

## Stress na docência na educação básica: fatores e manifestações

Alessandra Nery Obelar da Silva<sup>1</sup>  
Gionara Tauchen<sup>2</sup>

### Resumo

Os processos e as condições de trabalho do professor extrapolam a mediação das possibilidades de aprendizagem em sala de aula. A docência envolve a participação na gestão escolar, as interações comunidade e escola, a intensificação da jornada de trabalho, entre outros aspectos, que impactam na saúde do professor. Esta pesquisa tem como objetivos, investigar, por meio de um estudo tipo Estado da Arte, a incidência de pesquisas sobre o stress na docência na Educação Básica e analisar a tipologia e as manifestações de stress na docência, bem como os fatores que o potencializam neste nível de ensino. A pesquisa, de natureza qualitativa e bibliográfica, foi realizada na base de dados SciELO e artigos selecionados foram analisados por meio da Análise de Conteúdo. Concluímos que são muitos os fatores que levam os professores ao *stress*, seja de forma positiva ou negativa, sendo necessária a implementação de políticas de apoio aos professores voltadas para a sua saúde física, psíquica e emocional, para que possam exercer sua profissão pautada na colaboração, no coletivo, impulsionados pela esperança, pela coragem e pela satisfação no trabalho que realizam.

Palavras-Chave: Docência; Educação Básica; Stress

### 1. Introdução

O *stress* é um dos problemas de saúde o qual tem crescido mundialmente e que tem feito parte da vida de inúmeros professores. São muitas as situações e os sintomas que corroboram para que o quadro agrave-se e estenda-se por um longo período. O stress chega de forma lenta, sem chamar atenção, no início são sinais mais leves e alguns profissionais demoram a percebê-los, tal fato acaba tardando a procura por ajuda. Quando eles conseguem identificar e aceitar a condição estressante em que se encontram, já podem estar na fase de resistência e, em função disso, alguns encontram-se afastados do trabalho. Conforme Pereira (2017), em muitos casos, os professores passam a realizar o uso contínuo de medicamentos, para que o tratamento tenha êxito e para que o professor possa retornar ao seu cotidiano laboral de uma maneira mais saudável. Mas, afinal o que se entende por *stress*?

Conforme abordam Silva, Goulart e Guido (2018), o termo *stress*, é um vocábulo utilizado, inicialmente, para nomear aspecto específico da Resistência de Materiais, referindo-se à pressão ou à tensão, sendo hoje utilizado por diferentes profissionais, em vários âmbitos. O *stress* decorre da avaliação que fazemos para responder as exigências de transação entre

<sup>1</sup> Mestre em Educação, Universidade Federal do Rio Grande- FURG, Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil, [ale.obelar@hotmail.com](mailto:ale.obelar@hotmail.com)

<sup>2</sup> Doutora em Educação, Universidade Federal do Rio Grande- FURG, Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil, [giotauchen@gmail.com](mailto:giotauchen@gmail.com)

variáveis ambientais e variáveis pessoais. Na base do *stress* está sempre uma exigência, a qual requer um esforço acrescido do sujeito para responder de forma adequada a uma situação ou adaptar-se às novas circunstâncias. Ele pode ser, portanto, positivo quando dinamiza o sujeito para a ação, mas, também, pode atuar de forma negativa, a partir do momento em que a tensão permanecer elevada durante muito tempo, por meio da manifestação de sintomas, que traduzem dificuldades de adaptação à situação em que o indivíduo se encontra. Conforme Reis, Fernandes e Gomes (2010, p. 715) “[...] o estresse é o resultado de um estado de desequilíbrio tanto da relação indivíduo-ambiente de trabalho quanto da relação demanda-recursos”.

O *stress* faz parte do dia a dia, mas quando as exigências tornam-se intensas, excessivas, prolongadas ou imprevisíveis, ou quando o sujeito não possui as competências apropriadas para lidar com essas exigências, surgem os sintomas de mal-estar. Todos os sintomas do *stress* estão relacionados às demandas que exigem do professor mudanças e/ou adaptações físicas e mentais, as quais estão muito presentes no seu fazer diário. Segundo Pereira (2017), estas mudanças e/ou adaptações podem gerar: ansiedade, depressão, desequilíbrio, desconforto, insatisfação, irritabilidade excessiva, pensamentos acelerados e sempre no mesmo assunto, tensão, sofrimento, sentimentos de desprazer, sensibilidade emotiva, fadiga.

Dado como o disparador de muitas outras sintomatologias (síndrome do pânico, obsessões, compulsões, dependência química, transtorno bipolar) o *stress*, age diretamente nos aspectos emocionais e físicos, levando ao absentismo, ou seja, o afastamento das atividades docentes, ou ao “presenteísmo, quando o trabalho é exercido pelos professores mediante situações de sofrimento e adoecimento por vezes a base de automedicação” (PENTEADO; NETO, 2019, p. 145). Estes dois momentos alertam para os cuidados demandados, sejam eles familiares ou profissionais, com o indivíduo que passa por este problema.

