



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA**  
**CAMPUS BAGÉ**  
**ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO E DIVERSIDADE CULTURAL**

**CAROLINE HÖSEL PORTO**

**O ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO DOCENTE**

**BAGÉ 2017**

**CAROLINE HÖSEL PORTO**

**ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO DOCENTE**

Monografia de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Pós-Graduação Especialização em  
Educação e Diversidade Cultural da Universidade  
Federal do Pampa – Campus Bagé.

**Bagé 2017**

**Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a) através do de o de Biblioteca do  
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais)**

P853e Porto, Caroline Hösel  
O estresse no ambiente de trabalho docente / Caroline Hösel  
Porto.  
59 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) –  
Universidade Federal do Pampa, ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO E  
DIVERSIDADE CULTURAL, 2017.  
“Orientação: Gilnara da Costa Corrêa Oliveira”.

1. Estresse. 2. Docentes. 3. Escola. I. Título

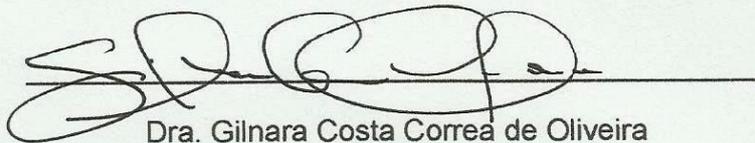
**CAROLINE HÖSEL PORTO**

**O ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO DOCENTE**

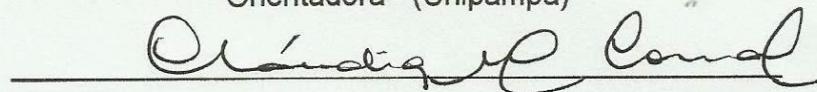
Monografia apresentada ao Curso de  
Especialização em Educação e Diversidade  
Cultural da Universidade Federal do Pampa.

Monografia defendida e aprovada no dia 31 de Outubro de 2017

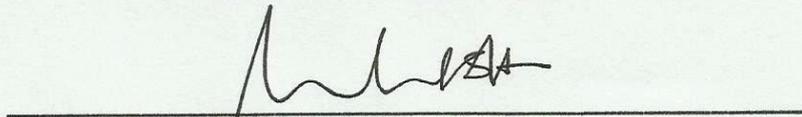
Banca Examinadora:



Dra. Gilnara Costa Correa de Oliveira  
Orientadora - (Unipampa)



Msc. Claudia Corral  
Banca examinadora - (Uergs)



Dra. Diana Salomão de Freitas  
Banca examinadora - (Unipampa)

*Dedico este trabalho ao meu filho Inácio que com apenas cinco meses de vida alimenta a esperança de dias melhores para podermos conviver em uma sociedade justa e sem preconceito.*

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus por ter me dado saúde e sabedoria.

Aos meus pais que me deram a vida e sempre me mostraram o melhor caminho a ser seguido, me apoiando em todas as minhas escolhas.

Ao meu esposo Cristiano por sempre ter paciência em muitos momentos em que me fiz ausente, mas ao mesmo tempo me incentivou para que jamais desistisse.

Ao meu filho Inácio, que desde que estava em meu ventre já frequentava as aulas da especialização.

Aos meus sogros Carlos e Suzana, que sempre me ajudaram no decorrer dessa caminhada.

As minhas colegas/amigas da panela da especialização: Anelise, Débora, Jiances e Roberta, obrigada pelo incentivo e carinho durante o curso.

A professora Gilnara, que me orientou durante a realização da pesquisa, mostrando-se sempre atenciosa e gentil em todos os momentos em que precisei.

A professora Dulce Voss da qual tenho muito carinho.

A todos os professores do curso, pois foram maravilhosos.

A professora Claudia Corral, da qual fez eu me apaixonar pela Psicologia da Educação durante a graduação e gentilmente aceitou participar da minha banca de defesa.

A minha amigona Gabriela Rodrigues, que mesmo distante muito me ajudou.

A escola que prontamente me acolheu para a aplicação da pesquisa.

A todos vocês o meu muito obrigado!

## **EXALTAÇÃO DE ANINHA (O PROFESSOR)**

*Professor, “sois o sal da terra e a luz do mundo”.*  
*Sem vós tudo seria baço e a terra escura.*  
*Professor, faze de tua cadeira,*  
*a cátedra de um mestre.*  
*Se souberes elevar teu magistério,*  
*ele te elevará à magnificência.*  
*Tu és um jovem, sê, com o tempo e competência,*  
*um excelente mestre.*

*Meu jovem Professor, quem mais ensina e quem mais aprende?*

*O professor ou o aluno?*

*De quem maior responsabilidade na classe,*  
*do professor ou do aluno?*

*Professor, sê um mestre. Há uma diferença sutil*  
*entre este e aquele.*

*Este leciona e vai prestes a outros afazeres.*

*Aquele mestreia e ajuda seus discípulos.*

*O professor tem uma tabela a que se apegas.*

*O mestre excede a qualquer tabela e é sempre um mestre.*

*Feliz é o professor que aprende ensinando.*

*A criatura humana pode ter qualidades e faculdades.*

*Podemos aperfeiçoar as duas.*

*A mais importante faculdade de quem ensina*

*é a sua ascendência sobre a classe*

*Ascendência é uma irradiação magnética, dominadora*

*que se impõe sem palavras ou gestos,*

*sem criar atritos, ordem e aproveitamento.*

*É uma força sensível que emana da personalidade*

*e a faz querida e respeitada, aceita.*

*Pode ser consciente, pode ser desenvolvida na escola,*

*no lar, no trabalho e na sociedade.*

*Um poder condutor sobre o auditório, filhos, dependentes, alunos.*

*É tranquila e atuante. É um alto comando obscuro*

*e sempre presente. É a marca dos líderes.*

*A estrada da vida é uma reta marcada de encruzilhadas.*

*Caminhos certos e errados, encontros e desencontros*

*do começo ao fim.*

*Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.*

*O melhor professor nem sempre é o de mais saber,*

*é sim aquele que, modesto, tem a faculdade de transferir*

*e manter o respeito e a disciplina da classe...*

**Cora Coralina**

## RESUMO

A presente pesquisa traz a visão do sofrimento psíquico do profissional docente, pois este é percebido com certa clareza quando o trabalho deixa de ser motivo de prazer, bem-estar e satisfação e dá lugar ao sofrimento e ao cansaço. Esse processo é resultado das diversas cobranças, multi - funções desempenhadas pelo professor no âmbito educacional o que o torna uma pessoa desgastada e estressada. Por esta razão durante esta pesquisa buscou-se identificar os fatores que influenciam o docente a ficar estressado no ambiente de trabalho. No caminho metodológico utilizou-se o estudo de caso, com uma abordagem quali - quantitativa embasada em análise de conteúdo. O grupo participante da pesquisa foram treze docentes que atuam em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental no município de Hulha Negra. Docentes que possuem uma jornada de trabalho e vinte, quarenta e sessenta horas semanais, onde em sua profissão encontram-se diversos fatores estressantes psicossociais oriundos de sua atividade profissional. Os resultados apontados como principais fatores estressantes no ambiente de trabalho foram: indisciplina a falta de limite dos alunos, desvalorização salarial, descaso político e social de como a educação é tratada e desorganização do ambiente escolar. Pode-se concluir que os participantes apresentaram indicativos da Síndrome de Burnout, devido a grande crise que a educação pública se encontra, como desvalorização salarial e salários parcelados, também se destaca a insatisfação com a carreira e a indisciplina dos alunos, juntamente com o intenso ritmo de trabalho entre outros

Palavras chave: Estresse. Docente. Escola.

## **ABSTRACT**

The present study aims to bring the vision of the psychic suffering of the teaching professional, since it is perceived with certain clarity when the job stops being object of pleasure, well being and satisfaction and gives place to the suffering and the fatigue. This process is the result of the high demand with multi - functions performed by the teacher in the educational field which can make him a stressed person. For this reason, during this research we tried to identify the factors that influence the teacher to be stressed in the work environment. In the methodological path, a case study was conducted, with a qualitative-quantitative approach based on content analysis. The group who participated in the research were thirteen teachers who work in a State School of Elementary Education in the city of Hulha Negra. Teachers who have a working period of twenty, forty and sixty hours a week, in which their profession are several psychosocial stressors arising from their professional activity. The results pointed out as the main stressors in the work environment: indiscipline, lack of limit of the students, wage devaluation, political and social neglect of how education is treated and disorganization of the school environment. It was concluded that the participants presented signs of Burnout Syndrome, due to the great crisis that public education is, such as devaluation of wages and salaries in installments, also highlights the dissatisfaction with the career and indiscipline of the students, together with the intense pace of work among others.

Keywords: Stress. Teacher. School.

## **LISTA DE GRÁFICOS**

**Gráfico 1** – Gênero

**Gráfico 2** – Faixa Etária

**Gráfico 3** – Nível de Instrução

**Gráfico 4** – Tempo de atuação

**Gráfico 5** – Jornada Semanal

**Gráfico 6** – Níveis de Ensino em que atua

**Gráfico 7** - Quantidade de estabelecimentos de ensino que atua

**Gráfico 8** - Turnos trabalhados

**Gráfico 9** - Vínculo trabalhista com o local de trabalho

## **LISTA DE SIGLAS**

OCDE: Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico

OMS: Organização Mundial de Saúde

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>16</b>
<b>3. CAMINHOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>25</b>
3.1 Procedimentos para análise da pesquisa: .....	26
<b>4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
4.1 Fatores estressantes .....	35
4.2 Indisciplina dos alunos .....	35
4.3 Descaso político e social .....	37
4.4 Desvalorização salarial.....	38
4.5 Desorganização do ambiente escolar.....	39
<b>5. CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL .....</b>	<b>41</b>
5.1. Propensão a doenças, ansiedade e irritabilidade .....	41
5.2. Não conciliação do trabalho com a família .....	42
5.3 Desmotivação e cansaço.....	42
<b>6. AUMENTO DE ESTRESSE NA CARREIRA .....</b>	<b>44</b>
6.1 Discussões no Ambiente de Trabalho .....	45
6.2 Insatisfação com a carreira escolhida e falta de valorização .....	46
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>47</b>
<b>8. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>49</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>54</b>
Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	
Apêndice B - Carta de solicitação de autorização para realização de pesquisa	
Apêndice C - Termo de autorização da instituição	
Apêndice D – Questionário	

## 1 INTRODUÇÃO

O interesse em realizar esta pesquisa, deve-se primeiramente a minha trajetória no cenário educacional há mais de dez anos. Durante este tempo pude presenciar relatos e situações da parte dos professores sobre as condições que eles se encontravam, muitas vezes desgastados, frustrados e desmotivados com sua profissão. Com tudo isso comecei a pesquisar sobre o assunto relacionado à saúde e bem-estar docente, e não é de hoje que podemos perceber que a profissão docente está ligada a certos “desgastes”, tanto físicos como emocionais, pois nos dias atuais para desempenhar o papel de professor é necessário muito mais do que ensinar em uma sala de aula. Isto faz com que na maioria das vezes o professor atue em diferentes contextos sociais onde os alunos estão inseridos, como ir além de sua função pedagógica, onde a educação escolar está sendo responsável também pelo desenvolvimento psicossocial dos seus alunos.

Sabe-se que o trabalho da docência exige uma complexidade de demandas, estas devem atender a diversidade cultural de cada aluno e também a sua heterogeneidade. Além de ministrar aulas, o professor necessita atender inúmeras questões que a instituição impõe. O trabalho docente é composto por uma diversidade, ou seja, são inúmeras tarefas a serem cumpridas e também este exercício está cada vez em constante mudança, pois as transformações sociais oriundas do efeito da globalização levaram a uma nova maneira de ensino, pois este passou a ser considerado como uma mercadoria e logo uma forte fonte geradora de lucro.

Educar é essencial e o professor além de executar esta tarefa, vive diante de inúmeras realidades e complexidades, e com tudo isso presencia uma crise de valores, pois se convive com alunos que não querem aprender, são agressivos, muitos possuem uma desestrutura familiar e esta reflete no aprendizado e comportamento do aluno. Com todos esses fatores presentes na vida diária de um professor, a educação virou sinônimo de “combate”.

