

CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA SELMA GREGORIO DOS SANTOS

**OS PRINCIPAIS AGENTES DESENCADEADORES DO ESTRESSE EM PROFESSORES
DA REDE PÚBLICA DE ENSINO**

Juazeiro do Norte-CE
2018

MARIA SELMA GREGORIO DOS SANTOS

**OS PRINCIPAIS AGENTES DESENCADEADORES DO ESTRESSE EM PROFESSORES
DA REDE PÚBLICA DE ENSINO**

Trabalho de Conclusão de Curso – *Artigo Científico*, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel.

Orientadora: Prof. Esp. Silvia Morais de Santana Ferreira

Juazeiro do Norte-CE
2018

**OS PRINCIPAIS AGENTES DESENCADEADORES DO ESTRESSE EM
PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de
Curso da MARIA SELMA GREGORIO DOS SANTOS

Data da Apresentação 13/12/2018

BANCA EXAMINADORA

Assinatura: _____

Orientadora: (Prof Esp. Silvia Morais de Santana
Ferreira)

Assinatura: _____

Avaliadora: (Prof Esp. Bruna Gomes Dantas)

Assinatura: _____

Avaliadora: (Prof Dra. Emília Suitberta de Oliveira
Trigueiro)

Juazeiro do
Norte-CE 2017

OS PRINCIPAIS AGENTES DESENCADEADORES DO ESTRESSE EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

Maria Selma Gregorio dos Santos¹
Silvia Morais de Santana Ferreira²

RESUMO

Entende-se por estresse uma reação psicológica, com componentes emocionais físicos, mentais e químicos, frente a determinados estímulos que irritam, amedrontam, excitam e/ou confundem a pessoa. A pesquisa teve como foco estresse ocupacional, configurado como: situações em que o indivíduo percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador às suas necessidades de realização, à medida que contém demandas excessivas. Definiu-se a seguinte questão norteadora: quais os possíveis agentes desencadeadores de estresse em professores da rede pública de ensino? Como objetivo, buscou-se identificar os possíveis fatores causadores de estresse em professores da rede pública de ensino. Acredita-se que com a melhoria da qualidade de vida dos professores os alunos também serão beneficiados no seu processo de aprendizagem. Para alcançar o objetivo da pesquisa foi utilizada como metodologia um estudo de campo de caráter exploratório e descritivo com a abordagem quantitativa, que visa não só relacionar as variáveis de análise central, mas apresentar subsídios de informação que possam servir de diretrizes para ações de transformação da realidade. Os resultados apontam como principais fontes de estresse: a falta de comprometimento dos alunos, juntamente com a indisciplina, ausência da participação dos pais, a desvalorização do magistério e a falta de condições adequadas para o desenvolvimento ideal da profissão.

Palavras-chave: Estresse. Professores. Rede pública de ensino. Docência. Adoecimento no trabalho.

ABSTRACT: Stress is understood as a psychological reaction, with emotional, physical, mental and chemical components, against certain stimuli that irritate, frighten, excite and / or confuse the person. The research focuses on occupational stress, configured as: situations in which the individual perceives their work environment as threatening to their needs of achievement, as it contains excessive demands. The following guiding question was defined: what are the possible agents that trigger stress in public school teachers? The objective is to identify the possible stressors in teachers of the public school system, aiming at the improvement and quality of life of teachers, so students will also benefit in their learning process. In order to reach the objective of the research, an exploratory and descriptive field study was used as a methodology with the quantitative approach, which aims not only to relate the variables of central analysis, but also to present information subsidies that could serve as guidelines for transformation actions of reality. The results point to the main sources of stress: students' lack of commitment, lack of discipline, absence of parental involvement, devaluation of the teaching profession and lack of adequate conditions for the ideal development of the profession.

Key words: Stress. Teachers. Public school network. Teaching. Dealing at work.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: selmynhapsico@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: silviamorais@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O estresse sempre esteve presente na história humana e é considerado como uma reação que o organismo têm frente a um evento potencialmente ameaçador. Esse assunto se torna cada vez mais presente na sociedade contemporânea, e um dos motivos é o fato de a sociedade submeter o indivíduo aos mais variados fatores desencadeadores desse evento, exigindo assim do ser humano, uma incessante adaptação física, psíquica e comportamental.