Ao serem defrontados com demandas que julgam ameaçadoras, os professores acabam por avaliar seu trabalho e a si mesmos, desta forma entram num processo de conflito interno, o qual potencializa seu sofrimento diante das atividades que estão exercendo naquele momento. Segundo Lipp e Junior (2008), o *stress* é um processo complexo, pois envolve os aspectos multidimensionais da pessoa: bioquímicos, físicos e psicológicos, entre outros, os quais são desencadeados por meio da interpretação, isto é, da forma como cada pessoa se coloca diante dos estímulos internos e externos estressores.

Temos acompanhado uma intensificação das tarefas dos professores, com formações continuadas dentro e fora da escola, a fim de que eles possam dar conta das diferentes demandas que se apresentavam na sala de aula, representadas por um significativo aumento na carga de trabalho (BATISTA, 2010; CORTEZ, SOUZA, AMARAL e SILVA, 2017). Além disso, a maioria dos profissionais da educação são mulheres, que desempenham uma jornada dupla de trabalho todos os dias, sobrecarregando as atribuições profissionais e pessoais, as quais contribuem para que o stress docente se estabeleça (ZIBETTI, PEREIRA, 2010). Além de todos os aspectos já elencados, há uma desvalorização por parte da sociedade e dos governantes em relação à figura do professor da Educação Básica, o que contribui também para que se tenha um elevado nível de *stress* entre os professores (BIAZZI, 2013).

É importante compreendermos o que é o *stress* e quais os processos que levam os professores ao adoecimento em serviço, a fim de que isso aconteça é necessária a efetivação de políticas de apoio, que possam contribuir positivamente para a prática do professor (BATISTA, 2010), para que a profissão possa ser vivenciada com satisfação, autoconfiança, coragem, esperança e entusiasmo. A construção da carreira docente deve ser impulsionada com motivação, por meio do desenvolvimento pessoal e interpessoal oportunizando assim, uma ampliação na constituição de competências relacionais do trabalho coletivo, da cooperação, e de situações que colaboram para que o sucesso profissional prevaleça e permaneça.

A partir dessas considerações, este estudo teve por objetivos: a) investigar, por meio de um estudo do tipo Estado da Arte (FERREIRA, 2002), a incidência de pesquisas sobre o *stress* na docência da Educação Básica; b) analisar as manifestações de *stress* na docência, bem como os fatores que o potencializam neste nível de ensino.

## **2. Percorso metodológico**

O desenvolvimento do Estado da Arte, segundo Ferreira (2002), constitui-se como uma metodologia de caráter bibliográfico, que tem como desafio realizar o mapeamento e a discussão das produções acadêmicas em diferentes campos do conhecimento. Para realização desta pesquisa, foi utilizada a base de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, localizando artigos publicados em língua portuguesa, no período de 2015 a 2020. Para tanto, foram utilizados os seguintes descritores: mal-estar docente, bem-estar docente, resiliência docente, saúde do professor e *stress* docente.

Para a interpretação dos dados, foi empregada a Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011), desenvolvida por meio das seguintes etapas: pré-análise, em que realizamos a leitura dos textos escolhidos, a partir dos descritores e dos resumos, momento em que organizamos a tabela na qual evidenciamos o periódico, o título, os autores, o ano da publicação, bem como as perguntas de pesquisa relacionadas. Na sequência, foi realizada a exploração do material que, conforme Bardin (2011), consiste em métodos de reconhecimento (codificação) e organização que fazem referência a palavras, temas ou objetos em um determinado texto. Este segundo momento refere-se à unidade de registro, em que a unidade de significação a codificar corresponde ao segmento de conteúdo a considerar como unidade de base, visando à categorização. Neste sentido, os excertos dos textos foram codificados em cores diferentes, correspondendo, cada um, a uma pergunta de pesquisa e organizados em uma tabela. Na sequência, na unidade de contexto, foram anotadas as compreensões sobre as unidades de registro, visando à categorização das informações, as quais vinculam-se às perguntas definidas *a priori*.

Por fim, foi realizado o tratamento dos resultados, inferência e interpretação, resultando na sistematização deste artigo. Segundo Bardin (2011, p. 15), “a análise do conteúdo é um conjunto de instrumentos de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a discursos (conteúdos e continentes) extremamente diversificados”.

