

ESTUDO SOBRE FATORES ESTRESSANTES NO COTIDIANO DE TRABALHADORES DE PROFESSORES DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL¹

STUDY ON STRESSING FACTORS IN THE DAILY WORK OF TEACHERS OF THE INITIAL YEARS FROM FUNDAMENTAL EDUCATION

**Roberta Bayer Comassetto², Bruna Rodrigues Maziero³,
Eliane Caldas Silva⁴ e Airan Gonçalves Santos⁵**

RESUMO

O estudo tem por desígnio verificar a existência de fatores de estresse nos professores dos anos iniciais de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental, situada numa cidade do interior do Rio Grande do Sul. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de abordagem exploratório-descritiva, desenvolvida nos meses de fevereiro a junho de 2015, participaram da pesquisa 9 professoras, que responderam à um questionário semiestruturado, contendo 10 perguntas que iam ao encontro do objetivo do estudo. Para esse estudo optou-se por incluir na pesquisa professores do ensino fundamental há pelo menos 2 anos, professores efetivos (ter sido aprovado concurso público) e professores residentes na cidade da pesquisa, já como critérios de exclusão utilizou-se tempo de trabalho menor que um ano ou que estavam de licença no período da pesquisa. A análise dos dados ocorreu conforme a técnica de análise de conteúdo, após o tratamento e análise dos dados, evidenciaram-se duas categorias temáticas, que são, trabalho e estresse e trabalho e cotidiano. Através da análise deste estudo, constatou-se que o conjunto de fatores, expresso nas respostas das pesquisadas, evidência fatores físicos e psicológicos vinculado às singularidades do estresse em suas atividades profissionais. A importância desse trabalho está em contribuir para as constantes discussões que abrangem esse tema, não tendo a intenção de esgotá-lo aqui, e sim suscitar novos estudos no que tange aos fatores causadores de estresse em professores.

Palavras-chave: cotidiano, docentes, educação.

ABSTRACT

The purpose of this study is to verify the existence of stress factors in teachers of the initial years of a State School of Elementary Education, located in a city in the interior of Rio Grande do Sul. This is a qualitative research with a descriptive-exploratory approach, developed during the months of February and June 2015, where 9 teachers participated in the study, who answered a semi-structured questionnaire containing 10 questions that met the study's objective. For this study, it was decided to include elementary school teachers for at least 2 years, effective teachers (to have been approved in a public examination) and teachers living in the city of research. As an excluding criteria, it was used the time of work shorter than one year or the ones who were on leave in the period of the research. The data analysis occurred according to the technique of content analysis, and after the

¹ Trabalho Final de Graduação - TFG.

² Acadêmica do Curso de Terapia Ocupacional - Centro Universitário Franciscano. E-mail: bayercomassetto@yahoo.com.br

³ Orientadora. Docente do Curso de Terapia Ocupacional - Centro Universitário Franciscano. E-mail: brunarmaziero@gmail.com

⁴ Colaboradora. Docente do Curso de Terapia Ocupacional - Centro Universitário Franciscano. E-mail: eliane-caldas@hotmail.com

⁵ Colaborador. Psicólogo do Núcleo de Atenção à Saúde da Família da cidade de Vila Nova do Sul. E-mail: airansantos@rocketmail.com

treatment and data analysis, two thematic categories were evidenced, that are, work and stress and work and daily life . Through the analysis of this study, it was found that the set of factors, expressed in the respondents' responses, highlights physical and psychological factors linked to the singularities of stress in their professional activities. The importance of this work is in contributing to the constant discussions that cover this theme, not intending to finish it here, but to raise new studies regarding the factors that cause stress in teachers.

Keywords: *daily, teachers, education.*

INTRODUÇÃO

Esse trabalho é fruto de reflexões acadêmicas que percorreram um longo trajeto de construção teórica ao longo da formação acadêmica, que direcionaram para uma metodologia de uma pesquisa de campo, como o resultado de um trabalho final de graduação. O objetivo geral deste estudo consistiu em verificar a existência de fatores de estresse nos professores dos anos iniciais de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental, situada em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul. Já os objetivos específicos foram: identificar se a existência de estresse influencia no cotidiano do trabalho dos professores pesquisados; delimitar quais os fatores que influenciam para o estresse dos professores pesquisados. Desse modo, esse trabalho norteou-se a partir da seguinte questão: existe fatores de estresse em professores dos anos iniciais do ensino fundamental?