Ser professor envolve inúmeras atividades, além de planejar, este deve manter-se sempre atualizado para encantar os seus alunos em aula. Em seu cotidiano, o professor acaba não tendo mais tempo para exercer outra atividade a não ser preparar aulas, corrigir provas e trabalhos. Observa-se também que com a modernização capitalista os professores passaram a produzir como uma empresa,

trabalhando em um ritmo muito acelerado, além de ser desvalorizado e perdendo o seu prestígio social, muitos destes trabalhando em longas e árduas jornadas, não obtendo tempo para o lazer e isso poderá gerar angústia, frustração, insatisfação e doenças.

A profissão docente é considerada entre as que possuem uma elevada fonte geradora de tensão, pois a elevada carga horária de trabalho, o alto número de alunos por sala de aula, pouca participação da família no acompanhamento de seus filhos, a desvalorização do profissional docente e um ambiente desfavorável colaboram para o surgimento de um estresse. Sabe-se que a educação teve uma grande mudança de uns anos para cá, cada vez está mais difícil ensinar nessa sociedade, pois a todo tempo surgem novas tecnologias que acabam competindo com os professores.

É necessário o cuidado com o educador para que esse mantenha o equilíbrio mental, pois eles necessitam estarem mentalmente equilibrados para exercer sua função, mas o que se vê é bem o contrário, exige-se do professor produção e nenhum tempo é dedicado a estes profissionais para discutirem questões que causam aflição, resultando assim em um profissional desmotivado e sem ânimo de atuar em sala de aula.

O mal-estar docente leva ao esgotamento e estresse, estes que ao se unirem poderão causar a síndrome de Burnout, esta que é um tipo de estresse ocupacional que está ligada a profissionais que possuem ligação e contato direto com as pessoas. E na profissão docente ao se deparar com tantos fatores estressantes e exigências em seu trabalho, leva o professor a adquirir um esgotamento tanto físico como mental.

A profissão docente se diferencia das demais devido ao vínculo emocional e afetivo que se estabelece ao executarem o seu trabalho, pois além de ensinar, também cabe ao professor a tarefa de ouvir, acolher e aconselhar.

Todo trabalho produz prazer e sofrimento, com isso pode resultar em um adoecimento mental que ocorre, por exemplo, diante de uma longa e exaustiva jornada de trabalho, além da complexidade de atividades que o docente desenvolve.

Portanto essa pesquisa procurou identificar os fatores que influenciam o docente a ficar estressado no ambiente de trabalho, bem como identificar a causa do

estresse no ambiente de trabalho docente e descrever as consequências do estresse na vida desses profissionais.

Como caminho metodológico, tratou-se de estudo de caso e utilizou-se uma abordagem quali-quantitativa e uma análise de conteúdo, tendo como participantes docentes de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental no município de Hulha Negra.

Esta pesquisa foi dividida em capítulos, aonde consta o referencial teórico, caminhos metodológicos, análise dos resultados e considerações finais.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

Vivemos em uma era da globalização e assim pode-se perceber que nos dias atuais o mercado necessita e exige profissionais cada vez mais capacitados, comprometidos e que correspondam com os desafios oriundos no mundo do trabalho. Conforme cita Bauman (1999), uma forte consequência do mundo globalizado é a competitividade, pois cada vez mais as pessoas têm procurado qualificar-se para poder atingir um maior patamar na sua carreira profissional, um segundo ponto que o autor destaca é a era das tecnologias, outro efeito da globalização na vida das pessoas, é necessário adaptar-se para não ficar “para trás”, a era digital está invadindo o ambiente escolar.

Sabe-se que o trabalho é essencial na vida do homem, ele começa a existir à medida que produz e este é valorizado e reconhecido. Sem o trabalho não se vive, pois faz parte da vida devido a sua importância social, cultural e econômica, fazendo com que os indivíduos se realizem e assim construam sua identidade.

Nesses tempos modernos, a exigência do profissional é cada vez maior, principalmente quando se é professor, pois nessa profissão, há muito mais cobranças de diversas partes, como da instituição, do grupo discente e de pais de alunos. Ensinar é uma atividade altamente estressante, resulta em alterações na saúde física, mental e também no desempenho didático dos professores. Conforme Sivieri (1994), a moderna organização capitalista do processo de trabalho iniciou a era das doenças provocadas pela grande exigência de adaptação do homem ao trabalho, um reflexo do esforço que o trabalhador emprega para adaptar-se a esta situação anormal. O sofrimento psíquico do profissional é percebido com certa clareza, quando o trabalho deixa de ser motivo de prazer, bem estar, satisfação, sentir-se inútil, passando a ser lugar de sofrimento e cansaço. A partir do momento que ele é cobrado, realizando multifunções, torna-se uma pessoa desgastada e estressada. Conforme o autor isso é muito normal acontecer com os professores, pois além de trabalharem na maioria das vezes em uma carga horária elevada, levam seu trabalho para casa, pois tem de planejar novas aulas, corrigir provas e lidar com as adversidades do dia a dia. Conforme destaca Corazza (2009), herdamos uma herança muito antiga, que é a de educar as gerações mais novas, ensinar-lhes conhecimentos, orientar em seus hábitos e atitudes para que possam

viver bem em seu tempo e espaço. Sabendo assim que ser professor vai muito além do ensinar “conteúdos” e sim ensinar também para a vida.

Sendo assim do ponto da saúde mental, o ambiente de trabalho deve abranger condições psicológicas e sociológicas saudáveis e que atuem de uma maneira positiva sobre o comportamento das pessoas evitando impactos emocionais, como o estresse.

Para Silva (2001) o trabalho é uma atividade específica do homem que funciona como fonte de construção, satisfação, riqueza, bens materiais e serviços úteis à sociedade humana. Segundo o autor, para que o trabalho tenha êxito é necessário esforço físico e mental do trabalhador, realizado em um ambiente laboral propício para a sua prática e sendo desejável que o mesmo esteja com saúde perfeita.

Devido mudanças neste mundo globalizado, as instituições buscam a competitividade, com isto o sistema educacional está crescendo e se adequando às exigências do mundo e sociedade.

Neste universo capitalista, cada vez mais a disputa é implacável, a demanda do espaço educativo cresce e aumenta a cada dia, assim a partir daí variações podem aparecer não só na área social, mas juntamente na saúde deste professor.

Segundo Bauman (1999) as instituições buscam cada vez mais a competitividade da globalização, a liberalização e a excelência. Conforme o autor, as instituições devem estar sempre à frente de seus concorrentes, com inúmeras inovações, qualidade nos serviços e nos processos, pois, as mudanças tecnológicas, as transformações sociais estão avançando e evoluindo cada vez mais, fazendo com que o profissional docente dedique-se ainda mais para adequar-se as mutações e demandas da sociedade, visando atender suas expectativas e objetivos, pois em cada momento o profissional se depara com determinada situação oriunda da evolução da sociedade.

Para Ney (2008), o que se espera dos educadores é uma competência de nível superior e com conhecimento capaz de ajudar o desenvolvimento do aluno. O autor remete a ideia que o professor deve estar preparado para as mudanças que exigem, cada vez mais, capacitação permanente em cursos de pós-graduação da área de conhecimento, ou seja, mestrado, doutorado e pós- doutorado, assim como, artigos publicados em revistas científicas, fazendo com que dominem o conhecimento que está passando para o aluno. Uma das características primordiais

é sua competência que advém do domínio da área de conhecimento, na qual atua, pois segundo Pierre Bourdieu (1972), quando caracteriza o campo científico e discute a competência científica do professor como resultante da imbricação entre competência técnica e poder social, sendo a primeira definida no próprio campo científico pelos pares.

É notável que no exercício profissional da atividade docente os fatores estressantes estão presentes, sejam eles psicossociais alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas e com estes fatores presentes na vida do indivíduo fazem com que surjam doenças físicas e psíquicas na vida deste.

Perante a cobrança oriunda da instituição, sociedade, alunos, a competitividade, a exigência em permanecer sempre atualizado a fim de responder às expectativas do grupo discente, conduz o professor enquanto educador a busca constante de alternativas diferenciadas para dar conta das suas atividades pedagógicas. Segundo Esteves (1999) assumir as novas funções que o contexto social exige dos professores supõe domínio de uma ampla série de habilidades pessoais que não podem ser reduzidas ao âmbito da acumulação do conhecimento. Para o autor, as responsabilidades aumentam cada vez mais, a exigência que é projetada neste profissional faz com que na maioria das vezes o professor atue em diferentes contextos sociais onde os alunos estão inseridos, como ir além de sua função pedagógica.

A profissão docente está considerada entre as que possuem uma elevada fonte geradora de tensão, pois a elevada carga horária de trabalho, o alto número de alunos por sala de aula, a desvalorização do profissional docente e um ambiente desfavorável colaboram para o surgimento de um estresse. Os desafios constantes, a insatisfação frente às circunstâncias desfavoráveis, provocam sentimentos de culpa, cansaço, impotência, irritabilidade, nervosismo, ansiedade, desgaste físico e mental.

A profissão docente possui suas dificuldades e características próprias, o professor trilha o seu caminho e crescimento pessoal, e sabe-se que este é fundamental na vida de todas as pessoas, sem ele o mundo não iria atingir tantas descobertas. Segundo Chalita (2001):

A alma de qualquer instituição de ensino é o professor. Por mais que se invista na equipagem das escolas, em laboratórios, bibliotecas, anfiteatros, quadras esportivas, piscinas, campos de futebol - sem negar a importância de todo esse instrumental, tudo isso não se configura mais o que aspectos materiais se comparados ao papel e à importância do professor". (CHALITA, 2001, p.163)

Conforme cita Chalita, de nada adianta ter uma ótima estrutura física se o profissional não se dedicar, pois é ele que conduz os alunos ao aprendizado, doando-se inteiramente para realizar o seu papel com êxito, e sua formação não consiste somente no que aprendeu em sua graduação e sim em toda sua vida, e sua principal arma de trabalho é a palavra, pois através dela é que consegue transmitir o seu aprendizado e suas experiências enquanto docente.

De acordo com Lambrou (2004) estudos realizados sobre a profissão de professor, dizem que a mesma está em terceiro lugar no ranking das profissões estressantes. Sendo assim, existem muitas dificuldades que esses profissionais enfrentam que na maioria das vezes passam despercebidamente pelas instituições, justamente quem poderia colaborar de alguma forma para alívio dos problemas. Para o autor, são várias as causas, muitas vezes por falta de recursos das próprias instituições em que trabalham o que exige ainda mais de sua competência para diversificar e inovar, conseguindo assim, proporcionar aos seus alunos um serviço de qualidade.

Conforme o referido autor, na sociedade atual, desempenhar o papel do professor vai além do que ensinar em sala de aula. A demanda cada vez é maior e exige que os docentes estejam capacitados para irem mais a frente do seu contexto pedagógico.

Mediante a tantas dificuldades em sua carreira docente, os professores tem sido alvo de diversos estudos sobre o estresse ocupacional, que Nunes Sobrinho (2006) descreve-o:

Experiência extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho. Os fatores contribuintes para o estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador, passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e pelo clima organizacional, até as condições gerais nas quais o trabalho é executado. (NUNES SOBRINHO, 2006, p.82)

De acordo com Nunes Sobrinho (2006), o estresse ocorre a partir do momento em que um agente estressor (estímulo) cause um desequilíbrio, aonde o indivíduo sofre um processo de desgaste emocional, há um descontrole, independente do motivo, colocando a pessoa em um estado desconfortável em que não está acostumado.

Para o autor, os agentes estressores estão classificados em duas categorias; agentes externos e agentes internos. Os eventos externos, dizem respeito aos fatos existentes no ambiente e as relações que a pessoa estabelece com estes fatos, envolvendo questões profissionais, pessoais e sociais. No caso dos professores, podemos mencionar: mau comportamento dos alunos, precárias condições de trabalho, pressões por razões de tempo, excesso de atividades, carga horária elevada, deteriorização das relações com colegas de trabalho, estrutura física inadequada, baixos salários, desvalorização da profissão (KYRIACOU, 2003; CRUZ; SCHERER; PEIXOTO, 2004). Já os eventos internos estão relacionados a pensamentos, emoções, valores, comportamentos, vulnerabilidades biológicas ou psicológicas, inatas ou adquiridas (LIPP, 2004), ligadas ao mundo particular do indivíduo e sua forma de resposta às situações cotidianas, contemplando aspectos tais como: auto - cobrança e senso de responsabilidade exagerado, perfeccionismo, auto - estima baixa.