Na primeira busca, foram localizados 747 artigos, os quais foram filtrados conforme segue:

Tabela 1- Seleção dos artigos conforme descritores

Descritores	Filtro/português/artigos	Filtro/português/artigo s/Educação Básica	Seleção final
Saúde <i>and</i> professor	393	19	2
Resiliência <i>and</i> docente	6	0	0
Mal-estar <i>and</i> docente	26	5	5
Bem-estar <i>and</i> docente	275	21	1
Stress <i>and</i> docente	47	4	2
TOTAL	747	49	10

Fonte: Elaborada pelas autoras (2021)

A partir da seleção dos 49 artigos, que contemplaram estudos no nível da Educação Básica, foi realizada a leitura dos resumos, visando localizar informações que contemplassem pelo menos uma das seguintes questões balizadoras do protocolo de pesquisa: a) O que se

entende por *stress*? b) Quais os tipos de *stress* e como se caracterizam? c) Quais os fatores que afetam o *stress*, positivo e negativo dos professores? Os artigos, cujo resumo evidenciava contemplar alguma dessas questões, foram selecionados para leitura e análise, constituindo uma amostra de 10 artigos, conforme segue:

Tabela 2- Artigos selecionados para o estudo.

Código	Periódico	Título	Autores	Ano	Perguntas A, B e C
1	Psicologia, Saúde & Doenças	Percepção de Estresse fisiológico em professores da Rede Pública de Educação Municipal	CONCEIÇÃO DA, J. B.; BELLINATTI, N. V. da C.; AGOSTINETTO, L.	2019	A, B e C
2	Psicologia, Saúde & Doenças	Estratégias de Coping: contributos para a diminuição do Stress Docente	CAPELO, R.; POCINHO, M.	2016	A, B e C
3	EDUR. Educação em Revista	Adoecimento das professoras das primeiras letras em Olinda: sintomas, queixas e diagnósticos	SOUZA DE, E. M. R. e COUTINHO, D.J.G.	2018	A, B e C
4	Saúde. Soc.	Saúde do trabalhador em educação: a gestão da saúde de professores de escolas públicas brasileiras	SANTANA, F. A. L. e NEVES, I. R.	2017	C
5	Educar em Revista	De que hoje padecem os professores da Educação Básica	PEREIRA, M. R.	2017	A, B e C
6	Revista Brasileira de Educação	A atividade curricular e pedagógica dos professores como fonte de tensões e dilemas profissionais contributo para uma interpelação sobre a profissão docente.	COSME, A. e TRINDADE R. E.	2017	C
7	Caderno Pesquisa	Escala de Bem-estar docente (EBED) desenvolvimento e validação	REBOLO, F. e CONSTANTINO, M.	2020	A, B e C
8	Revista Saúde Soc.	Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativa de trabalho e da cultura docente à docência como profissão	PENTEADO, R. Z. e NETO, S. S.	2019	A e C
9	Cad. Saúde Colet.	Fatores Associados e piores níveis na escala de Burnout em professores da educação	KOGA, G. K. <i>et al.</i>	2015	B e C

		básica			
10	Revista portuguesa de Educação	Avaliação de programas de intervenção para a aprendizagem socioemocional do professor: uma revisão integrativa	MARQUES, A. M.; TANAKA, L. H. e FOZ, A. Q. B.	2019	A, B e C

Fonte: Elaborada pelas autoras (2021)

### 3. Análise e resultados

O *stress* pode ser caracterizado, segundo Selye (1974, p. 27), como “a resposta inespecífica do corpo a qualquer exigência que lhe é colocado”, e como uma Síndrome Geral de Adaptação (SGA), ou seja, expressa o esforço que o organismo estabelece para se adaptar (SELYE, 1980), diante de um conjunto de situações exaustivas. O *stress* passa por diferentes momentos, estágios que são designados como fases e dimensões, presentes quando denominados de *stress* ocupacional ou *stress* profissional. Conforme Jesus et al., (1992, p. 52) “além disso, a existência de factores de stress não deve necessariamente ser interpretada de forma negativa, pois devemos distinguir entre "distress", enquanto má adaptação do organismo a esses factores, e "eustress", como otimização do funcionamento adaptativo perante acontecimentos problemáticos”.

O *stress* positivo (eutress) (ANDRADE; FREITAS, 2014) caracteriza-se, como algo desafiador, mas o qual somos capazes de atender apesar das exigências físicas, mentais e emocionais, pois produz significados que acarretam um bem-estar em realizá-las. Já o *stress* negativo (distress) aparece como algo que está no limite do esgotamento, na incapacidade, na dificuldade de resolver situações que são rotineiras, que afetam negativamente, levando ao adoecimento físico, mental, emocional e psicológico.