O estresse em profissionais da área educacional têm se tornado uma realidade complexa, uma vez que essa situação reflete no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, e conseqüentemente no rendimento escolar. De acordo com Brito e Gomes (2006, p.51) “o estado atual em que se encontra o trabalho na escola, e em particular o trabalho das/os professoras/es, tem chamado a atenção devido ao aumento de adoecimento e afastamento desses profissionais”. Em um contexto em que os professores são responsáveis pela educação dos jovens que são o futuro do nosso país, torna-se cada vez mais necessário olhar para estes profissionais e buscar alternativas para reduzir esse ambiente causador de estresse, contribuindo assim para uma educação mais humanizada.

A escolha desse tema se deu por meio do meu estágio em ênfase, onde através do contato direto com professores foi possível perceber que o estresse está presente diariamente na sua rotina de trabalho. Esse contato então despertou em mim um interesse em compreender sobre o estresse no contexto educacional. Por ser um tema bastante discutido e pesquisado nos dias atuais essa pesquisa pode contribuir para uma melhor compreensão do estresse no contexto organizacional. No âmbito acadêmico faz-se relevante pela necessidade de haver pesquisas constantes a respeito do tema visando contribuir e ampliar os conhecimentos sobre os modos de estresse no âmbito acadêmico dos professores da rede pública de ensino.

Partindo dessa explanação, esse trabalho levanta o seguinte problema: quais os possíveis agentes desencadeadores de estresse em professores da rede pública de ensino?

Diante desse contexto, o objetivo desse trabalho é apresentar os principais agentes causadores do estresse no cotidiano dos professores da rede pública de ensino. Para a coleta dos dados foi realizado uma pesquisa de campo, onde no primeiro momento foi traçado o perfil sócio demográfico dos professores participantes, e após apresentado o nível de satisfação dos professores com o seu trabalho classificando também as principais queixas dos professores quanto ao desenvolvimento de suas funções na rede pública de ensino.

Para tanto, é necessário compreender o conceito de estresse e os fatores que elevam o nível do mesmo no contexto educacional. Espera-se, que os resultados dessa pesquisa poderão

ter impactos e serem aplicados nas escolas com o gestor escolar e os professores, visando a melhoria e qualidade de vida destes, beneficiando os alunos no seu processo de aprendizado.

2 O HOMEM E O TRABALHO

2.1 A evolução do trabalho

O trabalho faz parte das necessidades humanas, passando a surgir junto com o próprio homem, tornando-se necessário para a sobrevivência e formação de identidade. Com o passar dos tempos o trabalho e o homem vêm passando por transformações e evoluindo juntos. A palavra trabalho em sua raiz etimológica vem do latim *tripalium*, que significa “três madeiras”, esse nome era dado a um objeto utilizado para realizar torturas nas pessoas e escravos que não pagavam os impostos. Assim, na Europa antiga a palavra trabalhar passou a ter uma relação com “ser torturado”. No decorrer do tempo essa ideia de trabalho como tortura foi ampliando o seu sentido para além do *tripalium*; sendo a atividade física exaustiva de camponeses, artesãos e construtores era vista como torturante. Depois o termo passou a ser usado em francês *travailler*, que significa “sentir dor” ou “sofrer”, passando a ser entendida e vista como “realizar uma atividade exaustiva, dura” (ALBORNOZ, 1994, p.10).

Através do dicionário podemos encontrar tal definição: “Aplicação da atividade física ou intelectual; serviço; esforço; fadiga; ação ou resultado da ação de uma força; labutação; esmero; inquietação; exercício; obra feita ou em via de execução” (FERREIRA, 1986, p. 1695).

Corroborando com esse contexto, Marx nos traz que o trabalho é uma atividade exclusivamente humana:

O processo de trabalho, como o apresentamos em seus elementos simples e abstratos, é a atividade orientada a um fim para produzir valores-de-uso, apropriação natural para satisfazer necessidades humanas, condição natural para satisfazer necessidades humanas, condição universal do metabolismo entre o homem e a natureza, condição natural eterna da vida humana e, portanto, independente de qualquer forma dessa vida, sendo antes, igualmente, comum a todas as suas formas sociais (MARX, 1985, p. 153).

Na sua teoria o trabalho ocupa um lugar muito significativo na vida do sujeito, onde o homem trabalha para satisfazer as suas necessidades. É, através do trabalho que o homem interage e transforma o meio em que está inserido, assegurando assim a sua sobrevivência e constituindo uma relação interpessoal. Tal experiência vai para além do campo de trabalho, passando a refletir de maneira significativa nos processos de inserção social e na saúde dos

trabalhadores (Benevides-Pereira, 2002; Codo & Vasques-Menezes, 2004; Dejours, 1992; Marx, 1985; Sampaio, 2002).