Para os referidos autores com todo este desgaste e pressões, a maneira de como o professor vê tudo isso é negativa, e isso gera problemas físicos e psicológicos, e assim surge o estresse.

De acordo com Souza (1997) a palavra estresse quer dizer pressão, tensão ou insistência, estar estressado quer dizer estar sob pressão ou estar sob a ação de estímulo insistente. Para o autor, as pessoas apresentam um limite para o desgaste e isso ocorre mediante a profissão que o indivíduo atua.

Segundo Carvalho (1995) o estresse está fundamentalmente ligado às questões psicológicas. Assim, o indivíduo que se encontra em um estresse muitas vezes não se dá conta da carga emocional que recebe, e entra em um estado de confusão mental, e isto provoca um descontrole das funções normais de seu organismo. Esse estado se dá pela força que o corpo faz para reagir às pressões existentes na vida e em seu cotidiano, tendo que se adaptarem, na maioria das vezes, as rotinas estressantes de uma vida moderna e urbana, chegando até mesmo a um estado de castigar o seu corpo.

Para Selye (1959) o estresse é um processo vital e fundamental onde pode ser dividido em dois tipos, ou seja, quando passamos por mudanças boas, temos o estresse positivo e quando atravessamos alguma fase negativa, estamos vivendo o estresse negativo. Conforme cita o autor, a partir do momento que as tecnologias vão surgindo e avançando, cobra-se mais dos trabalhadores, muitas vezes acabam vivendo sob uma contínua pressão, submetendo-se a uma rotina desgastante e estressante.

Posen apud Da Rocha (2005) afirma que:

Os sintomas físicos do estresse mais comuns são: fadiga, dores de cabeça, insônia, dores no corpo, palpitações, alterações intestinais, náusea, tremores e resfriados constantes. (POSEN APUD DA ROCHA, 2005, s.p)

Conforme Posen apud Rocha (2005) muitos sintomas são apresentados no indivíduo que sofre com o estresse, como angústia e sensibilidade emocional, fazendo com que o sujeito se torne agressivo e violento.

Segundo Carvalho (1995) o estresse é um processo, não surge num passe de mágica, o seu desenvolvimento depende da resistência de cada pessoa, da sua personalidade, da sua maneira de aceitar as coisas que acontecem. Para o autor não é somente uma situação que leva o indivíduo a adquirir um estresse e sim um conjunto de fatores que provocam essa doença.

Segundo Inforsato (1995) o estresse é identificado como um dos fatores de desgaste dos professores, o que para ele é uma doença comum a todos os docentes, independente da fase em que se encontram profissionalmente. Sua pesquisa aponta, entretanto, que essa característica é maior nos professores iniciantes, pois eles ainda se encontram em fase de auto-afirmação na profissão.

Para o autor o estresse tem três etapas que podem ser identificadas em qualquer momento do seu aparecimento: Reação de alarme, Etapa de Resistência e Etapa do Esgotamento.

Sendo que a Reação de alarme é caracterizada pela incerteza e pela desproteção, interferindo na capacidade de resistência do organismo; E a Etapa de Resistência quando a intensidade e a presença dos sintomas da reação de alarme aumentam, o organismo ativa diversos recursos defensivos que aumentam sua capacidade de resistência para além do habitual; E por último a Etapa do

Esgotamento onde o organismo ficando nesta tensão durante um período prolongado pode o levar a um esgotamento. Pode-se definir esta fase como a incapacidade do organismo em continuar mantendo as respostas adaptativas e/ ou de resistência.

Outros fatores estressantes que podem ser citados é o acúmulo de horas em seu trabalho, dificuldades de relacionamento com os colegas, cobrança da instituição e dos alunos, dificuldade em conciliar o tempo com um conjunto de tarefas, como: preparação de aulas, aulas, avaliações, documentos administrativos, entre outros.

E quando esses fatores ocorrem repentinamente e em uma sequência, ocorre a síndrome de Burnout, que segundo Rossa (2004), esta síndrome ocorre em um processo gradativo e evolutivo. O indivíduo vê o seu trabalho somente de forma negativa, e segundo o autor, no caso dos professores eles utilizam estratégias de sobrevivência, que são os mecanismos de defesa para lidarem com esse cotidiano.

O Burnout surgiu em 1974. Quem aplicou este termo foi o psicólogo Fregenbauer, que constatou esta Síndrome em um de seus pacientes que trazia consigo energias negativas, impotência relacionado ao desgaste profissional.

O Burnout é um estresse ocupacional que aborda profissionais envolvidos com atenção e cuidado direto. Segundo Maslach&Leiter (1999) as profissões mais vulneráveis são aquelas que envolver serviços, tratamento e educação.

Para Carlotto (2002) a severidade de Burnout entre profissionais de ensino já é, atualmente, superior à dos profissionais de saúde, o que coloca o Magistério como uma das profissões de alto risco. Conforme Carlotto (2002), o Burnout esta se tornando comum entre os profissionais da educação, pois está ligada ao contato direto com as pessoas, e os professores na maioria das vezes ficam desgastados, desmotivados e pressionados com a busca incessante ao aprendizado, não tem tempo para o descanso e isso afeta diretamente a saúde física e emocional destes.

De acordo com o autor mencionado, o Burnout é uma forma de estresse emocional, que demonstra o quanto o trabalho é intenso e há muito envolvimento entre ambas as partes, o profissional e quem está recebendo a prestação de serviço, afirmando que o Burnout é uma síndrome de sobrecarga e pressão estabelecida desses profissionais, que precisam estar muito ligados às inovações e dispostos a repassar todos os conhecimentos absorvidos em seu tempo de estudo e até mesmo de descanso.

Conforme Carlotto (2002), essa síndrome é caracterizada por uma forte vontade de não seguir na profissão, pois apresentam falta de auto-estima ao realizar as tarefas, preparar aulas, corrigir trabalhos, e a educação cada vez mais está abraçando novas responsabilidades que sobrecarregam o professor, sendo estes muitas vezes esquecidos pelas políticas públicas e privadas, não sendo valorizados devidamente.

Segundo Benedet (2003), Burnout pode ser traduzido por queimar (como uma lâmpada queima), pifar, dar pau. Imagine o mesmo acontecendo com uma pessoa. É como se nada funcionasse como devia. Conforme Benedet (2003) é um estresse que se aprofunda, e não passa, pois o estresse pode ser positivo ou negativo e a síndrome de Burnout é somente negativa. Conforme a autora, a vontade deste profissional desaparece, ele sente-se abandonado e busca a fuga da profissão.

Pode-se perceber que atualmente o estresse vem ocupando um grande espaço no âmbito educacional, pois os professores geralmente são expostos a más condições básicas de trabalho, trabalham uma carga horária elevada diariamente, exercem funções rotineiras e acabam adquirindo um sofrimento psíquico mediante todos esses fatores.

Com todos esses fatores estressantes presentes na vida dos docentes, torna-se fundamental a presença do psicólogo escolar atuando diariamente dentro da instituição, observando as necessidades da equipe docente e discente e também realizando um trabalho com a família.

Para Cassins (2007) a participação do psicólogo escolar na equipe multidisciplinar é imprescindível, uma vez que, respalda essa equipe, com conhecimentos e experiências científicas acerca do processo de aprender e aprendizagem do aluno. Mostrando que, os déficits de aprendizagem muitas vezes têm as causas na educação familiar, outras vezes na ausência de uma vinculação sólida familiar. Desta forma, é preciso levar em conta a relação professor-aluno e estudar cada caso em profundidade.

Segundo o autor, o psicólogo tem a função de promover, desenvolver e apoiar atividades direcionadas aos professores, funcionários, alunos e família, atuando assim de forma preventiva e transformadora, contribuindo para o desenvolvimento de toda instituição e criando espaços a fim de promover a saúde e bem-estar de

todos os frequentadores da instituição escolar afim de auxiliar no processo educacional.

### 3. CAMINHOS METODOLÓGICOS

A pesquisa realizada classifica-se como estudo de caso com as abordagens qualitativa e quantitativa.

Segundo Gil (1999, p.73) citando Yin (1981), “o estudo de caso é um estudo empírico que investiga um fenômeno atual dentro do seu contexto de realidade, quando as fronteiras entre o fenômeno e o contexto não são claramente definidas e no qual são utilizadas várias fontes de evidência”.

Na definição de Richardson (2011, p.79-80), “a pesquisa qualitativa busca por uma compreensão detalhada dos significados e características situacionais dos fenômenos”. Ela tem caráter eminentemente exploratório, procurando os aspectos subjetivos dos fenômenos e as motivações não explícitas dos comportamentos. Seu enfoque é o da profundidade, ressaltando as particularidades e a complexidade dos fenômenos, comportamentos e situações. A pesquisa “quali” não busca a generalização, mas sim o entendimento das singularidades. Conforme o autor, a pesquisa qualitativa aprimora ideias e se desenvolve de maneira dinâmica, reformulando-se a todo momento.

Já a pesquisa quantitativa caracteriza-se “pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas” (RICHARDSON, 2012, p. 70).

Os participantes da pesquisa foram um grupo docente de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental do Município de Hulha Negra. No total foram entrevistados treze docentes, estes que estavam presentes na escola durante a reunião de conselho de classe, e que atuam diretamente em sala de aula em uma carga horária de vinte e/ou quarenta horas semanais.

Para a realização desta pesquisa foram estabelecidos alguns procedimentos:

Primeiramente, foi entregue O Termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice A), logo a Carta de autorização para realização da pesquisa (Apêndice B). Após foi entregue o Termo de autorização a instituição (Apêndice C) e por fim foi aplicado o questionário semiestruturado ao grupo docente durante a reunião de conselho de classe. (Apêndice D).

### 3.1 Procedimentos para análise da pesquisa:

Após a aplicação dos questionários, foram analisadas as respostas das questões abertas e fechadas.

Utilizando Excel, tabela e gráficos, juntamente com o auxílio da literatura apropriou-se dos dados no questionário de perguntas fechadas. Foi realizada uma análise de conteúdo averiguando as respostas das questões abertas onde estas finalizam os questionamentos.

Para interpretar os dados, a pesquisadora utilizou teorias relevantes, como Freire (1987), Cunha (1989), Chalita (2001), entre outros, e assim os dados foram obtidos, estes que serviram para compreender o estudo de caso proposto, seguindo o referencial teórico.

Foi realizada uma análise qualitativa através da análise de conteúdo subjetivo do questionário e uma análise quantitativa com a utilização do Excel e a exposição dos dados através de gráficos. Segundo Bardin (2010) a Análise de Conteúdo pode ser definida como:

Um conjunto de técnicas de análise de comunicação visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a interferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens. (BARDIN, 2010, p.37).

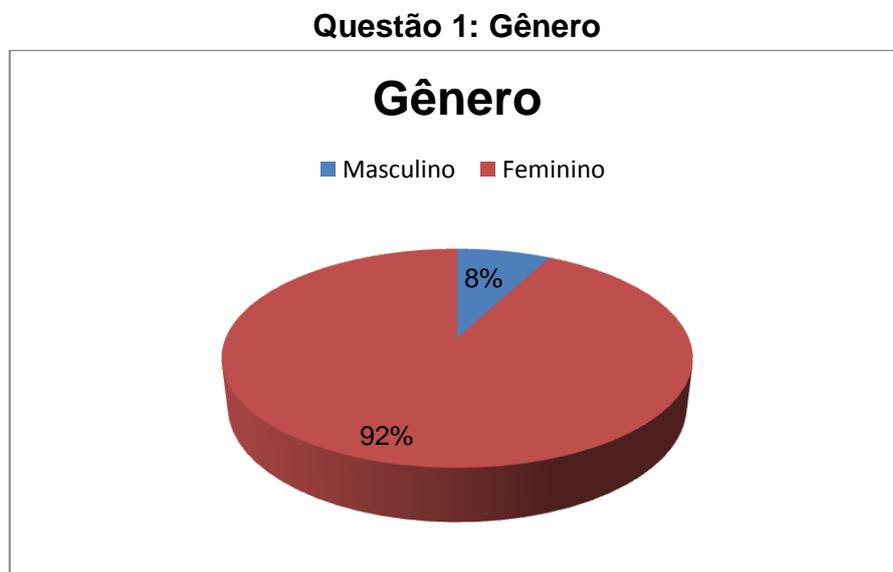
A análise de conteúdo na sua história mais recente, isto é, enquanto técnica de tratamento de dados considerada cientificamente é caudatária das metodologias quantitativas, buscando sua lógica na interpretação cifrada do material de caráter qualitativo.

