo quanto em nível organizacional), queda na produtividade em nível organizacional, esgotamento (*Burnout*) a longo prazo.

Adicionalmente, embora não sejam diretamente listados como "sintomas" de estresse no sentido tradicional, os textos mencionam a presença de comorbidades em docentes, como a hipertensão arterial sistêmica, níveis elevados de colesterol e/ou triglicerídeos, obesidade e diabetes mellitus, e doenças psiquiátricas, as quais são consideradas fatores relevantes de estresse.

Também foi observado que a percepção de estresse não é limitada apenas aos professores da rede pública, mas se distribui de maneira relativamente equilibrada entre os profissionais da educação de diferentes tipos de escolas. Isso aponta para a influência de fatores sistêmicos, que afetam os professores independentemente do contexto específico da escola onde atuam. Esse cenário sugere a necessidade de atenção às condições de trabalho em ambos os contextos, público e privado.

Outro aspecto relevante que emergiu foi a resiliência dos docentes, muitos dos quais, apesar dos desafios, mantêm uma postura positiva em relação ao seu trabalho. Mesmo diante das dificuldades, a satisfação profissional parece resistir ao impacto do estresse. Essa capacidade de enfrentamento é crucial para que os professores possam continuar exercendo suas funções de forma satisfatória, o que pode ser potencializado por ações institucionais de suporte.

A análise destaca, ainda, a importância de iniciativas inovadoras à criação de um ambiente de trabalho mais saudável, com ênfase em intervenções que minimizem os fatores geradores de estresse. A implementação dessas estratégias contribui para melhorar as condições de trabalho dos professores, possibilitando um ambiente mais equilibrado e, conseqüentemente, resultados mais positivos tanto para os educadores quanto para os alunos.

A urgência destacada pelas conclusões do estudo em implementar iniciativas inovadoras voltadas para a criação de um ambiente de trabalho saudável e equilibrado direciona a necessidade de uma intervenção institucional formal e contínua, que vá além das ações paliativas individuais. No Brasil, essa gestão de riscos está ancorada no sistema de Normas Regulamentadoras (NRs) do Ministério do Trabalho. É fundamental que as instituições de ensino compreendam que o gerenciamento dos fatores psicossociais — como a sobrecarga de trabalho, a falta de apoio da chefia e os conflitos interpessoais — é uma obrigação legal.

A Norma Regulamentadora 1 (NR 1), que estabelece as disposições gerais e o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), demanda que todos os perigos e riscos, incluindo os de natureza psicossocial, sejam identificados, avaliados e controlados. Portanto, as estratégias de ação recomendadas pelos estudos — como o suporte psicológico, a redução da carga de trabalho e a melhoria das condições laborais — devem ser formalizadas dentro de um sistema de gestão de SST robusto, garantindo que o objetivo de reduzir os fatores geradores de estresse se traduza em políticas organizacionais efetivas e perenes, protegendo a saúde física e mental dos docentes.

REFERÊNCIAS

- ABACAR, M; ALIANTE, G; NAHIA, I. A. A. Fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v.13, n.1, p. 41-52, mar. 2020.
- ANSLEY, B. M. *et al.* The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. **Teaching and Teacher Education**, v. 98, p. 103251, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>
- ABNT NBR 6022. **Artigo em publicação periódica técnica e/ou científica**, p.1-12, 2018.
- ALCANTARA, M. A. DE. *et al.*, **Determinantes de capacidade para o trabalho no cenário da Educação Básica do Brasil**: Estudo Educatel, 2016. Cadernos de Saúde Pública, v. 35, p. e00179617, 2019.
- BARRETO, J. **Atividade física, uma aliada contra o estresse**. Unimed, 21 set. 2018. Disponível em: <https://viverbem.unimed.coop.br/mude-1-habito/atividade-fisica/atividade-fisica-uma-aliada-contra-o-estresse/> . Acesso em: 22 set. 2025.
- CARLLOTO, S. *et al.* Estressores Ocupacionais e Estratégias de Enfrentamento. **Revista Subjetividades**, Fortaleza, v.18, n.1, 2018.
- CORREIA, D. M. N. *et al.*, Estresse em docentes do ensino fundamental no município de Boa Ventura – PB. **Revista Brasileira de Saúde e Segurança no Trabalho**, v.1, n.1, p.32-37, 2017.
- CRUZ, F. G. *et al.*, Estresse ocupacional e fatores associados: um estudo em professores. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v.13, n.3, p. 584-592, nov. 2020.
- DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Revista Subjetividades**, Fortaleza, v. 16, n.1, p. 37-51, abril, 2016. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/5154/pdf> .
- DEFFAVERI, M.; MÉA, C. P. D.; FERREIRA, V. R. T. **Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica**. Cadernos de Pesquisa, v. 50, n. 177, p. 813–827, jul. 2020.
- EYAL, M., *et al.*, Mind-Body Group for Teacher Stress: A Trauma-Informed Intervention Program. **The Journal for Specialists in Group Work**, v. 44, n. 3, p. 204-221, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01933922.2019.1634779>.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.
- GOMES, S. R. S; GONDIM, L. S. S. Estresse ocupacional em professores da rede municipal de Floresta-PE na pandemia da covid-19. **Revista Psicoatualidades**, Belém do São Francisco, v.1, n.1, p. 82-96, dez. 2021.