Segundo Cataldi (2015),

Quando é realizado algo agradável e a pessoa se sente valorizada pelo esforço realizado, ocorre o eustresse. Nesse caso, após a tensão ou esforço de adaptação a pessoa apresenta a sensação de realização pessoal, bem-estar, e satisfação, trata-se, pois de um esforço sadio na garantia de sobrevivência. No caso de ocorrência do distresse, a sobrecarga é tão grande que passam a ocorrer manifestações e sintomas da doença (CATALDI, 2015, p. 163).

Em relação às fases do *stress*, para Selye (1951) elas são divididas em três seguimentos: fase de alerta, fase de resistência e fase de exaustão. A *fase de alerta* é quando o organismo responde de forma aguda ao agente causador do *stress*, eliminando seus efeitos, caso esse seja eliminado o organismo volta ao seu equilíbrio, mas se o agente estressor

continuar no organismo com respostas agudas esse permanecerá, evoluindo assim, para a fase de resistência. A fase de resistência é quando os movimentos do sistema fisiológico aumentam pelo impulso do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal, o qual procura eliminar os efeitos negativos retomando a homeostase. O último momento é a *fase de exaustão*, quando o *stress* está na transição entre a fase de resistência e a exaustão, em que o organismo ainda não apresenta a exaustão completa, por resistir a ele, levando o eixo neuroendócrino ao esgotamento. Além dessas fases, existe uma síndrome que é reconhecida pela Previdência Social desde 1999, também ligada ao trabalho: a “Síndrome de Burnout ou esgotamento profissional. Trata-se de um fenômeno psicossocial em resposta aos estressores crônicos presentes no ambiente do trabalho, com consequências negativas em âmbito individual, familiar, profissional e social” (KOGA *et. al*, 2015, p.269). Este fenômeno expressa-se em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo e baixa realização profissional, na *exaustão emocional* há alteração do emocional e do psíquico com pouca ou nenhuma vontade em manter relação com as atividades de sua profissão. Na *despersonalização* ocorre um distanciamento emocional das pessoas que fazem parte do local de trabalho, em função disso o profissional não sente vontade de uma aproximação. Já a *baixa realização profissional* acontece quando o professor não valoriza o que faz, julgando suas produções e tendo uma baixa estima sobre si mesmo (KOGA *et. al.*, 2015).

Segundo Pereira (2017), quando o profissional está nesse estágio de desinteresse e descontentamento de si e das suas funções, verifica-se a frequente utilização de medicamentos e de laudos de afastamento do trabalho, expressando a exaustão física, psicológica, emocional e cognitiva denominada Síndrome de Burnout.

Por meio do estudo realizado, percebe-se que os aspectos psicológicos são os mais evidenciados como stressores da atividade docente (CAPELO; POCINHO, 2016; PEREIRA, 2017). Borges dos Reis *et al.* (2006, p. 2), destacam que a “Organização Internacional do Trabalho (OIT) considera a atividade docente como uma das mais stressantes e desgastantes e geram repercussões na saúde, física, psicológica e profissional”. Martins (2007) coloca em destaque que os sintomas de *stress* estão presentes na maioria dos professores brasileiros, prevalecendo a fase de resistência. A autora conclui que a sintomatologia predominante está associada a sintomas psicológicos, nomeadamente, irritabilidade excessiva, pensar constantemente num só assunto e sensibilidade emotiva excessiva.

Conceição *et al.* (2019), explicam que o *stress* está relacionado aos ajustes demandados pelos processos de mudanças, os quais requerem adaptações físicas e mentais. Explicam que “no entanto, pode acontecer acentuada incongruência entre a capacidade de

adaptação em relação à velocidade das transformações, gerando uma situação de conflito e desequilíbrio e instalando-se, assim, as situações de estresse”.

Capelo e Pocinho (2016) e Souza e Coutinho (2018) apontam que as mudanças aceleradas da sociedade como um todo, têm refletido na escola, levando os professores a responderem por tais demandas, que ocasionam esgotamento físico ou mental.

Conceição da et al. (2019); Capelo e Pocinho (2016) e Souza e Coutinho (2018) afirmam que o cotidiano do professor da Educação Básica, especialmente da escola pública, está permeado por situações que potencializam o *stress*: condição salarial, jornada de trabalho, número de estudantes por turma, número de turmas, mudanças curriculares frequentes, conflitos de interesses e de perspectivas pedagógicas, dentre outras. Conforme Pereira (2017), na rotina dos professores da Educação Básica tem sido recorrentes queixas dos mais variados sintomas clínicos como: depressão (mais frequente), estresse, transtorno bipolar, síndrome do pânico, problemas alimentares, obsessões, compulsões ou algum tipo de dependência química.