Para realizar a análise de conteúdo, foram retiradas as respostas dos questionários e estas foram separadas em categorias descritas a seguir.

#### 4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No primeiro momento foram analisadas as questões fechadas do questionário e deste surgiram os dados quantitativos. Num segundo momento as questões abertas do questionário foram avaliadas e estas foram subdivididas em categorias apresentadas a seguir.

Abaixo segue o resultado da análise quantitativa, a partir dos dados coletados nos questionários:



Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

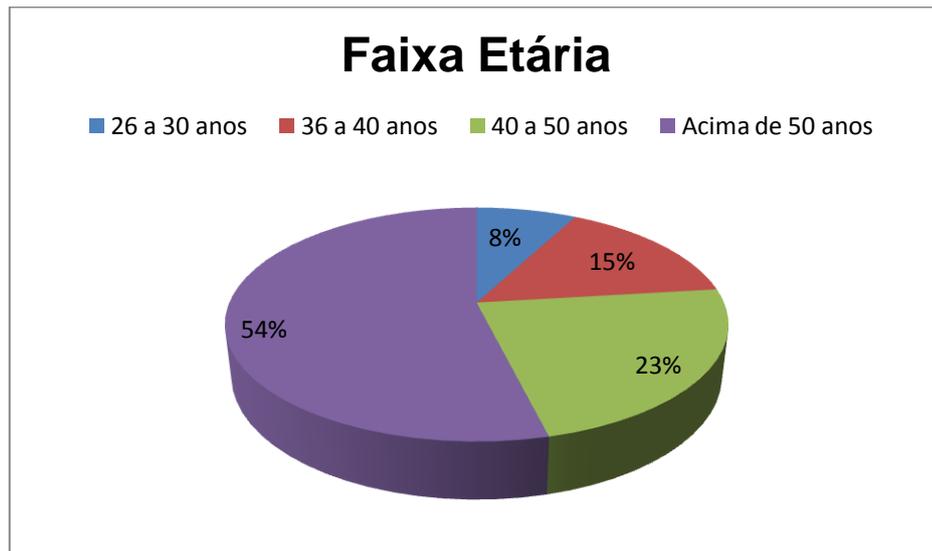
Percebe-se que grande parte do grupo entrevistado representa o gênero feminino.

No Brasil e em outros países a atividade da docência iniciou-se como uma profissão masculina e por um longo período a educação foi ministrada por homens. Do século passado para cá a docência passou a adquirir caráter feminino, passando a ser uma profissão que predominam mais mulheres do que homens. Com todas estas conquistas, elas ultrapassaram as fronteiras dos lares e aos poucos foram se inserindo no mercado de trabalho garantindo o seu espaço na sociedade.

No imaginário das pessoas em relação ao magistério, este representa uma atividade de amor, doação e vocação, que conforme conceitua Fagundes (1999), traz em seu bojo a compreensão de que as pessoas são possuidoras de um

conjunto de tendências inatas para determinados trabalhos ou atividades. A partir do conceito trazido pelo autor, evoca-se a imagem da professora como uma profissional dócil e dedicada, pois traz consigo os traços da maternidade.

### Questão 2: Faixa etária



Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

Grande parte do grupo (54%) é composta por docentes acima dos cinquenta anos, da qual possuem grande experiência na docência.

### Questão 3: Nível de Instrução



Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

Conforme o gráfico, grande parte do grupo participante da pesquisa possui o grau de especialista.

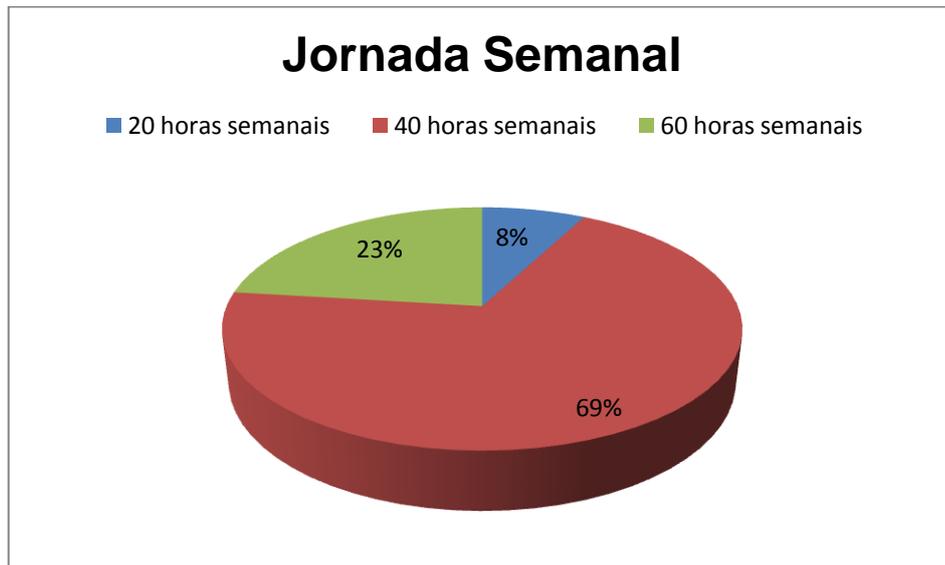
Cunha (1989), afirma que vários fatores são importantes na doação desse profissional em sua faculdade, mas também em toda a sua trajetória de vida. A palavra é a principal arma de trabalho que este profissional possui, e é por ela que ele consegue passar o seu aprendizado, as suas ideias, suas experiências externas e seu conteúdo. De acordo com a autora, o profissional da educação não pode pensar que apenas porque está formado, está preparado para exercer tal atividade. Esse, como tantos outros, precisa amadurecer diariamente, criar seus pensamentos próprios e saber que não pode somente se basear no que aprendeu no curso de graduação e sim atualizar – se sempre, pois nessa profissão novidades e inovações surgem a cada dia.

#### Questão 4: Tempo de atuação



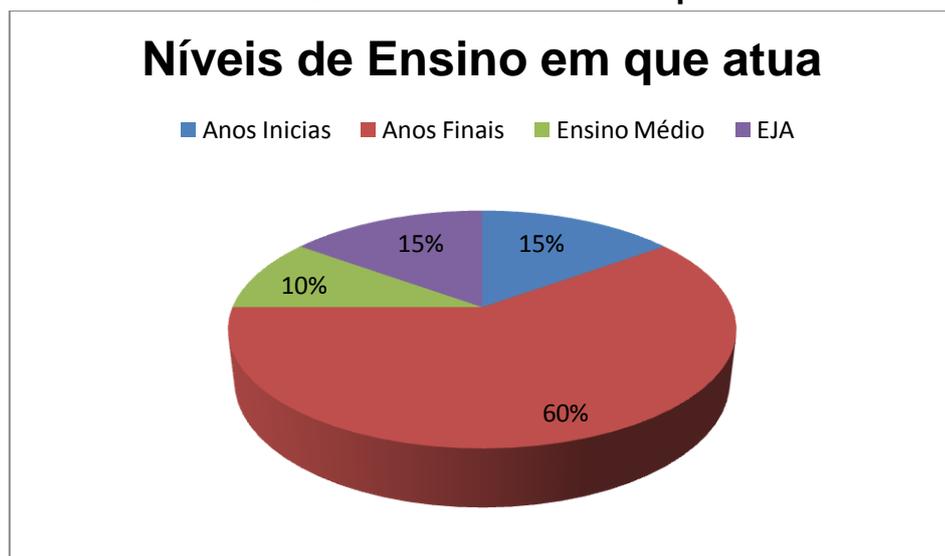
Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

Conforme o gráfico acima, grande parte do grupo (61%) respondeu que atua na docência há mais de vinte anos. A partir desses dados infere-se que estes possuem uma vasta experiência na atuação em sala de aula.

**Questão 5: Jornada Semanal**

Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

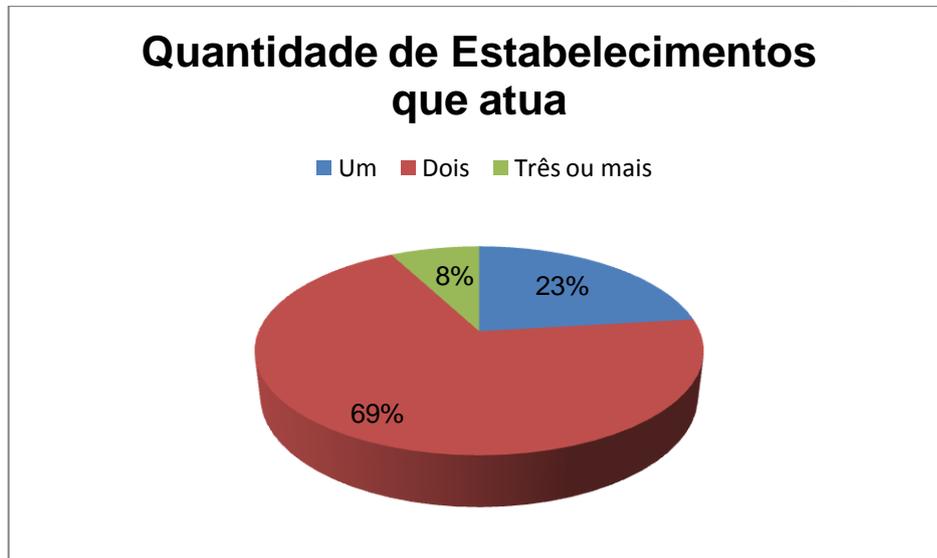
Nesta questão, aonde foi abordada a carga horária semanal de trabalho docente, grande parte (69%) cumpre quarenta horas semanais.

**Questão 6: Níveis de Ensino em que atua**

Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

Segundo o gráfico, a maioria do grupo participante da pesquisa (60%) atua nos anos finais do ensino fundamental.

**Questão 7: Quantidade de estabelecimentos de ensino que atua:**

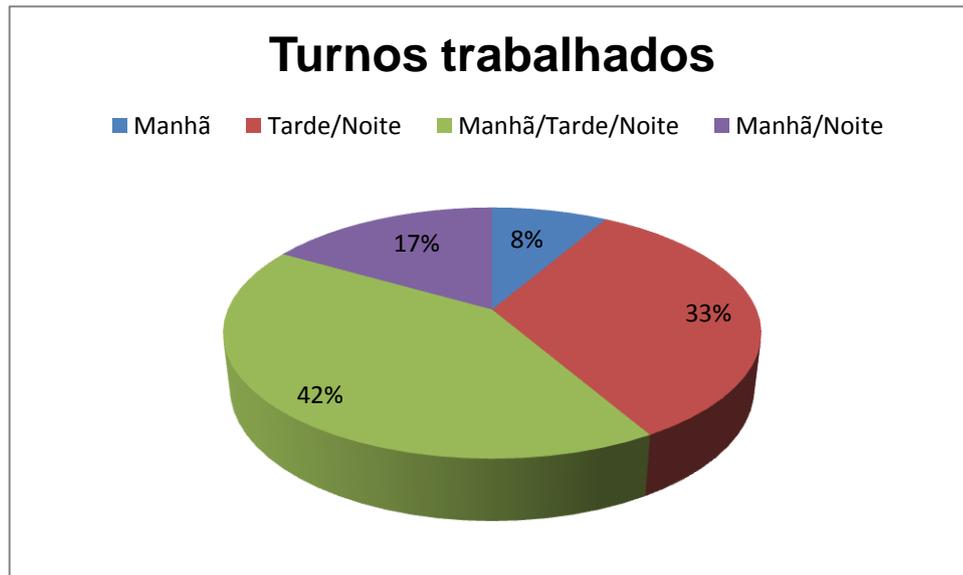


Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

Ao observar o gráfico, percebe-se que a maioria do grupo (69%) atua em dois estabelecimentos de ensino.

Conforme a fala de uma docente (Professora 2) relatou que: “É necessário trabalharmos em mais de um estabelecimento, pois devido a desvalorização salarial hoje é difícil um professor atuar somente em um local”.

Através desse relato pode-se sugerir que este é um fator estressante para esta profissão, pois trabalhar em mais de uma escola se torna desgastante, muitos docentes relataram que chegam a atuar em cidades diferentes entre os dois turnos, gerando despesas financeiras e também cansaço devido às viagens diárias.