Nesse sentido, o interesse pela temática surgiu a partir de um momento prático proporcionado no decorrer da graduação, onde em uma disciplina, relacionada à saúde no ambiente de trabalho, foi possível refletir como a classe de professores sofreria os tensionamentos em seu cotidiano de trabalho, devido ao estresse. Estabelecer metodologias que abrangem a temática que versa esse artigo, o estresse em professores, requer reflexão no que tange o papel dos educadores na contemporaneidade, sua situação socioeconômica, sua identidade, bem como seu cotidiano, e os atravessamentos pessoais e profissionais que nele ocorrem (CARDOZO, 2016).

Segundo Cavalcanti e Galvão (2011, p. 275),

o trabalho assume um papel central na constituição da identidade individual e possui implicação direta nas diversas formas de inserção social dos indivíduos. Portanto, o trabalho pode ser visto como fundamental na constituição de redes de relações sociais e de trocas afetivas e econômicas, base da vida cotidiana das pessoas.

O trabalho, na estruturação da identidade do indivíduo, é um dos pilares para a formação subjetiva do sujeito, produzindo um saber, e por meio dele tendo a possibilidade de realização, de expressão de competências e de integração social. Os impactos causados pelas mudanças de valores no mundo contemporâneo, moderno e globalizado, como rompimento de fronteiras através das redes sociais, criado a partir de processo de reestruturação produtiva, iniciado na década de 90, onde o perfil do trabalho e dos trabalhadores, sofreu readequação, modificou-se para a adaptabilidade às

inovações tecnológicas, modelos concretados em novos parâmetros gerenciais de qualidade estabelecidos. Com isso, criou-se uma intensificação do trabalho, o que demanda aumento do ritmo, das responsabilidades e da complexidade das tarefas, trazendo também o aumento do desemprego, do trabalho informal, mudanças nas formas de trabalho e dos determinantes do processo saúde-doença (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

Sendo assim, o trabalho ganhou um espaço cada vez mais abrangente no tempo das pessoas, com jornadas de afazeres longas, raras pausas de descanso, refeições leves, e muitas vezes em lugares desconfortáveis, com ritmo intenso e altos níveis de tensão e concentração para realização das tarefas, todos esses fatores podem levar a um cansaço extremo. Contudo, entre os trabalhadores, a profissão de professor, é conhecida como admirável, pois exerce a transmissão de seu conhecimento para os alunos, porém deterioração das condições na formação e na prática profissional no Brasil, sendo hoje tão desvalorizada no mundo acadêmico, na mídia e também na sociedade, existindo assim vários trabalhos na literatura mundial sobre o estresse dentro da profissão de professor (LIPP, 2002).

A profissão de educador ou o ato de ensinar sempre foi anterior ao sujeito, ensinar sempre exigiu constante atualização, mudanças e transformações subjetivas e abstratas de conhecimento, que sofreram diversas transformações, tanto no âmbito individual quanto no coletivo, dentro da prática de ensino das mais diversas instituições. Isso porque a alta fluidez de informações e as tecnologias mutáveis de transformação e construção de capital de conhecimento, exigem daquele que é o mediador do conhecimento, o professor, estratégias que vão além daquelas estabelecidas em sua formação, exigências essas ligadas às questões físicas, psíquicas emocionais e sociais, que determinadas vezes influenciam em sua qualidade de vida.

Nesse sentido, os professores contribuem sobremaneira para a sociedade, sendo uma das, senão a, profissão mais importante para a sociedade. Essa profissão demanda tempo, com o processo de aprendizagem e formação dos alunos, às atividades docentes exigem a realização de serviços administrativos da prática pedagógica, construção de planos e projetos escolares, além das avaliações dos processos de aprendizagem (BOTH et al., 2010).