Dejours (Dejours & Abdoucheli, 1994), na psicodinâmica do trabalho nos fala que existe o trabalho real do trabalho prescrito. O autor francês nos traz que as tensões ao qual o colaborador é submetido, das quais desdobrasse afecções mentais características de cada profissão, seriam esclarecidas pela análise das condições e da organização do trabalho. Acreditava-se que "se as pressões do trabalho [...] são as mesmas para todos os membros de um grupo de trabalhadores [...] será satisfatório poder identificar consequências similares, senão idênticas, sobre o estado mental de todos os membros do grupo trabalhador considerado" (Dejours & Abdoucheli, 1994, p. 123). Confirmou-se que na medida em que os trabalhadores se impõem para defender as pressões impostas pelo ambiente ocorre uma resistência, e isso impede o surgimento de patologias uniformes em todo coletivo no ambiente de trabalho.

Os trabalhadores em conjunto, buscavam estratégias para resistir aos constrangimentos provindos das condições ou da organização do trabalho. Essas pressões eram fontes de sofrimento, mas não absolutamente de adoecimento. A partir de tais verificações, foi possível perceber que a definição do conceito de trabalho está ligada à ação do trabalhador dentro do ambiente de trabalho.

Assim sendo, para Dejours (2004), a noção de trabalho não esta relacionada à vinculação empregatícia ou a o ganho de uma remuneração, mas a capacidade de engajamento através dos seus movimentos, inteligência, conhecimentos, criatividade, ligadas as tarefas, cuja finalidade é formada pelas pressões sociais e técnicas. Para esse autor o trabalho só atinge o seu objetivo quando em algum momento as concepções de tarefas, dos métodos, das instruções para a utilização de equipamentos e da organização do trabalho são burladas e modificadas: "para que o processo de trabalho funcione, é preciso reajustar as prescrições e afinar a organização efetiva do trabalho, diferente da organização prescrita" (Dejours, 2004, p. 32). A partir disso, compreende-se que:

Trabalhar é preencher a lacuna entre o prescrito e o real [...] o que é preciso fazer para preencher esta lacuna não tem como ser previsto antecipadamente. O caminho a ser percorrido entre o prescrito e o real deve ser, a cada momento, inventado ou descoberto pelo sujeito que trabalha. [Desta forma] o trabalho se define como sendo aquilo que o sujeito deve acrescentar às prescrições para poder atingir os objetivos que lhe são designados; ou ainda aquilo que ele deve acrescentar de si mesmo para enfrentar o que não funciona quando ele se atém escrupulosamente à execução das prescrições (Dejours, 2004, p. 28).

Dessa forma o trabalho prescrito refere-se às atividades ou tarefas que a organização coloca para os seus trabalhadores realizarem no ambiente de trabalho, logo é o que se espera no âmbito de um processo de trabalho, sendo assim algo específico, com as singularidades locais. O trabalho prescrito está relacionado às regras e objetivos da organização. Corroborando com esse pensamento, Chiavenato (2004) chama a atenção para a importância de descrever e analisar cada cargo de uma empresa. Para esse autor: “Descrever um cargo significa relacionar o que o ocupante faz, como faz, sob quais condições faz e por que faz. A descrição de cargo é um retrato simplificado do conteúdo e das principais responsabilidades do cargo. Ela define o que o ocupante faz, quando faz, como faz, onde faz e por que faz” (CHIAVENATO, 2004, p. 207).

O trabalho real se dá a partir da execução das tarefas, onde cada colaborador realiza a tarefa de maneira única e, em certo ponto, independe das instruções prescritas. Segundo Dejours, esse pode ser compreendido como “aquilo que em uma tarefa não pode ser obtido pela execução rigorosa do prescrito” (DEJOURS, 1997, p. 43). Dessa forma é possível perceber que existe uma discrepância entre o trabalho prescrito e o trabalho real.

2.2 O trabalho e o estresse

As condições de trabalho, ou seja, as circunstâncias a qual o trabalhador é submetido, têm se tornado um grande fator para o estresse ocupacional, pois afetam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas. Os trabalhadores adoecem diante de situações de impasses vivenciadas no seu local de trabalho, logo não se restringem apenas a uma área de trabalho, estando relacionados ao contexto da área de saúde, das empresas, área industrial, educacional, entre outras.