Conforme Rebolo e Constantino (2020), as avaliações (cognitiva e afetiva) que os professores realizam sobre as atividades que exercem na escola, são pontos que demonstram o bem-estar e o contentamento em relação a profissão. Já, quando estas estão desequilibradas, aparece então, o mal-estar que pode conduzir ao adoecimento. Rebolo e Constantino (2020) afirmam apontando que:

quando o resultado dessa avaliação for positivo (maior número de fatores avaliados como satisfatórios) haverá a possibilidade de bem-estar no trabalho; e quando for negativo (maior número de fatores avaliados como insatisfatórios), poderá ocorrer o mal-estar, um estado de desconforto, resultante de insatisfações e conflitos, e até o adoecimento do trabalhador (REBOLO; CONSTANTINO, 2020, p. 446).

A elevação da carga psíquica, a partir de organização vertical do trabalho também contribui, pois diminui a liberdade ocasionando os sentimentos de desprazer, a tensão e o sofrimento, e a energia recua para o corpo, a fadiga (tradução não específica da sobrecarga física ou psíquica) acaba tendo, interpretação somática (DEJOURS, 1992, 1994).

A exaustão relacionada às demandas do trabalho reflete-se no estado emocional dos professores, podendo ocasionar a síndrome de Burnout, que evidencia sintomatologia de aumento da irritabilidade,

com impactos deletérios na qualidade das relações interpessoais e no clima da organização escolar. O professor pode perceber as demandas do ambiente como ameaçadoras e, uma vez que não haja recursos suficientes para lidar com as mesmas, desenvolve estratégias defensivas como modo de escape (STEINHARDT et al., 2011, p. 36).

Souza e Coutinho (2018) trazem, também, que, a contribuição e a condição para o esgotamento da saúde mental, física e social dos professores são as questões estruturais que estão dentro e fora da escola, as quais vêm contribuindo de forma negativa para o afastamento de professores no seu fazer diário.

As demandas atribuídas aos professores são muito mais do que atividades em sala de aula. Há um conjunto de fazeres que estão na escola, os quais justificam o aumento do mal-estar docente. Uma delas é o atendimento às famílias que, nas suas limitações, enxergam no professor um “porto seguro” capaz de acolher seus anseios. Outro fator, segundo Cosme e Trindade (2017, p. 570), é “o sofrimento profissional dos professores se explica pela descrença quanto às possibilidades de estimular o desejo de aprender dos seus alunos” e a autocobrança pelo insucesso na aprendizagem, já que se sentem responsáveis pelo desinteresse e pela desistência por parte dos alunos em relação à escola. Acredita-se que turmas com menor número de alunos possibilitariam um atendimento individualizado melhorando, assim, a aprendizagem, as condições de disciplina e a diminuição da ansiedade do professor em resolver as disparidades entre as aprendizagens, as quais corroboram para o surgimento de problemas na sua saúde.

A carga de trabalho excessiva também é um componente que implica no desgaste do professor. Segundo Souza e Coutinho (2018),

as condições de trabalho (salários, deslocamentos, carga horária excessiva, salas superlotadas, trabalho em pé, uso demasiado da voz, dentre outros), têm levado o profissional professor ao esgotamento físico e, portanto, ao adoecimento do corpo e da mente (SOUZA; COUTINHO 2018, p. 03).

Em virtude dos baixos salários, para poder se manter financeiramente, o professor realiza atividades em mais de uma escola, podendo perfazer uma carga horária de 60 horas semanais e estendendo, para dentro de sua casa, muitas vezes, o trabalho de: correções de tarefas, planejamentos, avaliações e estudos para sua formação continuada, ultrapassando sua jornada de trabalho. Tudo isso, reflete-se no pouco tempo dispensado para a vida em família e para o convívio social, Capelo e Pocinho (2016) e Koga *et al.* (2015).

Segundo Capelo e Pocinho (2016); Santana e Neves (2017); Cosme e Trindade (2017) e Penteado e Neto (2019), o desempenho de funções como gestão, administração, coordenação, orientação e organização da escola são aspectos que exigem do professor uma multiplicidade de tarefas. Muitas vezes, por não possuir formação específica para tal, ele não se sente capaz de exercê-la, demandando esforços de aprendizagem, muitas vezes,

individualizada, em que se aprende fazendo. As reformas das políticas educacionais, também, exigem de toda a equipe escolar adequações às reivindicações das mantenedoras, no que se refere ao andamento administrativo e pedagógico da escola. Tais reformas podem acarretar desconfortos, já que muitas envolvem, em suas bases, metas e objetivos, a execução das mudanças em um curto espaço de tempo, pressiona, intensifica e regula o trabalho pedagógico dos docentes. Conforme Correia e Matos (2001),

[...]os manuais escolares passam a assumir um papel cada vez mais decisivo como dispositivos de instrumentalização da intervenção profissional dos professores e de desqualificação do trabalho docente, sobretudo quando os manuais contribuem para a cristalização de respostas curriculares pedagógicas que se mostram inconsequentes como fatores de influência educativa (CORREIA; MATOS, 2001, p. 131).