Mesmo com relevância para a sociedade, os professores fazem parte de uma das categorias profissionais que mais sofre influências em seu estado psíquico e integridade física, pois sua carga horária de trabalho geralmente é longa, inicia cedo e acaba somente à noite, além de não ter muito tempo de descanso; seu desgaste emocional é intenso, possibilitando assim a existência de um estresse ocupacional. Nessa categoria, se evidencia um elevado aumento dos agravos relativos à saúde dos professores, geralmente com interface as condições de trabalho existentes, ainda observa-se que os prejuízos afetam o bem-estar físico e psicológico, podendo prejudicar o cotidiano de trabalho dessas pessoas (SANTOS; MARQUES, 2013).

O estresse é uma temática que vem ganhando destaque em estudos nos últimos anos.

Quando excessivo e contínuo, ele pode trazer sérios comprometimentos para a qualidade de vida do indivíduo em diversas instâncias. O local de trabalho é hoje o contexto no qual, muitas vezes, as pessoas passam a maior parte do tempo, mas este pode não apresentar, com frequência, condições favoráveis para a saúde física e psicológica do trabalhador (WEBER et al., 2015, p. 42).

Conforme Koga et al. (2015), professores da educação básica apresentam grande risco de desenvolvimento de estresse patológico, como por exemplo, a Síndrome de Burnout, pois estão expostos a grandes exigências, as atividades fora de sala de aula, alta carga horária e pouco tempo de lazer e relacionamentos familiares e sociais. Além disso,

o professor passa frequentemente por situações conflitantes, como sentir a necessidade de ser companheiro do aluno, propiciar-lhe desenvolvimento pessoal e, ao mesmo tempo, ter que julgá-lo (KOGA et al., 2015, p. 269).

Por conseguinte, pode-se dizer que todo trabalho, ao longo do tempo, tende a se tornar cansativo, mas destacam-se aqui os professores contemporâneos, com uma vida cotidiana de excessiva carga horária e constantes atualizações no seu currículo devido às novas tecnologias oferecidas e mudanças na educação, essas desencadeiam constantemente algum sofrimento físico ou até mesmo estresse.

Dessa forma Weber et al. (2015), menciona que quando a atuação profissional envolve contínuo sofrimento, o trabalhador experimenta esgotamento físico e psicológico, condições que podem levar ao que se denomina de estresse ocupacional.

No que se refere à realidade brasileira de professores, é notório que há algo de problemático, principalmente no que tange às condições de saúde e de trabalho. Diante disso, é possível ocorrer o estresse ocupacional, o qual trata de um conjunto de respostas e sentimentos negativos, acompanhados de alterações fisiológicas que podem ser patogênicas, resultado dessa carga que constitui a profissão, sendo uma ameaça a qualidade de vida (CORREIA et al., 2017).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa trata-se de um estudo qualitativo de abordagem exploratório-descritivo. Nesse sentido, se optou pela investigação qualitativa, pois essa requer como atitudes fundamentais a abertura, a flexibilidade, a capacidade de observação e de intervenção com o grupo de investigadores e com os atores sociais envolvidos (MINAYO, 2006). O campo de pesquisa se constituiu de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental, localizada na cidade de São Pedro do Sul - RS, os pesquisados totalizaram nove professoras que atuam nos anos iniciais da referida escola, com idades que variam entre 26 e 51 anos. Para esse estudo optou-se por incluir na pesquisa professores do ensino fundamental há pelo menos dois anos, por entender que com esse tempo de trabalho, seja possível identificar alguns fatores de estresse, professores efetivos (ter sido aprovado em concurso público),

por compreender que esses possuem um vínculo contínuo de trabalho e professores residentes na cidade da pesquisa, já como critérios de exclusão utilizou-se professores que estavam de licença no período da pesquisa e tempo de trabalho menor que um ano, por acreditar que é necessário um período mais longo para que o indivíduo crie um vínculo que possa justificar algum nível de estresse, que por sua vez possa levar ao processo de adoecimento. As participantes desse estudo, aqui serão identificadas como Professora 1, Professora 2 e assim sucessivamente até Professora 09.