O termo estresse foi utilizado pelo endocrinologista Hans Hugo Bruno Selye (1907-1982) para denominar as mútuas forças que qualquer parte de um organismo tem para manter-se e adaptar-se, ou seja, é uma reação não-específica do corpo a qualquer tipo de exigência (SELYE, 1965). Para Lipp (1984), estresse é uma reação psicológica, com componentes emocionais físicos, mentais e químicos, frente a determinados estímulos que irritam, amedrontam, excitam e/ou confundem a pessoa. Esse conceito foi ampliado por Lazarus e Folkman (1984), que trouxeram o componente psicológico, passando assim a considerar que ocorre ao mesmo tempo, uma resposta física e psíquica do organismo frente às situações ameaçadoras. A partir destas propostas de definição do termo, compreende-se uma como um

detalhamento da outra, ou seja, o conceito de estresse identifica-se pelas diferentes reações de um organismo frente a um evento.

O estresse tem se transformado em um dos principais problemas do mundo atual, sendo tema de interesse da Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo Lipp e Malagris (2004), o estresse pode ter influência direta na qualidade de vida do ser humano, levando-o a uma série de prejuízos como: problemas de interação social, familiar, doenças psicológicas, físicas, problemas comportamentais, falta de motivação para atividades em geral e problemas no trabalho. Vários estudos passaram a ser desenvolvidos na área do *stress ocupacional*, nos mais diversos campos de atuação profissional, tais como: empresarial, saúde, industrial e educacional.

O Selye (1956) apresentou três fases em que desenvolve o estresse: alerta, resistência e exaustão. Na primeira fase, a do alerta, o organismo se prepara para reagir, seja essa ação como forma de luta ou fuga, essa fase é essencial para a manutenção da vida, nela os sintomas estão relacionados ao preparo do corpo e da mente para que se preserve a vida nesse ambiente estressor. Caso o estresse continue presente por um tempo ilimitado, a fase de resistência se inicia. Essa fase se caracteriza quando o organismo busca uma adaptação à sua tendência a procurar a homeostase interna. É nesse momento que as reações são opostas a da fase anterior e muitos dos sinais da primeira fase desaparecem, dando lugar a uma sensação de desgaste físico e cansaço. Quando o sujeito não possui estratégias para lidar com os fatores estressores e o organismo esgota sua reserva de energias adaptativas a fase de exaustão se manifesta, e junto com ela surgem as doenças.

Sabemos que o estresse relacionado ao trabalho tem se tornado comum na atualidade, logo o mesmo vem sendo cada vez mais investigado, especialmente no contexto ocupacional, por causa da sua implicação na vida das pessoas (LIPP, NOVAES, 2003). As estratégias adotadas no ambiente de trabalho podem favorecer o estresse, pois o ambiente, às vezes, é marcado por pressões pelo desempenho qualitativo causando uma despersonalização do trabalhador. O crescimento do estresse no contexto laboral é uma consequência do modelo de gestão do trabalho, que é rodeado de exigências para o alcance da excelência, onde o colaborador deve ser flexível, polivalente, autônomo, criativo e deve assumir assim uma maior gama de responsabilidade (GAULEJAC, 2007). Dessa maneira o estresse seria algo natural resultante da busca por essa excelência, onde cada um deve buscar controlar o seu nível de estresse buscando assim a sua autossuperação.

2.3 O estresse e o docente

O estresse ao qual o professor é submetido não ocorre de repente, é um processo que vai aumentando com o passar dos anos e o levam a estágios mais elevados dos sintomas. Juntamente com esses sintomas aparecem várias mudanças fisiológicas e bioquímicas bem como a percepção distorcida frente as exigências emocionais tornando-as uma ameaça à sua autoestima. A fonte do estresse em professores pode ser classificada em fatores primários, esses são caracterizados quando surgem de maneira direta do processo de ensino-aprendizagem no ambiente de sala de aula, e secundários, sendo caracterizados quando a ação ocorre de forma indireta, estando relacionado às condições do ambiente onde é exercida a docência (VAS).

Assunção et al. (2005) nos trazem que muitos professores iniciam a atuação empolgados com a sua função, mas com o passar do tempo passam a conhecer a realidade e as dificuldades enfrentadas no trabalho de docente passando a ficar desanimados e a terem menos entusiasmo com o seu trabalho. Esse desencanto pela profissão tende a afetar outras áreas da vida deste docente, logo esses sentimentos com o passar do tempo tornam-se estresse que a longo prazo afeta a saúde psicológica desse profissional.