As estruturas dos prédios, com salas pequenas, falta de espaços mais privados para reuniões e refeições, por exemplo, são condições que preocupam de forma significativa o bem-estar do professor. Tendo em vista que muitos desenvolvem atividades de 40 a 60 horas semanais na mesma escola e, portanto, precisariam de condições mais favoráveis para sua estada nesse espaço. Koga *et al.*, (2015, p. 269), afirmam ainda que, “somam-se a isso ainda baixos salários, condições de trabalho precárias, falta de reconhecimento social e inexpressiva participação no planejamento de políticas institucionais”.

Afora todos esses fatores que afetam o *stress* docente positivo ou negativamente existem as relações de convivência com colegas e gestores, que ficam estremecidas pelo acúmulo de trabalho, e pelos diferentes entendimentos sobre diversos assuntos. Penteado e Neto (2019) corroboram dizendo que,

na postura modelar de perfeição e virtuosismo, a impedir o professor de assumir sua condição humana diante dos alunos e colegas, bem como diante de dificuldades, dúvidas, necessidades, dilemas, conflitos e/ou algo que lhe escapa, que não conhece, não sabe, não consegue e que errou e que, portanto, necessitaria de apoio e ajuda de dentro e de fora da docência, rompendo o isolamento que caracteriza o trabalho docente (PENTEADO; NETO, 2019, p. 149).

Apesar de estar exercendo a sua profissão de escolha, o trabalho em alguns momentos torna-se uma fonte de ameaça, tanto física, quanto psíquica. Assim, à medida que o exercício da profissão deixa de fazer sentido e ter significado, ele passa a trazer angústia e sofrimento para o professor. É neste momento que ele entende quais são as situações e as pessoas do seu entorno que colaboram para que o seu adoecimento prevaleça.

#### 4. Considerações Finais

Diante dos artigos analisados, ficou evidenciado que o *stress* e suas manifestações estão bem presentes no exercício da docência, pois o professor está diariamente envolvido com diferentes desafios que o levam à convivência com tarefas as quais demandam estímulos, informações, decisões, obrigações, que vão sendo acumuladas em sua rotina, levando-o à exaustão na realização do trabalho dentro e fora da escola.

As diferentes fases do *stress*, evidenciadas no decorrer da profissão, apontadas pelos autores, levam-nos a crer que muitos professores passam ou já passaram por situações estressantes e o que diferencia um profissional do outro, é a forma como eles lidam com o com este problema: uns procuram ajuda de imediato; outros chegam ao seu limite, por não admitirem que precisam do auxílio de um profissional ou mesmo de uma medicação para a melhora do quadro de *stress*.

Alguns profissionais mostram-se resilientes e conseguem apesar de toda carga estressora, seguir com suas atividades, entendendo-as, como desafios e sentem-se capazes de enfrentar as situações que se apresentam diariamente. Os problemas são confrontados e resolvidos ativamente de uma maneira positiva, a partir do momento em que eles utilizam mecanismos que reduzem as tensões geradas em seu cotidiano escolar e, desta forma, a saúde é preservada em meio às diversidades.

Ademais, é imprescindível a efetivação de políticas públicas voltadas para os docentes da Educação Básica, as quais possam trazer estratégias educativas que vislumbrem o bem-estar físico, psíquico e emocional do professor. Muitas são as pesquisas que apontam dados sobre o mal-estar dos professores em seu ambiente de trabalho, elas reafirmam através de investigações, diagnósticos e apontamentos o nível de *stress* dos professores no exercício da profissão. Certamente, se as pesquisas forem levadas em consideração por todos que convivem no cotidiano dos professores haverá uma melhora significativa na prática docente.

## Referências

BATISTA, J. B. V. *Síndrome de Burnout em professores do ensino fundamental: um problema de saúde pública não percebido*. Tese (doutorado), Fundação Oswaldo Cruz. Recife: J. B. V. Batista, 2010.

BIAZZI, S. *Estresse, burnout e estratégias de enfrentamento: um estudo com professores de uma instituição privada de São Paulo*. Dissertação (mestrado). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. 2013, 138f.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BORGES DOS REIS, E. J. F.; ARAUJO, T. M.; CARVALHO, F. M.; BARBALHO, L. SLIVEIRA E SILVA, M. Docência e exaustão emocional. *Educ. Soc.* Campinas, v. 27, n. 27, p. 229-253, jan./abr. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/sbzFLvJbZLg69wmdVx7Ppkm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 ago. 2021

CAPELO, R.; POCINHO, M. *Estratégias de coping*: contributos para a diminuição do stress docente. *Psicologia, Saúde & Doenças*, p.282-294, 2016. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/psd/v17n2/v17n2a13.pdf>. Acesso em: 24 maio 2021.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* [online]. 2011, v. 27, n. 4, 403–410 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/B6dwZJD6LLTM5QBYJYfM6gB/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun.2021.