Para coleta de dados utilizou-se um questionário semiestruturado, composto por dez perguntas, direcionadas aos dados de identificação, tempo de atuação na profissão, fatores que influenciam o estresse do dia a dia, e a satisfação com sua qualidade de vida no trabalho. As perguntas utilizadas no questionário foram: Há quanto tempo atua na área da educação? Já trabalhou em outras áreas, quais? Você considera seu trabalho estressante? Quais os fatores que auxiliam para elevar seu estresse no ambiente de trabalho? Você sente diferença no seu estado emocional atual comparado com o início de carreira? Em que medida a vivência de seu trabalho influencia em sua vida privada? Você está satisfeito(a) com a disposição que você possui para trabalhar? Você acredita que o seu trabalho contribui para uma sociedade mais desenvolvida? Com que frequência você pratica atividades de lazer e esporte? Você julga o seu trabalho cansativo e/ ou exaustivo? O quanto você está satisfeito(a) com a qualidade de vida no seu trabalho?

O questionário, supracitado, foi elaborado pelos pesquisadores e aplicado individualmente à cada professor participante do estudo, no próprio campo da pesquisa, em sala cedida pela escola. A coleta de dados ocorreu no período de fevereiro a junho de 2015.

A análise dos dados qualitativos ocorreu em conformidade à análise de conteúdo, que segundo Bardin (2010) é um conjunto de técnicas de análise das comunicações, na qual visa o conhecimento de variáveis de ordem psicológica, sociológica e histórica, por meio de um mecanismo de dedução com base em indicadores reconstruídos a partir de uma amostra de mensagens particulares. Após apreciação e análise dos dados, os mesmos foram dispostos em duas categorias temáticas, sendo a do Trabalho e a do Estresse e Trabalho e Cotidiano.

A pesquisa está protocolada no Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos do Centro Universitário Franciscano, sob CAAE 39537414.8.0000.5306, e número do parecer 1.040.297, respeitando as diretrizes e normas regulamentadoras da pesquisa com seres humanos - Resolução 466/12.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

TRABALHO E ESTRESSE

O estresse tem uma tendência a fazer parte do cotidiano de todas as pessoas, estando presente na vida do ser humano, até mesmo antes do seu nascimento e perdura durante todas as fases de sua

vida. Lipp, Malagris e Novais (2007) afirmam que é quase impossível evitar o estresse por completo, afinal em muitas situações, as pessoas precisam das substâncias orgânicas geradas pelo estresse, a exemplo da adrenalina e outras reações, a fim de sentir-se renovado e mais determinado.

Vários profissionais sofrem influência do estresse, principalmente, depois de alguns anos de trabalho, dentre os profissionais podemos citar a classe dos professores, que apresentam frustrações profissionais com relação às atividades pedagógicas. Sendo assim, os dados revelados na presente pesquisa mostram que, as professoras participantes, apresentam diferentes períodos de tempo de trabalho, ainda verificou-se que a maioria dos pesquisados possuem entre cinco e mais de quinze anos de trabalho.

Na visão de Martins (2007), no tange o tema estresse em professores, aponta um consenso de que ensinar é uma das ocupações altamente estressantes, com consequências negativas refletidas na saúde física e mental, bem como na atividade de trabalho dos professores. Nesse sentido, os pontos negativos relacionados ao estresse das professoras encontram-se nas opiniões descritas a seguir coletadas pelas entrevistas: “Muitos compromissos, prazos curtos para a entrega de tarefas sem contar com a carga horária puxada, assim como a indisciplina dos alunos” (Professora 9). “Estressante sim, muitas vezes salas de aulas com muitos alunos, de lares diferentes, educação nem sempre como a desejável (sem limites) e você tem que ter aquele jogo de cintura na turma” (Professora 3).