**Questão 8: Turnos trabalhados:**

Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

A maioria do grupo docente (69%) respondeu que trabalha mais de um turno, intercalando entre manhã/tarde, tarde/noite e manhã/noite.

Sabe-se que estas rotinas diárias na vida dos docentes tem como consequência um grande desgaste físico e mental, pois atuar em vários turnos e várias turmas fazem com que o profissional tenha muito mais tarefas a realizar, pois além dos planejamentos diários há também as atividades administrativas a serem executadas pelos mesmos, como por exemplo, cadernos de chamada, escrever pareceres, correção de provas e trabalhos, etc. Todas essas atividades são realizadas além do seu horário de trabalho, o que resulta em ter pouco tempo para seu lazer.

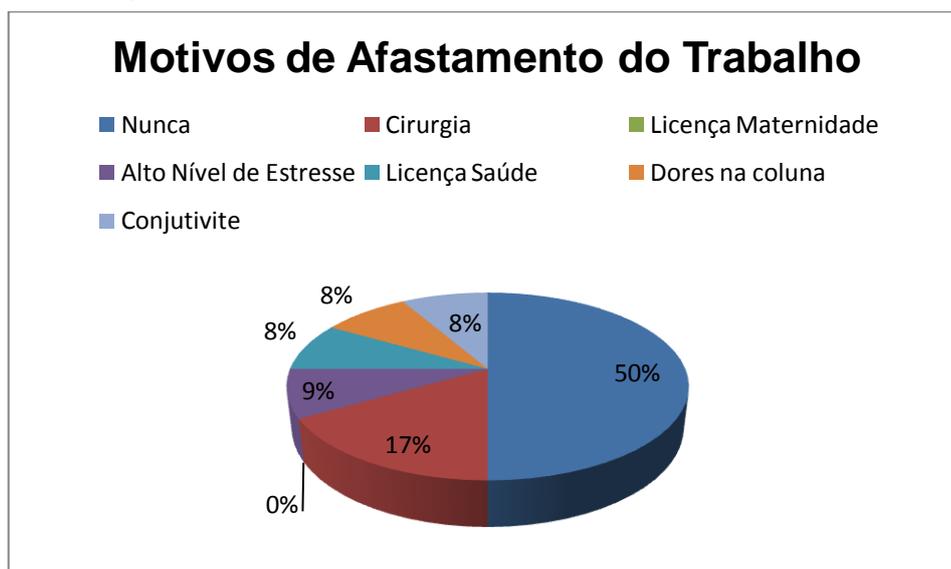
**Questão 9: Vínculo trabalhista com o local de trabalho:**



Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

Grande parte dos entrevistados (85%) respondeu que o vínculo trabalhista da qual eles possuem com a instituição de ensino é efetivo. Conforme relato de uma docente (Professora 4): “somos concursadas, mas apesar de estarmos recebendo nosso salário parcelado, esta é a nossa opção no momento”. Nesse relato, pode-se perceber que muitos docentes ainda atuam devido a não terem alternativa de trabalho.

**Questão 10: Motivos de afastamento do trabalho:**



Fonte: Caroline Hösel Porto 2017

Metade do grupo (50%) respondeu que o afastamento de trabalho se deu por conta da licença saúde, da qual engloba licença maternidade, realização de cirurgia. Uma parte do grupo (9%) esteve afastada pelo alto nível de estresse.

De acordo com Ballone (2002), o corpo de um indivíduo que sofre o processo de desgaste logo emite sinais de maneira natural e inteligente, sinalizando perigo e representa uma forma que o corpo encontra para demonstrar um estado emocional alterado, quando se encontra sob pressão por alguma situação.

O comportamento das pessoas estressadas é causado por vários fatores nos dias de hoje, no caso dos docentes os fatores apresentados foram: indisciplina dos alunos, desvalorização salarial, desorganização do ambiente escolar, sobrecarga de trabalho, juntamente com isso vem à rotina, torna-se necessário estar sempre se atualizando e adquirindo novos conhecimentos. Para o autor acima referido, De acordo com Ballone (2002) a personalidade de cada indivíduo influencia no nível de estresse, por isso, cada pessoa possui a doença em uma intensidade diferente. Com isto sugere-se que o grupo participante da pesquisa poderá apresentar traços de estresse, mas que possuem um controle deste, e apesar de apresentarem indícios estressores, mantiveram-se na média.

A profissão do professor é uma das mais importantes na vida de todas as pessoas, porque sem esses profissionais o mundo nem as pessoas conseguiriam desenvolver e atingir coisas importantes já descobertas até hoje. Segundo Chalita (2001): “A alma de qualquer instituição de ensino é o professor. Por mais que se invista na equipagem das escolas, em laboratórios, bibliotecas, anfiteatros, quadras esportivas, piscinas, campos de futebol – sem negar a importância de todo esse instrumental, tudo isso não se configura mais do que aspectos materiais se comparados ao papel e à importância do professor”. Sendo assim, para o autor de nada adianta uma infraestrutura bem construída se falta o profissional que está à frente da principal atividade desenvolvida em uma escola que é o ensino e aprendizagem, ele conduz, quando doa uma parte dele para a realização da vida de outras pessoas. A dedicação do professor é relevante para a sociedade e essa por sua vez atua de modo determinante na profissão de professor.

Após analisadas as questões fechadas, foi realizada uma análise qualitativa das questões abertas do questionário por meio da análise de conteúdo. Foi realizada uma análise das respostas abertas através de um critério de categorização. As respostas dos participantes foram retiradas e reunidas por itens de acordo com os

temas que foram citados pelos mesmos, sendo encontradas as seguintes categorias: indisciplina dos alunos, descaso político social, desvalorização salarial e desorganização do ambiente escolar.

Num segundo momento, abordaram-se como categorias as consequências do estresse na vida pessoal e profissional.

Para esta análise qualitativa, tomou-se base a análise de categorias e observação descrita, que segundo Danna e Matos (1999, p. 134) e definem que a classificação de um evento em certa categoria deve: ser objetiva, clara e precisa; ser expressa na forma direta e afirmativa; incluir somente elementos que lhe sejam pertinentes; ser explícita e completa.

#### **4.1 Fatores estressantes**

A primeira categoria levantada pelo grupo participante da pesquisa foi a indisciplina e falta de limite dos alunos.

#### **4.2 Indisciplina dos alunos**

A questão da indisciplina é um assunto que está sempre presente no ambiente escolar, e cada vez mais esta situação adquire proporções mais sérias com o passar do tempo.

Conforme Tiba (1996, p.117) “como em qualquer relacionamento humano, na disciplina é preciso levar em consideração as duas características de cada um dos envolvidos no caso: professor e aluno, além das características do ambiente”.

Segundo o autor, as questões de indisciplina e problemas comportamentais estão ligadas a carência do indivíduo, tornando-o assim muitas vezes agressivo, bagunceiro e incompreensível, é como se faltasse algo em sua vida e este precisa agir desta forma para poder chamar atenção e dizer “estou aqui”. Conforme o autor é necessário o olhar perceptivo da escola ao se deparar com estes alunos, que muitas vezes pedem socorro e passam despercebidos, sendo assim uma maneira de prevenção para que evite se chegar a um problema maior. Este fator estressante presente na vida escolar é uma das grandes dificuldades enfrentadas pelos professores na atualidade, sendo um grande desafio a estes, pois alegam que o

mau comportamento dos alunos interfere diretamente no andamento das aulas e também torna prejudicial o processo e ensino-aprendizagem dos mesmos.

Porém, como afirma Rebelo apud Ribeiro (2005, p. 16) “É preciso mudar a visão da disciplina. Indisciplina, muitas vezes, não é desobediência, mas denúncia”. Segundo a autora, o educador deve buscar estratégias para saber o real motivo da revolta, ou seja, tentar descobrir o que o incomoda, a partir do momento da inferência do professor nesse processo, o ajudará a resolver o que está fazendo o aluno a ter este comportamento. Conforme a autora, muitos professores não estão preparados para agirem desta maneira.

O que acontece na maioria das vezes é que o professor só vê o lado negativo do aluno, aquele bagunceiro, que atrapalha a aula, mas não procura saber o que se passa por ele apresentar um comportamento inadequado. É necessário o professor informar-se sobre a história e trajetória de vida de seus alunos, para que assim saberá lidar com este e conseqüentemente fazer com que o aluno aja de outra maneira.

Freire (1987) destaca duas concepções de educação, a educação bancária e a educação problematizadora. De acordo com a educação bancária, o aluno deve permanecer passivo e submisso ao professor, apenas recebendo os conhecimentos sem a oportunidade de expressar a sua opinião e desenvolver a criatividade. A afetividade não se faz presente no relacionamento professor- aluno, o professor é visto como o superior e principal agente de conhecimento, sendo ele o único e capaz de transmitir os conteúdos e valores necessários para o disciplinamento dos alunos.

Segundo Rebelo (2002, p.49) destaca: “ Na concepção bancária a indisciplina escolar é de responsabilidade apenas do aluno”. Pode-se presumir que nesta visão do autor, o aluno é o causador da indisciplina, pois ele não se submete ao que o professor impõe e reage através de atitudes que rompem com o bom funcionamento e ordem da sala de aula.

Conforme Freire (1987), na educação problematizadora, o professor não assume uma postura central, mas exerce o papel de mediador entre o aluno e o conhecimento. A indisciplina não é entendida como transgressão às regras, mas pode indicar a revolta do mesmo diante os ensinamentos que estão sendo desenvolvidos na escola ou até mesmo, insatisfação diante da metodologia de ensino utilizada pelo professor.

Outro fator estressante levantado pelo grupo participante foi a questão da falta de limite dos alunos. Ribeiro (2005) cita que “Ganhamos em liberdade, mas perdemos em autoridade e disciplina. São extremos opostos. Tudo isso acaba se somando perigosamente”. A autora salienta que na maioria dos casos falta o esclarecimento no que se refere a liberdade, com todas as inovações do mundo pós-moderno tudo virou banal, com pouca ou sem nenhuma importância, as crianças e jovens não são cobrados em casa e isso passa a ser delegado a escola, os pais muitas vezes se sentem impotentes mediante a isso e não sabem lidar com tais situações, fazendo com que o professor além de ensinar tenha que educar em sala de aula.

Torna-se necessário sugerir a esses pais maior participação na vida escolar dos seus filhos, pois não adianta delegar tudo a escola, assim torna-se um “jogo de empurra”, pois os pais não sabem lidar com a situação e mostram desinteresse de sua parte. Os pais devem entender que organização e limite são essenciais na rotina de seus filhos, pois elas irão influenciar no desenvolvimento da personalidade. E para que isso ocorra, os pais devem estar de acordo com a escola, devendo tratar seus filhos da mesma maneira em todos os lugares, estabelecendo as regras a serem cumpridas, tanto em casa quanto na escola. O papel da escola é realizar uma educação formal, os pais realizam a educação global. É fundamental os pais estarem de acordo com a posição da escola para ambas não sofrerem com a falta de limite.

### **4.3 Descaso político e social**

A segunda categoria trazida como fator estressante foi o descaso político e social de como a educação é tratada atualmente. Sabe-se que essa questão afeta diretamente o desenvolvimento político, ético e intelectual de grande parte da população e também na qualidade de vida do trabalho do professor, devido a esses fatores, torna-se necessária a promoção de políticas públicas educacionais para a produção de uma melhor qualidade de ensino aprendizagem no sistema público, tornando assim uma prática transformadora a nossa sociedade.

De acordo com Paro (2001, p.123) “Sem confiança e o empenho dos que fazem o ensino, não é razoável esperar qualquer êxito das soluções e propostas que

são apresentadas pelos que elaboram e estudam as políticas educacionais”. A ideia que o autor remete é de considerar que para se ter uma educação pública de qualidade é necessário uma reestruturação para que os professores não se sintam angustiados, desmotivados e impotentes. Com essas políticas públicas sendo criadas, acredita-se que a educação será mais eficiente, considerando este caminho essencial para a melhor qualidade de vida no trabalho aos professores, ou seja, valorizar seus sentimentos e valores, levando em conta as características específicas de cada profissional, pois estes tentam cumprir a sua função da melhor maneira possível, esforçando-se e superando as dificuldades encontradas, mas há momentos que inúmeras vezes o assistencialismo do poder público carece. É necessário dar voz aos professores, como citado em uma das entrevistas (Professora 7): “O desinteresse pela educação em quase todas as instâncias só serve de base em campanhas políticas, depois é esquecido”. Desta forma como foi colocada por um professor, pode-se perceber que o que são criados são políticas de governo para autopromoção e não políticas públicas, acarretando em um ensino aonde predomine política partidária, e que privilegie a qualidade da educação e não a quantidade.