CATALDI, M. J. G. A saúde mental e o meio ambiente de trabalho. *Revista de Direito do Trabalho*. vol. 166. p. 159-170. São Paulo: Ed. RT, nov.- dez. 2015. Disponível em: <http://www.ltr.com.br/loja/folheie/6139.pdf>. Acesso em: 14 jun.2021.

CORREIA, J.A.; MATOS, M. *Solidões e solidariedades nos quotidianos dos professores*. PORTO: Edições ASA, 2001.

COSME, A.; TRINDADE, R.E. A atividade curricular e pedagógica dos professores como fonte de tensões e dilemas profissionais contributo para uma interpelação sobre a profissão docente. *Revista Brasileira de educação*, v.22, n.69, p. 565-587, abr./jun. 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/275/27553036013.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2021.

DEJOURS, C. *A loucura do trabalho*: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DEJOURS, C. *Psicodinâmica do trabalho*: contribuições da escola de jouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 1994.

FERREIRA, E. C; PEZUK, J. A. *Síndrome de Burnout*: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. *Avaliação*, Campinas; Sorocaba, SP, v.26, n.02, p.483-482, jul. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/tyRLWxv9pLPf6RcBFxqmgDk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2021.

FERREIRA, N. S. A. As pesquisas denominadas “estado da arte”. *Educação & Sociedade*, São Paulo, ano 23, n.79, p. 257-272, ago. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/vPsyhSBW4xJT48FfrdCtqfp/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 4 mar. 2021.

FREITAS, A. P.; ANDRADE, L. F. M. O estresse e sua interrelação no contexto laboral. *Intercursos Revista Científica*, [S. l.], v. 13, n. 2, 2017. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/intercursosrevistacientifica/article/view/246>. Acesso em: 19 mar. 2022.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em estudo*, 2008, 13(4), 847-857. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/QBScTyq8L8bqRnbMydKYNDJ/?lang=pt>. Acesso em: 24 maio 2021.

JESUS, S. N. de; ABREU, M. V.; SANTOS, E. J. R. dos; PEREIRA, A. M. S. Estudos dos factores de mal-estar na profissão docente. *Psychologia*, 1992. p.51-60. Disponível em: <https://eg.uc.pt/bitstream/10316/12998/1/Estudo%20de%20factores%20de%20mal-estar%20na%20profiss%C3%A3o%20docente.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2021.

KOGA, Gustavo Kendy Camargo *et al.* Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. *Cadernos Saúde Coletiva* [online]. 2015, v. 23, n. 3, pp. 268-275. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Nnf4Rp6zfprzYLvhdw7Xmch/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 24 maio 2021.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de stress em professores brasileiros. *Revista Lusófona de Educação*, 2007, 10, 109 - 128. Disponível em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/637>. Acesso em: 24 maio 2021.

OLIVEIRA, J. R. *A síndrome de Burnout nos cirurgiões-dentistas de Porto Alegre*. Dissertação Mestrado em Odontologia - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.

PENTEADO, R. Z.; NETO, S. S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativa de trabalho e da cultura docente à docência como profissão. *Saúde e Sociedade* [online]. 2019, v. 28, n. 1, pp. 135-153. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/Y9Wfn6NphgsptvZBMpZcsSJ/?lang=pt>. Acesso em 5 abr. 2021.

PEREIRA, M. R. De que padecem os professores da Educação Básica. *Educar em Revista* [online]. 2017, v. 00, n. 64, pp. 71-87. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/tHSHmjdZKsdbGgnBBkPYyfJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 abr. 2021.

REBOLO, Flavinês; CONSTANTINO, Michel. Escala de Bem-Estar Docente (Ebed): desenvolvimento e validação. *Cadernos de Pesquisa* [online]. 2020, v. 50, n. 176, pp. 444-460. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/CDzHNy4PjD3Kp94BnKpHVds/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 24 maio 2021.

REIS, A. L. P. P.; FERNANDES, S. R. P.; GOMES, A. F. Estresse e Fatores Psicossociais. *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. 2010, v. 30, n. 4, pp. 712-725. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932010000400004>.

SELYE, H. The General Adaptation Syndrome. *Annual Review of Medicine*, 1951,2 (1). 327-342. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev.me.02.020151.001551>.

SELYE, H. *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J. B. Lippincott Company, 1974.

SELYE, H. *Selye's guide to stress research*. V. I. New York: Van Nostrand Reinhold, 1980.