Pelos relatos das professoras entrevistadas torna-se pertinente pontuar questões relativas à carga horária excessiva, o alto número de alunos em sala de aula e a dificuldade de manejo com os estudantes, em função das diferentes formas de educação que recebem. Tudo isso pode interferir diretamente no estresse do indivíduo. Silveira, Emuno e Batista (2014) apontam, que os principais fatores estressantes para professores são manejar a classe e manter a disciplina; aplicar as tarefas; organizar grupos de trabalho; lidar com incidentes envolvendo comportamento desafiador e indisciplinar e pressão exercida pelos pais, tal afirmativa condiz com o que refere a Professora 3, ao relatar a educação e indisciplina precária dos alunos, sendo então o ponto crítico que ocasiona seu estresse.

Algumas professoras pesquisadas consideram seu trabalho estressante, evidenciando fatores que auxiliam para elevar os níveis de estresse. Dentre os relatos das pesquisadas, exhibe-se a seguir a resposta de uma das pesquisadas.

Os fatores que elevam o meu estresse são: Quando os pais (família) do aluno querem interferir ou não compreendem o trabalho realizado na escola, as regras adotadas e principalmente a falta de cooperação e continuidade dos estudos dos filhos em casa; Jornada dupla e mais os afazeres de casa e preocupações pessoais, sem muitas vezes ter tempo disponível para realizá-las; Não ter direito a hora atividade, para realização, planejamento, pesquisa das aulas a serem ministradas (Professora 7).

Essa resposta faz compreender, com mais especificidade, a percepção dessas pesquisadas com relação aos motivos que influenciam o estresse, sendo citados vários fatores que contribuem para que

o mesmo seja elevado cada vez mais. É importante que as professoras saibam identificar os fatores que elevam o nível de estresse a fim de criar mecanismos de defesa e regulação do mesmo, evitando que o estresse torne-se patológico.

A autorregulação do estresse está relacionada aos mecanismos de coping, ou enfrentamento, inclui respostas voluntárias ao estresse a partir de esforços conscientes para a regulação da emoção, cognição, comportamento e ambiente (SILVEIRA; EMUNO; BATISTA, 2014, p. 454).

Outro fator de estresse pontuado pelas pesquisadas, trata-se da excessiva jornada de trabalho, dentro e fora do ambiente escolar, e ainda necessidade de ter mais de um emprego para complementar a renda e, como consequência, pouco tempo livre para descanso e lazer. A alta carga horária de trabalho, condições inadequadas de trabalho, realização de dupla jornada e pouca oportunidade para se engajar em atividades de lazer são as variáveis mais frequentemente associadas ao adoecimento docente (WEBER et al., 2015).

Além da jornada de trabalho extensiva, outro fator que influencia na vida de um profissional da educação é a questão da frágil participação e colaboração da família no processo do ensino e aprendizagem do aluno, as professoras que participaram da pesquisa, demonstraram insatisfação com o relacionamento entre aluno-professor-família-escola, as quais frisam a grande dificuldade de manejar questões como indisciplina dos alunos, pouco empenho dos pais com relação a educação escolar e a demanda da responsabilização dos pais frente ao professor como educador familiar e educacional.

Dessa forma, as pesquisadas pontuam essas questões na seguinte resposta que segue:

Os pais, a família que perdeu as “rédeas” na educação de seus filhos, são permissivos e não impõem limites, muitas vezes, o primeiro não da criança é dado pela professora, pois os pais sentem-se inseguros ao frustrar seus filhos. (Professora 1)

Assim, além de trazer prejuízos para melhorar a aprendizagem do aluno, este pode ser considerado mais um agravante para aumento do grau de estresse do professor, dessa forma sabe-se que a elevação dos níveis de estresse, está diretamente relacionada à qualidade de vida das pessoas (LIPP, 2002). Esses componentes, por sua vez, podem induzir queda na qualidade de vida emocional e queda na qualidade do seu trabalho, com aumento da pressão em nível físico e psicológico que conduzem a sintomas de estresse intenso (MARTINS, 2007).