HONNER, A. *et al.*, Nível de estresse ocupacional e atividade física em professores de uma escola estadual. **Revista Saúde Santa Maria**, Santa Maria, v.47, n.1, mar. 2021.

HUMBERTO, S. C., ABACAR, M., & ALIANTE, G. Symptoms of stress and coping strategies in Mozambican higher education teachers. **Research, Society and Development**, v.10, n.3, p. e28910313260, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13260>

KORB, S. M. B. **Planejamento cognitivo e estresse ocupacional de professores da educação básica no contexto da pandemia da COVID-19**. Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia, Departamento de Processos Psicológicos Básicos. 2021.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MATOS, M., *et al.*, Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. **PLoS One**, 17(3), 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>

MENDES, K.D.S; Silveira R.C.C.P; Galvão C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto e Contexto Enfermagem**, v.17 n. 4, 2008.

NASCIMENTO, Alice Carvalho; DOMINGUES JR, Paulo Lourenço. 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, 2022. DOI: 10.22408/rev70202213751-16. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/1375> . Acesso em: 17 out. 2024.

PAIVA, K. C. M.; SARAIVA, L. A. S. Estresse ocupacional de docentes do ensino superior. **Revista de Administração**, v. 40, n.2, p. 145-158, abr./mai./jun. 2005. Disponível em: <http://rausp.usp.br/wp-content/uploads/files/V4002145.pdf> .

PENA, V. V. *et al.*, Estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n.14, p. e310111436346. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36346>

PEREIRA, A. A. G., MORGADO, E., & LEONIDO, L. Stress ocupacional: percepção social da profissão docente e seu desgaste. **Revista Internacional de Ciências, Tecnologia e Sociedade**, v.2, n. 4, p. 30-40, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.37334/ricts.v2i4.26>

PINOTTI, S. A. G. Stress no professor: fontes e estratégias de controle. **Revista Uniara**, n.18, 2006.

REIS, T. C. M. **Pensamento, percepção, estresse e distresse no Rorschach de estudantes da universidade pública com ideação suicida**. 2023. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

SAARBACH, L. L. M. **A relação entre estresse ocupacional dos professores e a inclusão de alunos com deficiências**: Um estudo de caso na Educação Infantil de escolas públicas e particulares no Município de Macapá, no Estado do Amapá, Brasil. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2020.

SELYE, H. **Selye's guide to stress research**. New York, NY: Van Nostrand, v. 1. 1980.

SILVEIRA, K. A., ENUMO, S. R. F., PAULA, K. M. P., & BATISTA, E. P. **Estresse e enfrentamento em professores**: uma análise da literatura. Educação Em Revista, v.30, n.4, p.15– 36, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>

SHIN, H., *et al.*, **Relationships Between Coping Strategies and Burnout Symptoms**: A Meta-Analytic Approach. Professional Psychology: Research and Practice, v.45 , n.1, p.44-56, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/a0035220>

TARRASCH, R., BERGER, R., & GROSSMAN, D. Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving teacher's Well Being. **Mindfulness**, n.11, p. 1049–1061, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01304-x>

XAVIER, S. E. S. *et al.*, Burnout Signs and University Professor's coping strategies. **Psicol Argum.** v.39, n.105, p. 491-518, 2021.

DOI: <https://doi.org/10.7213/psicolargum39.105.AO06> . Disponível em:
INDICATIVOS DE BURNOUT E ESTRATÉGIAS DE COPING DE PROFESSORES
UNIVERSITÁRIOS | Psicologia Argumento. Acesso em: 10 set. 2025

	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:	Rita Beatriz
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:
▪ Rita Beatriz Domingos Gomes, DISCENTE (202216010003) DE TECNOLOGIA EM SEGURANÇA NO TRABALHO - PATOS, em 29/10/2025 12:43:25.

Este documento foi armazenado no SUAP em 29/10/2025. 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: 1655033
Código de Autenticação: 64812b3ddb