Todas essas mudanças e a falta de apoio que vem ocorrendo nas políticas educacionais fazem com que o professor muitas vezes se sinta inseguro em seu ambiente de trabalho, ocorrendo revolta, desestímulo e desmotivação perante o mesmo.

#### **4.4 Desvalorização salarial**

Outra questão trazida como fator estressante na carreira docente é a desvalorização do profissional quanto ao salário.

Segundo Ribeiro (2005) as principais queixas estão ligadas à questão salarial, que é muito desvantajosa, fazendo com que o profissional precise se encher de trabalhos diversos, em diferentes locais para conseguir chegar ao final do mês com um salário decente. De acordo com Abreu (1980) a questão de remuneração põe em debate o quanto a profissão é reconhecida de modo indireto, o quanto ela é necessária e importante desde sempre, enfim, demonstrando que o retorno de tanta dedicação nem sempre é justo.

Conforme os autores, os professores com seus baixos salários acabam optando por trabalharem em vários turnos e em várias instituições, fazendo com que

fique extremamente sobrecarregado, deixando muitas vezes sua família de lado para suprir os afazeres profissionais, como preparar aulas, corrigir provas e trabalhos, pois a necessidade de trabalhar fala mais alto.

Benevides Pereira (2010), salienta que se não houver investimento no professor, dando a este um salário digno, condições adequadas de trabalho e resgatando seu prestígio junto à sociedade, dificilmente esta situação mudará. Segundo o autor, o tema referente à remuneração coloca o quanto a profissão é importante e necessária, mas nem sempre é valorizada como deveria ser, pois o retorno não é justo com uma categoria que é de suma importância para a sociedade e tanto se dedica a essa carreira.

Schwartzman e Brock (2005) sugerem priorizar o investimento na educação básica, com isso seria possível melhorar a infraestrutura nas escolas públicas, melhorar o salário dos professores e diminuir a carga horária de trabalho, fazendo assim, com que essa profissão seja mais valorizada e almejada por outras pessoas. Conforme os autores, estas políticas públicas favorecerão e contribuirão para uma melhor qualidade de vida no trabalho dos professores, pois se sabe que a questão salarial traz desmotivação e insegurança.

Entende-se que não se pode cobrar que um professor entre em sala de aula motivado sabendo que ele está com seu salário atrasado ou recebendo parcelado, com toda esta desvalorização acaba ocorrendo a ausência de segurança e eficácia na realização de sua tarefa. Sem dúvida esta é uma questão que contribui para o surgimento de estresse e burnout.

#### **4.5 Desorganização do ambiente escolar**

Outra categoria trazida pelos participantes da pesquisa foi a desorganização do ambiente escolar e a falta de estrutura, mas escolas para melhores condições de trabalho.

Sabe-se que o ambiente de trabalho deve ser favorável para o não surgimento de doenças psicossociais como o estresse. Tanto espaço físico e social deve oferecer condições de segurança e motivação para um bom andamento de trabalho.

Melereiro (2002) destaca:

As condições de trabalho em muitas escolas, tanto particulares quanto públicas, deixam a desejar, não proporcionando aos professores o material necessário para suas atividades e inibindo iniciativas de professores criativos que demandem recursos financeiros. A insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores, que passam a ver a escola e suas atividades como um fardo pesado em sem gratificação pessoal, mingando suas forças internas motivacionais no dia a dia. O resultado é queda no desempenho, frustração, alteração de humor e consequências físicas e mentais. (MELEIRO, 2002, p. 19)

Conforme o autor sabe-se que o espaço físico é de grande importância na construção do saber, pois é neste que o ser se movimenta, realiza atividades e estabelece suas relações sociais.

O ambiente de trabalho deve ser um local aonde o indivíduo concretize seus objetivos pessoais com harmonia, juntamente com os objetivos institucionais. Pode-se constatar que é importante se construir um ambiente organizado e saudável dentro da escola para que se trabalhe com interação, atingindo um resultado satisfatório de todos envolvidos no processo educacional. Sendo assim, pode-se perceber que o professor tem a necessidade de desenvolver suas funções com satisfação e prazer, dentro de um ambiente na qual o desenvolvimento de suas atividades seja compensador e motivador.

## 5. CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

No instrumento de pesquisa foi solicitado que os docentes descrevessem quais as consequências do estresse na vida pessoal e profissional.

### 5.1. Propensão a doenças, ansiedade e irritabilidade

A primeira consequência que surgiu foi propensão a doenças, ansiedade e irritabilidade.

Ao se referir ao estresse como propensão a doenças é possível afirmar que o estresse comporta riscos a saúde do professor, pois segundo Silvano – Neto (2005) a categoria docente configura-se uma das mais expostas a situações conflituosas, pois há forte articulação entre os estressores psicossociais atuando sobre a saúde do professor. Conforme o autor, os fatores estressantes são típicos do ambiente escolar, outros são ocasionados pelo contexto, mas ambos intervêm na saúde física e psíquica do professor.

Conforme Grazziano (2008, p.18) “O stress relacionado ao trabalho pode levar ao desenvolvimento de várias doenças como a hipertensão arterial, doença coronariana, além de distúrbios emocionais e psicológicos, como a ansiedade, depressão, baixa auto-estima entre outras”.

Segundo o autor, como a docência comporta riscos a saúde do professor, pois se trabalha muito, se alimenta mal e tudo isso acarreta problemas a saúde e bem-estar do professor.

É necessário um olhar mais atento a este, valorizando-o e usando de medidas preventivas para o não adoecimento, estimulando atitudes inovadoras que possam contribuir com melhor rendimento e a saúde destes, pois as consequências do estresse na vida deste poderão ser devastadoras ao sistema de ensino.

Outra consequência oriunda do estresse é a ansiedade. Esta acompanha o professor intensamente durante a sua carreira, ela pode ser vista com algo positivo durante o início da sua caminhada docente, mas logo com o passar do tempo esta se torna um fator agravante para o estresse.

Polaino (1982) citado por Esteves (1999) considera que “... no final haverá sempre uma certa co-implicação entre estresse e ansiedade...”. A ansiedade, porém, inclui um componente cognitivo que a diferencia do estresse. Ansiedade é

um estado do organismo no qual as respostas fisiológicas e motoras aparecem alimentadas por uma distorção cognitiva; ou seja, um desajuste, uma má adaptação à realidade que, em médio prazo será considerada nociva ao organismo. (Esteves, 1999).

## **5.2. Não conciliação do trabalho com a família**

A segunda consequência trazida pelos professores foi a de não conciliar o trabalho com a família.

Conforme o relato (Professora 3), “é cada vez mais difícil conciliar o trabalho com o lar e família, pois se trabalha muito durante a semana e além disso leva-se serviço para casa, ou seja, preparar aula, corrigir provas e trabalhos se torna desgastante e a família e a casa acaba sendo deixada de lado, o que gera incômodo por não poder dar atenção aos filhos, marido/esposa”. Além de trabalhar fora, a mulher ainda tem o papel de se preocupar com o lar e afazeres domésticos.

Conforme Lima (2004) e Borsoi (1995), independentemente das mudanças nos papéis do homem e da mulher nas últimas décadas, as responsabilidades e disponibilidades para com a família ainda são das mulheres, o que leva à dupla jornada de trabalho, com inegáveis repercussões para a saúde da mulher.

Apesar de a mulher ter assumido um trabalho remunerado, ela continua a desempenhar seu papel no lar, pois o gênero feminino está associado ao trabalho doméstico e a maioria das mulheres é quem desempenha esta função, acarretando assim em uma jornada de trabalho exaustiva, o que contribui gradativamente para a frequência do estresse nas mulheres.

## **5.3 Desmotivação e cansaço**

A terceira e última consequência foi a falta de motivação e cansaço.

Com todos os fatores vivenciados na rotina diária do professor, como indisciplina, desvalorização, falta de comprometimento dos alunos, entre outros, faz com que o professor fique desmotivado e sem vontade de exercer sua profissão, este acaba frequentando seu trabalho por necessidade.

De acordo com Moysés (2001), o problema da competência pedagógica não se restringe somente ao professor, há também a questão da política educacional, o descaso com a educação, o despreparo na formação dos profissionais, a

desmotivação relacionada a diversos fatores como condições precárias de ensino, baixos salários, alunos indisciplinados, desmotivados e o descompromisso do professor com seu papel de agente de mudança. No caso dos professores que são expostos a fatores estressantes diariamente e vivenciam um conjunto de desgaste tanto emocional como físico, ocorre um acúmulo de cansaço e logo a motivação para exercer sua função desaparece, pois, a sua missão foi ampliada para além da sala de aula, o ensinar se estende ao educar. Com tudo isso o professor se sente cansado e esgotado emocionalmente, logo apresentando uma implicação de ordem emotiva, pois quando não se valoriza devidamente o ser humano e suas emoções, este não possuirá segurança e nem autoestima para realizar o seu trabalho com êxito. Devido ser pouco reconhecida, a profissão docente muitas vezes gera a insatisfação e falta de motivação, sentimentos negativos são companheiros dos professores nesses momentos, aumentando a possibilidade do surgimento de doenças como depressão e estresse.

É fundamental que o professor se sinta satisfeito, feliz e motivado com o trabalho que executa, pois no momento que ele se encontra desmotivado, os sentimentos negativos surgem e o sentimento carregado por ele é de inutilidade.

Jesus (2007) traz o conceito de bem-estar:

O conceito de bem – estar docente pode ser traduzido pela motivação e realização do professor, em virtude do conjunto de competências (resiliência) e de estratégias (coping) que este desenvolve para conseguir fazer frente às exigências e dificuldades profissionais, superando-as e otimizando o seu próprio funcionamento”. (JESUS, 2007, p. 26-27)

Considera-se importante o professor investir na sua saúde e bem – estar profissional e pessoal. Outro ponto a ser ressaltando é de que o ambiente de trabalho deve ser favorável e também contribuir para que as necessidades de seus docentes sejam atendidas para o não surgimento da desmotivação e logo estresse.

## 6. AUMENTO DE ESTRESSE NA CARREIRA

Nessa questão foi solicitado ao grupo participante da pesquisa que descrevesse baseado no início de sua carreira até o momento, qual foi o aumento de estresse na carreira e quais foram as consequências.

Grande parte do grupo respondeu que devido o aumento e estresse, este afetou a saúde dos mesmos.

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um bem-estar físico, mental e social, total e não simplesmente a ausência de doença. (PAIS RIBEIRO, 2005). A Constituição Federal (Brasil, 1988) traz em seu artigo 196, seção II, que diz que: “ A saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantindo mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”.

Baseado na Constituição Federal, sabe-se que o que é colocado pela lei está longe de ser garantido. Jesus (2007) cita que especificamente a profissão docente, muitas pesquisas são realizadas e esta profissão é uma das que mais se associa ao surgimento de estresse e Burnout. Conforme relatos da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE, 1997), o mal-estar docente apresenta índices superiores ao de outras profissões.

A profissão docente é tratada como diferenciada pois além de ser complexa há um nível muito grande de desgaste tanto físico como mental, e a massificação do ensino, a globalização e as inovações tecnológicas implicam um ritmo muito acelerado e complexo de ensino. Esta vem sendo desgastada por vários fatores históricos, culturais, políticos e sociais, que acabam contribuindo para o desenvolvimento do mal-estar docente. As péssimas condições de trabalho em que os professores são submetidos fazem com que esta seja uma profissão de sofrimento, logo o adoecimento surge, pois educar é uma tarefa que exige dedicação e esforço por parte de quem a desempenha, e a partir do momento em que essas tarefas vão se acumulando e fatores estressantes estão presentes na vida pessoal e profissional levará este a adoecer, apesar desta profissão proporcionar prazer e satisfação também desencadeia problemas como o adoecimento.

Segundo Cataldi (2002):

O desgaste a que as pessoas são submetidas nos ambientes de trabalho é um dos fatores determinantes nas doenças adquiridas pelos trabalhadores, pois manter a vida enquanto se luta para ganhar a vida nem sempre é fácil.