Quanto a qualidade de vida das professoras entrevistadas, na análise de suas respostas observou-se que a maioria se considera satisfeita com sua qualidade de vida, mesmo com todas as pontuações negativas referentes ao cotidiano de trabalho. Sabe-se ainda que o estresse permanente e frequente pode trazer comprometimento à qualidade de vida das pessoas, pode assim se dizer que a qualidade de vida é algo subjetivo e está ligada com a satisfação com que o indivíduo tem com a vida. Dessa forma Pereira, Teixeira e Lopes (2013, p. 1962) descrevem qualidade de vida como

uma construção social e cultural importante e apresenta uma organização complexa, diferenciando de pessoa para pessoa de acordo com seu ambiente/contexto e mesmo entre duas pessoas inseridas em um contexto similar.

Ao comparar as respostas dadas pelas professoras no que se refere a satisfação da qualidade de vida no trabalho, a maioria se diz satisfeita, no entanto, as mesmas pontuam e avaliam seu trabalho como altamente estressante. Desse modo, uma das possibilidades levantadas para a insatisfação pode estar relacionada ao tempo de trabalho, pois como já referido a maioria das entrevistadas possuem mais de quinze anos de serviço dedicados à docência. O tempo de trabalho dos pesquisados que tem poucas horas de repouso bem como fadiga física e psíquica, e maior do que alguém com horários espaçados e tempo livre para lazer, prática de atividade física e relacionamento familiar.

TRABALHO E COTIDIANO

O trabalho ocupa um lugar muito importante na vida das pessoas, pois estas dispõem de uma carga horária significativa de seus cotidianos para as atividades laborais. Normalmente são realizadas jornadas de trabalho longas e cansativas, faltando assim, momentos para praticar atividades de autocuidado, bem como atividades físicas ou de lazer, e isso pode ocasionar problemas relacionados à saúde. Nesse sentido, Silva (2009, p. 699) discorre que

o autocuidado é uma ação desenvolvida em situações concretas da vida, o indivíduo dirige para si mesmo ou para regular os fatores que afetam seu próprio desenvolvimento, atividades em benefício da vida, saúde e bem-estar.

Nesta pesquisa, se percebe que o tempo livre das professoras é reduzido e o cuidado com a saúde, em determinados momentos, não é prioridade, situação esta que é confirmada por meio da investigação referente a frequência que praticam atividades de lazer e esporte em suas rotinas. Assim constatou-se que, as professoras pesquisadas, realizam em média duas vezes por semana atividades de lazer e atividades físicas.

Na atividade docente, a qual a demanda de trabalho é alta, o controle sobre as atividades cotidianas torna-se fragilizado, bem como o suporte social, muitas vezes insipiente, elevando assim os riscos para saúde e aumento do estresse, fato esse que pode ser demonstrado pelos hábitos alimentares pouco saudáveis, inatividade ou pouca atividade física e ainda consumo de álcool e outras drogas, observado em professores participantes de outras pesquisas. Sabe-se que a atividade física tem ligação direta com a qualidade de vida e controle do estresse, dessa forma tal hábito torna-se relevante para o cotidiano dos professores (SANTOS; MARQUES, 2013).

Neste contexto, o trabalho docente implica, segundo Silva (2009) em situações onde pode ocasionar o desenvolvimento de estresse, pois o seu papel é criar e organizar as condições de aprendi-

zagem, realizar a interação, facilitando situações de aprendizagem. O trabalho de professor perpassa por uma busca de equilíbrio a fim da aprendizagem se processar. Algumas tensões aumentam e decorrem, muitas vezes, em função do contrassenso de políticas educacionais e institucionais, as quais exigem que o professor domine, em tempo real, numerosos parâmetros que constituem a construção do conhecimento e habilidades pedagógicas, emocionais, comportamentais e didáticas.

Muitas vezes as atividades laborais de educação acabam influenciando no cotidiano dos professores, o que é percebido na análise desta categoria, de como a vivência do trabalho influencia em sua rotina. Torna-se pertinente categorizar as falas dos pesquisados, para ilustrar o que pensam.