A docência se dá a partir de uma relação com o outro, logo essa relação deve está fundamentada em valores morais, na compreensão, na negociação e na empatia, o cuidar e o educar estão acontecendo lado a lado, e desenvolve a linguagem, a afetividade e a personalidade. Tardif nos traz que:

A docência é um trabalho cujo objeto não é constituído de matéria inerte ou símbolos, mas de relações humanas com pessoas capazes de iniciativa e dotadas de certa capacidade de resistir ou de participar da ação dos professores... o fato de trabalhar com seres humanos, portanto não é um fenômeno insignificante ou periférico na análise da atividade docente: trata-se pelo contrário, do âmago das relações interativas entre os trabalhadores e os “trabalhados que irradia sobre todas as outras funções e dimensões do métier (2005, p.35)

Dessa forma o professor é receptor de cuidados. Na atualidade, o ambiente escolar também vem sofrendo transformações, onde muitas vezes lhes são atribuídos papéis e valores que não podem ser cumpridos pelos mesmos, pois são de competência de outras instituições sociais como as familiares. Essas exigências atribuídas aos professores acabam demandando dos mesmos papéis para os quais não foram preparados e muitas vezes vão contra os princípios educacionais (ESTEVES, 1999).

Segundo Moreira (2009), o adoecimento de professores das séries iniciais se dá principalmente pelas dificuldades encontradas pela falta do acompanhamento dos responsáveis nesse contexto. O adoecimento coloca os sujeitos em situações de desestruturação psíquica, com falta de perspectiva futura, intenso sofrimento e sentimento de injustiça, humilhação e derrota. Muitas vezes as consequências desse estresse acabam afetando não só a vida do sujeito, afetando também a sua relação familiar, relação no trabalho, empresa, a previdência e o governo.

Canova e Porto (2010) corroboram com essas informações argumentando que o estresse ocupacional é resultante de vários conjuntos de fatores estressores como: um maior número de alunos em sala, ter que levar serviço para casa, ter alunos que não prestam atenção a aula, falta de recurso para utilizar na aula, entre outros. Para os autores o estresse ocupacional pode ser entendido como reação tensional experimentada pelo trabalhador diante de estímulos estressores que surgem no contexto de trabalho e são percebidos como ameaças à sua integridade.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é um estudo de campo, de caráter exploratório e descritivo com abordagem quantitativa. Delimitamos como campo de investigação seis escolas da rede pública de ensino da cidade de Várzea Alegre - Ceará – Brasil, todas as escolas ficavam localizadas na zona urbana da cidade. A escolha das escolas e dos professores foi por conveniência e pela proximidade das escolas, facilitando o acesso para a pesquisadora e pela disponibilidade dos professores. Na escola 1 foram colhidos o número de sete questionários, na escola 2 o número de cinco questionários, na escola 3 o número de cinco questionários, na escola 4 o número de quatro questionários, na escola 5 o número de quatro questionários e na escola 6 o número de cinco questionários, dessa forma este trabalho tem como base uma amostra de 30 professores das primeiras séries do ensino fundamental, de ambos os sexos, com faixa etária de 25 a 55 anos.

Primeiramente, foi realizado um levantamento teórico de estudos disponíveis na literatura, que discorram acerca da temática em questão. A coleta desses dados teóricos foi realizada nos meses de março e abril de 2018. As pesquisas foram realizadas em livros físicos, revistas on-line e nas plataformas digitais como: Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizadas como palavras-chaves: estresse, professores, adoecimento no trabalho, rede pública de ensino e docência. Foram

excluídos da pesquisa os arquivos que não tinha relação com o tema, passando a serem incluídos os que estavam dentro do tema a ser abordado.

Nesse sentido, a coleta de dados foi realizada através de questionário sócio demográfico cuja sua estrutura contempla perguntas fechadas relacionada aos seguintes itens: sexo, idade, estado civil, renda familiar, moradia, nível de escolaridade, jornada de trabalho, tempo de profissão e um questionário relacionado ao estresse no contexto educacional com variáveis de múltipla escola, que trata-se de um instrumento elaborado pela pesquisadora.

A coleta de dados foi realizada individualmente, objetivando preservar o anonimato dos participantes, o questionário sócio demográfico e de estresse foram colhidos através do Google Forms e o seu preenchimento foi feito direto pelo celular ou tablete da pesquisadora.

Para a análise dos dados, foi construído um banco de dados, com as variáveis resultantes da aplicação e no processamento dos resultados foi utilizado planilha eletrônica no Excel.