A docência comporta uma diversidade de exigências e atribuições que contribuem para o desencadeamento do estresse. Os fatores estressantes a que os professores são expostos interferem diretamente na sua saúde, a sobrecarga de trabalho e a desvalorização fazem com que eles se sintam desestimulados e impotentes aos desafios da profissão. A partir daí doenças físicas surgem, dentre as citadas pelos participantes está: hipertensão, problemas respiratórios, entre outras.

Sendo assim, é necessário um olhar mais cuidadoso a saúde do professor, pois o estresse relacionado à docência comporta riscos à saúde destes. Considera-se importante que a instituição lance estratégias para auxiliar a prevenção da saúde dos professores e também na preservação da sua integridade física e psicológica. A efetiva implementação de discussão de políticas públicas voltadas a prevenção, amenizando a tensão ocupacional que os professores vivenciam, pois assim sua autoestima se elevará, resultando em profissionais mais fortes e seguros.

### **6.1 Discussões no Ambiente de Trabalho**

Nos relatos do grupo participante da pesquisa constatou-se que o aumento do estresse se deu pelo fato das discussões no ambiente de trabalho.

Ao se referir em qualidade de educação, o ambiente de trabalho é um ponto relevante, pois este influencia muito no grau de satisfação do indivíduo e em seu desenvolvimento. Salienta-se a importância do trabalho coletivo para o sucesso da educação, ou seja, o diretor e supervisor não devem tratar os docentes com autoritarismo, mas sim estarem sempre dispostos a ajudar os professores, acompanhando - os e fazendo com que eles não se sintam sozinhos nessa jornada. Para o processo se torne produtivo, é necessário este profissional esteja satisfeito com o trabalho que realiza juntamente com sua equipe de trabalho.

Codo, Sampaio e Hitomi (1994, p.190), afirmam que: “Quando trabalhamos em condições gratificantes, gostamos do produto realizado, alguns até se apaixonam por ele. Mas quando trabalhamos subjulgados, imprimimos raiva ao produto”.

A escola é um espaço de interação social, aonde existe a troca de informações entre professores-alunos e equipe diretiva, portanto para obter o sucesso na educação, o trabalho deve ser realizado em conjunto. A direção caminha junto com o grupo docente e vice-versa, um apoiando o outro e também subsidiando no que se fizer necessário. Destaca-se também que no ambiente de trabalho deve haver uma relação de cumplicidade, companheirismo e interação entre todos.

## **6.2 Insatisfação com a carreira escolhida e falta de valorização**

Nesta categoria destacou-se a insatisfação na carreira escolhida, pois devido o cansaço, baixo salário, desvalorização e sobrecarga de trabalho o professor se vê desanimado, e insatisfeito. Apesar de ocorrer tudo isso e atuar em um sistema falido, os professores continuam exercendo a sua profissão pela falta de opção e adoecem.

Gatti (1997, p.5) diz que: “A profissão de professor tem se mostrado cada vez menos atraente para camadas importantes da nossa juventude, tanto pelas condições de ensino dos cursos em si, com pelas condições em que seu exercício se dá, passando pelos aspectos salariais e de prestígio social”.

Tudo isso se dá devido à desvalorização que o professor sofre, pois o ser humano quando escolhe a sua profissão, preza para aquilo que traga alegria, felicidade e também sua realização profissional. A partir do momento em que algo deixa de resultar na sua realização, o seu envolvimento e esforço começam a “cair”, desta forma resulta no enfraquecimento, tendo como consequência a insatisfação. Esta faz com que os professores percam a vontade de lecionar com prazer a satisfação. As fontes geradoras dessa insatisfação são inúmeras, pode-se destacar que a mais agravante é como se encontra o atual sistema de ensino, englobando a falta de incentivo aos profissionais da educação. Além dos fatores já mencionados, à medida que estes vão acumulando, o professor muitas vezes sente que seu trabalho não é mais fonte de prazer e equilíbrio.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como principal objetivo identificar os fatores que influenciam o docente a ficar estressado no ambiente de trabalho, pois o Estresse é a doença da modernidade e está ligada a fatores psicológicos.

Pode-se perceber que o ambiente de trabalho docente é repleto de fatores estressantes, tendo sido evidenciado pelos participantes a indisciplina e falta de limite dos alunos, desvalorização salarial, condições precárias de trabalho e sobrecarga do mesmo. Estes fatores acabam atingindo a saúde física e emocional dos docentes.

A profissão docente sempre foi valorizada pela sociedade, mas nos dias atuais é negligenciada, pois existe imenso desconforto ao lidar com situações que colaboram para o mal estar docente.

Para responder os objetivos foi aplicado um instrumento de pesquisa (questionário), que foi analisado qualitativamente com auxílio da literatura e quantitativamente através das respostas fechadas e apresentadas em gráficos.

Diante da apresentação e análise dos dados foi possível responder o objetivo geral e específico da pesquisa, aonde os principais fatores estressantes surgiram e estes podem levar o professor a desmotivar-se pelo seu trabalho, sendo eles: desvalorização salarial, indisciplina e falta de limite dos alunos, ausência de comprometimento da família, entre outros. Assim percebe-se que a educação vem sobrecarregando os docentes, pois estes abraçam inúmeras responsabilidades que vai além do ensinar. Atualmente ser professor envolve atividades complexas, aonde sua função pedagógica ultrapassa a sala de aula, pois muitas são as dificuldades e desafios a serem enfrentados.

No âmbito educacional o Estresse e a Síndrome de Burnout vem sendo considerados um grande problema atual, pois os professores são expostos a más condições de trabalho, são mal remunerados, exercem funções rotineiras trabalhando em uma elevada carga horária diariamente, resultando em adquirir um sofrimento psíquico devido a todos esses fatores.

Ao estudar essa categoria, notou-se que quando o professor adquire o estresse, ele compromete a sua saúde física e mental, ocorrendo assim um déficit na qualidade do seu trabalho.

O estresse excessivo faz com que o profissional docente fique pouco tolerante, irritado, ansioso, tanto na família, trabalho quanto na vida em sociedade, pois o professor procura atender às expectativas que são projetadas sobre ele, e o efeito do estresse com certeza afeta o ambiente escolar. Deduz-se que a insatisfação do professor com o seu trabalho escolar é devido a desvalorização do seu papel, pois é pouco remunerado e a cobrança pelos seus superiores é cada vez maior. Por meio desses fatos a instituição deve incluir momentos de encontros, reflexões, relaxamento, estudos, onde o grupo possa refletir sobre seu papel, o papel da educação em nosso país no contexto atual, pois é fundamental a prevenção do Estresse, na perspectiva de uma vida saudável, tanto física quanto psicológica, reavaliando os estressores presentes no seu cotidiano, sendo assim destaca-se a importância do papel do Psicólogo Escolar, pois ele age como um instrumento de apoio e prevenção dentro da instituição, exercendo funções de neutralização, integração e informação, ou seja, um agente de mudança dentro da instituição – escola, sendo um conscientizador e catalizador de reflexões, centrando sua atuação na visão geral da instituição. Com isso o psicólogo contribui para o melhor andamento da instituição e também agindo na prevenção e na orientação das situações cotidianas.

O grupo participante da pesquisa demonstrou indícios estressores, como ansiedade, irritabilidade e insatisfação na carreira escolhida. Através dos fatores mencionados, pode-se perceber o quanto estes profissionais inspiram cuidados e necessitam de maior reconhecimento. Torna-se necessário um investimento pessoal e profissional destes docentes, resgatando o valor histórico e cultural e partindo do pressuposto que esta é a profissão que gera todas as outras.

Pode-se concluir que os participantes apresentaram indicativos da Síndrome de Burnout, devido a grande crise que a educação pública se encontra, como desvalorização salarial e salários parcelados, também se destaca a insatisfação com a carreira e a indisciplina dos alunos, juntamente com o intenso ritmo de trabalho entre outros. Pode-se perceber na fala de alguns docentes que estes vivenciam diariamente os agentes estressores que contribuem para o mal – estar docente, logo afetando a sua saúde física e emocional.

## 8. REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Célia Teixeira Azevedo de. **O professor universitário em aula: prática e princípios teóricos.** Maria Célia T. Azevedo de Abreu, Marcos T. Masseto - Coleção Contemporânea - São Paulo: Cortez, 1980

ALMEIDA, Jane Soares de. **Mulheres na educação: missão, vocação e destino? A feminização do magistério ao longo do século XX.** in: SAVIANI, Demerval, et al. *O Legado educacional do século XX no Brasil.* São Paulo: Autores Associados, 2006.

ARAÚJO, T.M.; SILVANY– NETO, A.M. (Orgs.) **Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino.** Sindicato dos Professores no Estado da Bahia/Universidade Federal da Bahia/Confederação Nacional dos Trabalhadores em Estabelecimentos de Ensino, Salvador, p. 5-42 set.1998.

BALLONE, Geraldo J. **Estresse e Trabalho.** Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>. 2002. Acesso em: 16-05-2017

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** Ed.Lisboa: edições 70, 2010.

BAUMAN, Z. **Globalização: as consequências humanas.** Rio de Janeiro: Zahar, 1999.

BENEDET, Josiane. NETO Andrade Brasília. **Profissão Mestre.** Disponível em: [www.profissãomestre.com.br/smu/smu\\_vmat.php?vm\\_idmat=211&s=501](http://www.profissãomestre.com.br/smu/smu_vmat.php?vm_idmat=211&s=501). 2003. Acesso em: 05-05-2017.

BENEVIDES - PEREIRA; YAMASHITA; TAKAHASHI. **E os educadores como estão? REMPEC – Ensino, Saúde e Ambiente,** v.3, n 3, p.151-170, Dez. 2010.

BORSOI, I.C.F. (1995). **A saúde da mulher trabalhadora.** Em: Codo, W e Sampaio, J.J.C. (Org.). **Sofrimento psíquico nas organizações: saúde mental e trabalho** (pp. 115-138). Petrópolis: Vozes.

BOURDIEU, P. **Esquisse d'une théorie de la pratique.** Genève : Droz, 1972.

BRASIL. Constituição. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988

CARLOTTO, M. S. **A Síndrome de Burnout e o Trabalho Docente.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29. 2002.

CARVALHO, Antônio Vieira de, 1932 – **Administração de Recursos Humanos**. v.2 / Antônio Vieira de Carvalho, Ozília Clen Gomes Serafim. Biblioteca Pioneira de Administração e Negócios. São Paulo, 1995.

CASSINS, A. M. et al. **Manual de Psicologia escolar – educacional**. Curitiba: Gráfica e Editora Unificada, 2007. Disponível em . Acesso em 13-07-2017

CATALDI, M.J.G. **O stress No Ambiente de Trabalho**. São Paulo: LTr, 2002.

CHALITA, G. **Educação: A solução Está no Afeto**. 17ª edição - Editora Gente. São Paulo. 2001.

CHALITA, Gabriel. **O Papel do Professor**. Disponível em: [http://www.catho.com.br/jcs/inputer\\_view.phtml?id=2424&print=1](http://www.catho.com.br/jcs/inputer_view.phtml?id=2424&print=1). 2001. Acesso em: 24-08-2017.

CODO, W; SAMPAIO, J.C.; HITOMI, A.H. **Indivíduo, trabalho e sofrimento: uma abordagem interdisciplinar**. Petrópolis: Vozes, 1994.

CORAZZA, Sandra Mara. **A Educação do Século XXI: desafio da diferença pura**. ARIÛS: revista de ciências humanas e artes. – v. 1, n. 1 (out/dez. 1979) – v. 15, n. 1 (jan/jun. 2009). – Campina Grande: EDUFPG, 2009.

CRUZ, M. R.; SCHERER, C. G.; PEIXOTO, C. N. **Estresse ocupacional e cargas de trabalho**. In: SARDÁ JR.; JAMIR, J.; LEGAL, E. J.; JABLONSKI JR.; SÉRGIO, J. **Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

CUNHA, Maria Isabel da. **O Bom Professor e sua Prática**. Coleção Magistério: Formação e trabalho Pedagógico – São Paulo: Papirus, 1989.

DANNA, M. F.; MATOS, M. A. **Ensinando observação: uma introdução**. São Paulo: Edicon, 1999.

DA ROCHA, Ana Carolina F. **O Estresse no Ambiente de Trabalho**. Rio de Janeiro. 2005. Disponível em <http://www.pedagogiaemfoco.pro.br/pemp05.htm>. Acesso em 05-05-2017.