Em muitos aspectos, no convívio com pais e alunos na vida social, trabalho que precisa ser feito em horário de descanso (corrigir, preparar, somar, completar avaliações, preparo de atividades, leituras complementares, cursos de aperfeiçoamento). (Professora 8)

Hoje em dia procuro não levar as preocupações do trabalho para casa, mas fico profundamente irritada quando tenho curso de formação nas sextas de noite e sábados, pois acredito que é uma invasão na vida particular do ser humana e no seu descanso. (Professora 3)

Ao analisar as respostas das Professoras 8 e 3, é notório que a responsabilidade do trabalho vai além das horas de docência, ocupando horários de planejamento/estudos de aulas durante finais de semana, espaço este temporal para descanso, cuidado de si e convivência familiares. Segundo Tavares (2007), atuar na área da educação exige comprometimento, professor é considerado umas das profissões mais estressantes da atualidade, essas profissionais têm muitas vezes seus horários desrespeitados, perdendo horas de sono, não se alimentam corretamente e quase não existe tempo suficiente para o lazer.

A exaustão emocional refere-se ao esgotamento dos recursos físicos e psíquicos, por desgaste emocional e resulta em falta de energia e de entusiasmo em relação ao trabalho. Ocorre uma despersonalização, características de um distanciamento interpessoal, com diminuição do envolvimento emocional no trabalho e do desenvolvimento de atitudes impessoais e desumanizadas no tratamento de colegas. A baixa realização pessoal no trabalho corresponde à dimensão de autoavaliação negativa e relaciona-se à baixa produtividade laboral e a sentimentos de ineficácia e de incompetência, que promovem insatisfação profissional (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

Quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é uma fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica, acaba por determinar sofrimento aos professores. “Os agentes estressores estão sempre a nossa volta, em nosso dia a dia, divididos entre internos e externos” (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007, p. 34).

As dinâmicas relacionais as pressões de trabalho, as quais estão submetidos os seres humanos, exacerbado por uma sociedade de consumo que exige cada vez mais que o indivíduo tenha que se adaptar e responder de forma eficaz, dentro de um delimitado contexto particular, o que ocorre muitas vezes a presença e impacto do estresse. Neste sentido, é entendido por um estresse no trabalho, cujos

gatilhos são especificamente relacionados com o desempenho de uma determinada profissão, é um estado de ativação física e psicológica relacionada com o esforço necessário para atender às demandas ambientais, sendo que esses têm impactos adversos à saúde, ocasionados em determinantes sociais de saúde que levam os sintomas crônicos de estresses. (CARDOZO, 2016)

De encontro ao exposto, existem professores que descobrem satisfação e realização de sua atividade profissional, desta forma não percebendo nenhuma influência negativa do trabalho em sua vida privada, o que é evidente na análise da fala da Professora 1: “Sou muito feliz com o que faço, e não há influência negativa, pelo contrário, minha profissão faz com que me sinta importante”. Para Moscovici (2004), os sentimentos positivos fazem ocorrer interação e cooperação mútua, enquanto os sentimentos negativos direcionam-se para a diminuição da comunicação, refletindo negativamente nas atividades.

Utilizar de técnicas que evitem o estresse pode ser uma ferramenta para melhora significativa na qualidade de vida e no bem-estar pessoal e profissional. Realizar um planejamento de atividades do dia, separando atividades prioritárias das atividades secundárias, estabelecendo que as cargas laborais mais dispendiosas sejam realizadas no início do dia para evitar sobrecarga quando se está fadigado. Além de ser necessário praticar exercícios físicos, como um método de reduzir a pressão e aliviar a sensação de opressão muitas vezes, relaxando e contribuindo para uma sensação de bem-estar, pois o organismo libera endorfina, reforçando a capacidade de combater o estresse (LIPP, 2002).

O reconhecimento pelos próprios pesquisados que apresentam sintomas de estresse e que conhecem seus limites, ressalta que o lazer pode ser tão importante para o seu bem-estar quanto o trabalho. O mundo contemporâneo muda constantemente, exigindo de todos, aptidão especial de ajustamentos e flexibilidade, tanto na vida privada quanto na vida profissional. As pesquisadas em geral, devem saber administrar seu tempo, pois é uma das singularidades para combater o estresse. É essencial fazer um planejamento das atividades do dia, estabelecendo prioridades, objetivos e reservando um tempo para imprevistos, bem como para o cuidado de si e restabelecer o equilíbrio psicológico, fisiológico e social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da análise, da pesquisa aqui em questão, constatou-se que o conjunto de fatores, expressado nas respostas das pesquisadas evidencia fatores físicos e psicológicos vinculado às singularidades do estresse em suas atividades profissionais. Os resultados obtidos permitem evidenciar que, as professoras pesquisadas apresentam fatores de risco que podem desencadear estresse, esgotamento e desestímulo no cotidiano do trabalho, porém identificam os fatores que elevam o nível de estresse, e desta forma podem criar mecanismos de defesa e regulação evitando assim que o estresse