SILVA, R. M.; GOULART, C. T.; GUIDO, L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. *Rev. Cient. Sena Aires*. 2018; 7(2): 148-56. Disponível em:  
<http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/316>.

SOUZA DE, E. M. R.; COUTINHO, D. J. G. Adoecimento das professoras das primeiras letras em Olinda: Sintomas, queixas e diagnósticos. EDUR. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v.34, p. 1-29, 2018. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/edur/a/vDPfn7YJRxr4NBK5Cw7kxqc/?lang=pt>. Acesso em: 24 maio 2021.

STEINHARDT, M. A.; SMITH JAGGARS, S. E., FAULK, K. E.; GLORIA, C. T. Chronic work stress and depressive symptoms: Assessing the mediating role of teacher burnout. *Stress and Health*, 2011, 27(5), 420–429. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/smi.1394>.

ZIBETTI, M. L. T.; PEREIRA, S. R. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. *Educar em Revista*, Curitiba, 2010, v. 2, p. 259-276. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/er/a/K7cJTTmXvLT3ZFKpCkdJ7BL/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 26 maio 2021.

## **Estrés en la enseñanza de la educación básica: factores y manifestaciones**

### **Resumen**

Los procesos y las condiciones de trabajo del profesor extrapolan la mediación de las posibilidades de aprendizaje en el salón de clases. La docencia envuelve la participación en la gestión escolar, las interacciones comunidad y escuela, la intensificación de la jornada de trabajo, entre otros aspectos, que impactan en la salud del profesor. Esta pesquisa tiene como objetivos, investigar, por medio de un estudio tipo Estado del Arte, la incidencia de pesquisas sobre estrés en la enseñanza en la Educación Básica y analizar la tipología y las manifestaciones de estrés en la enseñanza, así como los factores que potencializan en ese nivel educativo. La pesquisa, de naturaleza cualitativa y bibliográfica, fue realizada en la base de datos SciELO y los artículos seleccionados fueron analizados por medio del Análisis de Contenidos. Concluimos que son muchos los factores que llevan los profesores al estrés, sea de forma positiva, o negativa, y que, se hace necesaria la implementación de políticas de apoyo a los profesores direccionadas para la salud física, psíquica y emocional, para que puedan ejercer su profesión pautada en la colaboración, en el colectivo, impulsados por la esperanza, por el coraje y por la satisfacción en el trabajo que realizan.

Palabras-clave: Enseñanza; Educación Básica; Estrés

## **Le stress dans l'enseignement dans l'éducation básica :facteurs et manifestations**

### **Résumé**

Les processus et les conditions de travail du professeur dépassent la médiation des possibilités d'apprentissage en classe. L'enseignement implique la participation à la gestion scolaire, les interactions avec la communauté et à l'école, l'intensification de la journée de travail, parmi d'autres aspects qui affectent la santé du professeur. Cette recherche a pour objectif d'examiner, par le moyen d'une étude type État de l'Art, l'incidence de recherches sur le stress dans l'enseignement dans l'EducaçãoBásica et d'analyser la typologie et les manifestations du stress dans l'enseignement, ainsi comme les facteurs qui le potentialisent dans ce niveau d'enseignement. La recherche, de caractère qualitatif et bibliographique, a été réalisé dans la base de données SciELO et les articles sélectionnés ont été analysés par le moyen de l'Analyse de Contenu. Nous concluons qu'ils sont nombrés les facteurs qu'emmènent les professeurs au stress, soit d'une façon positive ou négative, et qu'est nécessaire l'implémentation de politiques publiques de soutien tournées vers la santé physique, psychologique et émotionnel des professeurs, pour qu'ils puissent exercer sa profession guidés par la collaboration, dans le collectif, stimulés par l'espoir, par le courage et par la satisfaction dans le travail qu'ils réalisent.

Mots-clés : Enseignement ; EducaçãoBásica ; Stress.

## **Stress in basic education teaching: factors and manifestation**

### **Abstract**

The processes and teachers' working conditions go beyond the mediation the learning possibilities in the classroom. Teaching involves participation in school management, community and school interactions, the intensification of working hours, among other aspects, which impact the teacher's health. This research aims to investigate, through a State of the Art study, the incidence of research on stress in teaching in Basic Education and to analyze the typology and manifestations of stress in teaching, as well as the factors that enhance it in this level of education. The research, a qualitative and bibliographical study, was performed in the SciELO database in which the selected articles were analyzed using Content Analysis. We conclude that there are many factors that lead teachers to stress, whether positively or negatively, and that it is necessary to implement support policies aimed at the physical, psychological and emotional health of teachers, in order that they can exercise

their profession based on collaboration, collectively, driven by hope, courage and satisfaction in the work they do.

Keywords: Teaching; Basic education; Stress.