ESTEVES, José Manuel. **Mal Estar Docente – a Sala de Aula e a Saúde dos Professores**. Bauru-SP: EDUSC, 1999.

FAGUNDES, Tereza C.P. Carvalho. **A Mulher como Profissional de Educação: alguns aspectos de sua trajetória de formação**. Revista da FAGED nº 3. Salvador: FAGED/UFBA, 1999, p. 57-77.

FARBER, B. A. **Crisis in Education: stress and burnout in the American teacher.** San Francisco, Oxford: Jossey-Bass Publishers. 1991.

FREGENBAUER, H. **Staff burnout.** Journal of Social Issues, v. 30, p. 159-165, 1974.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido.** São Paulo: Paz e Terra, 1987.

GATTI, B.A. **Formação de professores e carreira: problemas e movimentos de renovação** – Campinas, SP: Autores Associados, 1997.

GIL, Antônio C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** Editora Atlas. São Paulo, 1999.

GRAZZIANO, E. S. **Estratégia para redução do estress e burnout entre enfermeiros hospitalares.** São Paulo, 2008, 232 p. Disponível em: [http://pandora.cisc.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-14052009101907/publico/Eliane\\_Grazziano.pdf](http://pandora.cisc.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-14052009101907/publico/Eliane_Grazziano.pdf) . Acesso em: 31.03.2016.

INFORSATO, Edson C. - **Dificuldades de Professores Iniciantes : Elementos para um Curso de Didática,** 1995, 204p. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade de São Paulo, São Paulo.

JESUS, S.,N.de. **Professor sem Stress.** Porto Slegre: Mediação Editora.2007.

JESUS, S.N.de. **Psicologia da Educação.** Coimbra: Quarteto, 2004.

KYRIACOU, C. **El estrés en la enseñanza. Revisión histórica y estado actual.** 2003. In: GARCÍA-VILLAMISAR, D.; GUINJOAN, T. Freixas (Eds.). El estrés del profesorado – Una perspectiva internacional (pp. 39-59). Valencia: Promolibro, 2003.

LAMBROU, Helena. **E o estresse como vai.** Disponível em:[http://helena.nisthai.com/Meus\\_Textos/meustextos15.htm](http://helena.nisthai.com/Meus_Textos/meustextos15.htm). 2004. Acesso em 06-05-2017.

LIMA, M.F.E.M. (2004). **A demanda e escolha das mães por educação infantil: um novo tema para o estudo da educação infantil.** Tese de Doutorado, Programa de Estudos Pós-graduados em Psicologia Social, Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, SP.

LIPP, M. E. N. **O stress no Brasil: pesquisas avançadas.** Campinas: Papyrus, 2004.

MASLACH, C. & LEITER, M. P. (1999). **Take this job and...love it. Psychology Today,** 32, 50-57, 1999.

MELEIRO, A.M.A.S. O stress do professor. In: O stress do professor/Marilda Novaes Lipp(org). – Campinas, SP; Papirus, 2002..

MOYSÉS, L. M. (2001). **O desafio de saber ensinar**. 9 ed. Campinas: Papirus.

NEY, A. **Formação de profissionais da educação**. In: **Política Educacional: organização e estruturada educação brasileira**. Rio de Janeiro: Wak. 2008. Cap. 8, p.169 - 184.

NUNES SORBINHO, F. P. **O Stress do Professor do Ensino Fundamental: O Enfoque da Ergonomia**. In.: LIPP, M. E. N. (Org.) **O Stress do Professor**. Campinas: Papirus, 2006, p. 81-94.

OCDE. Organização para Cooperação Econômica e Desenvolvimento de Oslo: **proposta de diretrizes para a coleta e interpretação de dados sobre inovação tecnológica**.2ª edição. 1997

OLIVIER-HECKLER, Cristiane & SORATTO, Lúcia. Os trabalhadores e seu trabalho. In: CODO, Wanderley (Coord.) **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes/  
Brasília, Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho. 1999.

PARO VH. **Políticas educacionais: considerações sobre o discurso genérico e a abstração da realidade**. In: Paro VH. Escritos sobre educação. São Paulo: Xamã; 2001. p. 121-39.

REBELO, R. A. A. **Indisciplina Escolar**: Causas e sujeitos: a educação problematizadora como proposta real para superação. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

RIBEIRO, Denise. **O quadro se agrava**. Folha de São Paulo, São Paulo, terça-feira, 27 de setembro de 2005, nº 38. Folha Sinapse.

RICHARDSON, R.J et al. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3º ed. São Paulo: Atlas, 2012.

RICHARDSON, Roberto Jarry; **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas**. São Paulo: Atlas, 2011.

ROSSA, E. G. O. **Relação entre o estresse e o burnout em professores do ensino fundamental e médio**. In: LIPP, M. E. N (Org.) **O stress no Brasil: Pesquisas avançadas**, Campinas: Papirus, 2004, p. 131-138.

SELYE, Hans. **Stress a Tensão da Vida**. Edição original publicada por Mcraw – Hill Book Company, Inc. São Paulo. 1959.

SILVA, E. S. **Saúde Mental e trabalho**. Em: TUNDIS, S. A. e COSTA, N. R. **Cidadania e loucura: Políticas de Saúde Mental no Brasil**. Petrópolis: Editora Vozes, 2001.

SIVIERI, H. L. Saúde no Trabalho e Mapeamento de Riscos. **Saúde Meio Ambiente e Condições de Trabalho**. Rio de Janeiro: Fiocruz, cap 8, p. 75-82. 1994.

SOUZA, Fernando Pimentel de. **O estresse e as Doenças Psicossomáticas**. Disponível em  
:http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista1/volume1\_estresse/cap2\_conceito.htm.  
1997. Acesso em 06-05-2017.

SCHAWARTZMAN, S.;E BROCK, C (org). **Os desafios da educação no Brasil**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005

TIBA, Içami. **Disciplina, limite na medida certa**. 50. ed. São Paulo: Editora Gente, 1996.

VIEIRA, M. M. F. e ZOUAIN, D. M. **Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.



## **APÊNDICES**

### **APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Título do projeto: Estresse no Ambiente de Trabalho Docente  
Pesquisador responsável: Caroline Hosel Porto  
Instituição: Universidade Federal do Pampa – Unipampa  
Telefone para contato: 53-999588362

#### **Prezado professor(a)**

O(a) senhor(a) está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, de uma pesquisa que trata da temática Educação, Saúde e Inclusão, cujo título da pesquisa é O Estresse no Ambiente de Trabalho Docente. O objetivo da pesquisa é Identificar os fatores que influenciam o docente a ficar estressado no ambiente de trabalho.

Para a realização desta pesquisa a coleta de dados será realizada com professores da rede estadual de ensino. Será utilizada a técnica de grupo focal.

Informamos ainda que manteremos em sigilo os nomes dos sujeitos da pesquisa, preservando sua identidade profissional e resguardando-os de danos morais e sociais que possam afetar sua carreira ou imagem.

Por meio deste documento e a qualquer tempo o(a) senhor(a) poderá solicitar esclarecimentos adicionais sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar. Também poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo.

Para participar deste estudo o(a) senhor(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Os resultados, informações e imagens poderão ser divulgados em publicações científicas através de artigos ou apresentações em eventos da área da educação. Os sujeitos da pesquisa estarão cientes dos resultados da investigação e dos estudos feitos durante a investigação.

Após ter sido esclarecido(a) sobre a pesquisa e no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine a declaração ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra será arquivada pelo pesquisador responsável.

**DECLARAÇÃO DO(A) PARTICIPANTE OU RESPONSÁVEL**

Eu, \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar do estudo anteriormente especificado. Declaro que, de maneira clara e detalhada, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa. Esclareci minhas dúvidas e recebi uma cópia deste Termo. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

Autorizo (  ) Não autorizo (  ) a publicação de entrevista, informações e/ou imagens para serem utilizadas na pesquisa e apresentadas em instituições de ensino e eventos científicos.

(cidade) \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

Nome: \_\_\_\_\_ Documento \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 Assinatura: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 Assinatura do Pesquisador Responsável

Hulha Negra , \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_



## APÊNDICE B- CARTA DE SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

### CARTA DE SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Ilmo. Sr (a)

Nome do diretor(a)

Hulha Negra, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Eu, Caroline Hosel Porto estudante matriculada no Curso de Especialização e Diversidade Cultural realizado pela Universidade Federal do Pampa – Campus Bagé, sob a orientação da Profa. Dra. Gilnara Costa Corrêa Oliveira, venho solicitar a V. Sa. a autorização para coleta de dados nessa instituição, com a finalidade de realizar a pesquisa O Estresse no Ambiente de Trabalho Docente que tem por objetivo Identificar os fatores que influenciam o docente a ficar estressado no ambiente de trabalho; Analisar e identificar os fatores estressantes na carreira docente; Avaliar o estresse nos professores e Descrever as consequências do estresse na vida profissional dos docentes.

Os dados serão coletados mediante a técnica de grupo focal onde será feita a coleta de dados com os professores na escola.

As informações e imagens poderão ser divulgadas em publicações científicas através de artigos ou apresentações em eventos da área da educação. Comprometo-me a disponibilizar os dados resultantes da pesquisa, juntamente com o Trabalho de Conclusão de Curso, a esta instituição.

Sem mais para o momento, agradeço a atenção e colaboração para a conclusão desta importante etapa do curso de especialização. .

Atenciosamente,

---



**APÊNDICE C- TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**  
**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**

**AUTORIZAÇÃO**

Eu \_\_\_\_\_ abaixo assinado, responsável pela \_\_\_\_\_ autorizo a realização do estudo O Estresse no Ambiente de Trabalho Docente a ser conduzido pela pesquisadora Caroline Hosel Porto. Afirmo que fui devidamente orientado sobre a finalidade e objetivos da pesquisa, bem como sobre a utilização de dados exclusivamente para fins científicos e que as informações a serem oferecidas para o pesquisador serão guardadas pelo tempo que determinar a legislação e não serão utilizadas em prejuízo desta instituição e/ou das pessoas envolvidas, inclusive na forma de danos à estima, prestígio e/ou prejuízo econômico e/ou financeiro. Além disso, durante ou depois da pesquisa é garantido o anonimato dos sujeitos e sigilo das informações.

Declaro que esta instituição está ciente da pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Hulha Negra , \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_

---

Assinatura e carimbo do responsável institucional



**APÊNCICE D – QUESTIONÁRIO DE PESQUISA**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA**  
**CÂMPUS BAGÉ**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO E DIVERSIDADE CULTURAL**

**Questionário de pesquisa**

1. **Sexo:** ( ) Masculino ( ) Feminino
  
2. **Faixa etária:**  
( ) até 25 anos ( ) 26 a 30 anos ( ) 31 a 35 anos  
( ) 36 a 40 anos ( ) 46 a 50 anos ( ) acima de 50 anos
  
3. **Nível de graduação:**  
( ) Médio ( ) Graduação ( ) Especialização ( ) Mestrado
  
4. **Quanto tempo atuando como professor (a):**  
( ) Inferior a 2 anos ( ) Entre 2 a 5 anos ( ) Entre 6 a 10 anos  
( ) entre 11 a 15 anos ( ) entre 16 a 20 anos ( ) superior a 21 anos
  
5. **Qual a sua jornada de trabalho semanal como professor(a):**  
( ) 20 horas ( ) 40 horas ( ) 60 horas
  
6. **Níveis de Ensino que você atua:**  
( ) Ensino Fundamental – anos iniciais  
( ) Ensino Fundamental – anos finais  
( ) Ensino médio

Educação de jovens e adultos - EJA

Cursos profissionalizantes

**7. Em quantos estabelecimentos de ensino você atua?**

um  dois  três ou mais

**8. Em quais turnos você trabalha:**

manhã  tarde  noite  manhã/tarde

tarde/noite  manhã/tarde/noite

**9. Qual o vínculo trabalhista que você possui com a instituição em que trabalha?**

Efetivo  Contratado  outro\_\_\_\_\_

**10. Você já esteve alguma vez afastado do seu ambiente de trabalho devido alguma enfermidade? Quantas vezes e por quanto tempo? Qual o motivo?**

**11. Destaque alguns fatores consideráveis estressantes dentro do seu ambiente de trabalho:**

**12. Em sua opinião, quais as consequências do estresse na sua vida pessoal e profissional?**

**13. Baseado desde o início de sua carreira até o presente momento houve algum aumento de estresse na sua vida? Quais foram essas consequências?**