torne-se patológico. Os dados demonstram ainda, que algumas fontes de estresse identificados pelas professoras são carga horária excessiva, alto número de alunos em sala de aula e a dificuldade de manejo com os estudantes, em função das diferentes formas de educação que recebem. O fator carga horária excessiva, fica muito evidente, pois limita que muitas das pesquisadas não tenham tempo para momentos de lazer, prática de atividades físicas, e especialmente momentos em família.

A presença de estresse no cotidiano do professor pode conduzi-lo a posturas rígidas e controladoras, as quais podem interferir no aprendizado, tanto seu como de seu aluno, o exercício da profissão de professor, demonstra que para articular os saberes na sala de aula, requer um aprendizado, e, a implicação em viver o *habitus* do cotidiano docente, onde se aprende no momento em que a prática pedagógica os conduz a erros e acertos, daí a possibilidade para o desenvolvimento do estresse, que muitas vezes poderá evoluir para transtornos como a depressão, ou mesmo, síndrome de *Burnout*.

A formação de professores tem um caráter organizador das situações de aprendizagem com qualidade, implicando em desenvolver a compreensão de seu papel, é maior do que apenas repetir conteúdos, cumprir horários e corrigir provas. Seu papel corrobora com argumentado na introdução, que é formação de cidadãos aptos a construir e manter a sustentabilidade da sociedade. Uma sociedade democrática onde se possa dar todas as condições de sobrevivência com segurança social, psicológica e física, e isso perpassa por uma educação que forme pessoas com maior humanidade, apesar de toda a tecnologia, ao encontro dessa reflexão, percebe-se o que esse papel ampliado do professor, possui uma grande carga, que pode elevar os níveis de fatores causador de estresse.

Contudo, a importância desse trabalho está em contribuir para as constantes discussões que abrangem esse tema, não tendo a intenção de esgotá-lo aqui, e sim suscitar novos estudos no que tange aos fatores causadores de estresse em professores.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 129-140, 2012.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa, PO: Edições 70, 2010.

BOTH, J. et. al. Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. **Motricidade**, v. 6, n. 3, p. 39-51, 2010.

CARDOZO, G. L. A. El estrés en el profesorado. **Revista de Psicología**, La Paz, n. 15, p. 75-98, 2016.

CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia Ocupacional: fundamentação e prática**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2011.

CORREIA, A. A. et al. Identificando fatores de risco para a hipertensão arterial sistêmica em professores da rede pública. **Rev enferm UFPE**, Recife, v. 11, n. 1, p. 264-71, 2017.

KOGA, G. K. C. et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 23, p. 268-275, 2015.

LIPP, M. N. **O stress do professor**. Campinas, SP: Papirus, 2002.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N.; NOVAIS, L. E. **Stress ao longo da vida**. São Paulo: Ícone, 2007.

MARTINS, M. D. G. T. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, v. 10, p. 109-128, 2007.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

MOSCOVICI, F. **Desenvolvimento interpessoal: treinamento em grupo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Olympio, 2004.

PEREIRA, F. E.; TEIXEIRA, S. C.; LOPES, S. A. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 7, p. 1963-1970, 2013.

SANTOS, N. R.; MARQUES, C. A. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 837-846, 2013.

SILVA, I. de J. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado da enfermagem. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 43, n. 3, p. 697-703, 2009.

SILVEIRA, A. K.; EMUNO, S. R.; BATISTA, P. E. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n. 3, p. 457-465, 2014.

TAVARES, E. D. et al. **Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor**. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2007.

WEBER, L. N. D. et. al. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.