Os possíveis riscos que puderam ocorrer durante a pesquisa foi o constrangimento do pesquisado e como forma de minimizar, o questionário foi respondido de forma individual, sendo que apenas a pesquisadora e orientadora tiveram acesso aos resultados e o computador foi resguardado por senha.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

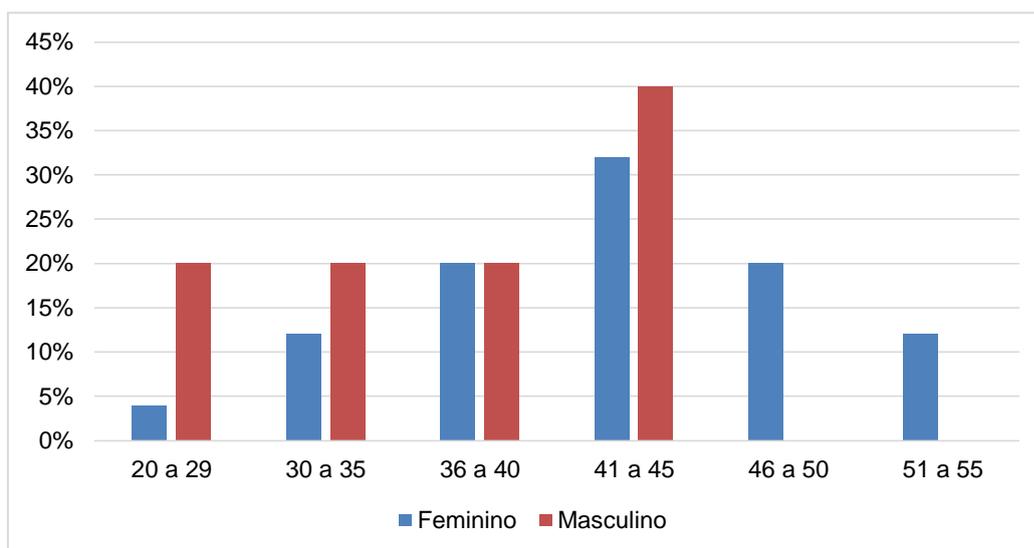
O estudo contempla a análise de estresse no contexto educacional, relacionando as variáveis às características pessoais, como idade, tempo de trabalho, características laborais e sintomas psicológicos desencadeados por estresse.

4.1 O perfil dos questionados

Como já descrito anteriormente, a presente pesquisa utilizou como fonte de dados um total de trinta docentes do Ensino Fundamental I. Desta amostra a maioria era do sexo feminino, representando 83,3% da porção de pessoas que responderam o questionário, sendo apenas 16,7% das respostas representadas pelo sexo masculino. É possível perceber a predominância de mulheres na profissão da docência. Vale ressaltar que as mulheres ainda se deparam com as múltiplas jornadas de trabalho. Pesquisas demonstram que as brasileiras gastam, em média, 26,6 horas semanais em cuidados com a casa e a família. Em contrapartida, os homens dedicam somente 10,5 horas por semana (PEREIRA, 2014).

Também foi possível observar que, metade delas se encontra numa faixa etária entre 36 e 50 anos, equivalendo 53% dos docentes, já docentes da faixa etária entre 20 e 29 anos, alcançou 7%, de 30 a 35 anos 13%, 46 a 50 anos 17% e por fim 51 a 55 anos 10%. A distribuição por idade e sexo pode ser vista no gráfico 1.

Gráfico 1: Distribuição da amostra por sexo e faixa etária



Fonte: coleta de dados (Elaboração própria)

No que se refere ao estado civil, obteve-se como resultado mais frequente a opção casado, que representou 56,66% dos professores, seguido dos solteiros que somaram 26,66% e divorciados 16,68% da amostra.

Com relação ao grau de escolaridade, tem-se que uma parcela já possui especialização, totalizando 56,66% de docentes com pelo menos uma pós, enquanto os demais 43,34% possuíam apenas a graduação.

No quesito renda, parcela significativa das respostas apontou que recebe de 2 a 3 salários mínimos, seguido dos que recebem de 3 a 4 e dos que percebem remuneração entre 1 e 2 salários, correspondendo a 60%, 23,33% e 16,66%, respectivamente. Vale ressaltar que, relacionando o aspecto renda e escolarização, foi possível perceber que a maioria dos indivíduos com maiores salários detinha especialização, chegando a 71,42% do total.

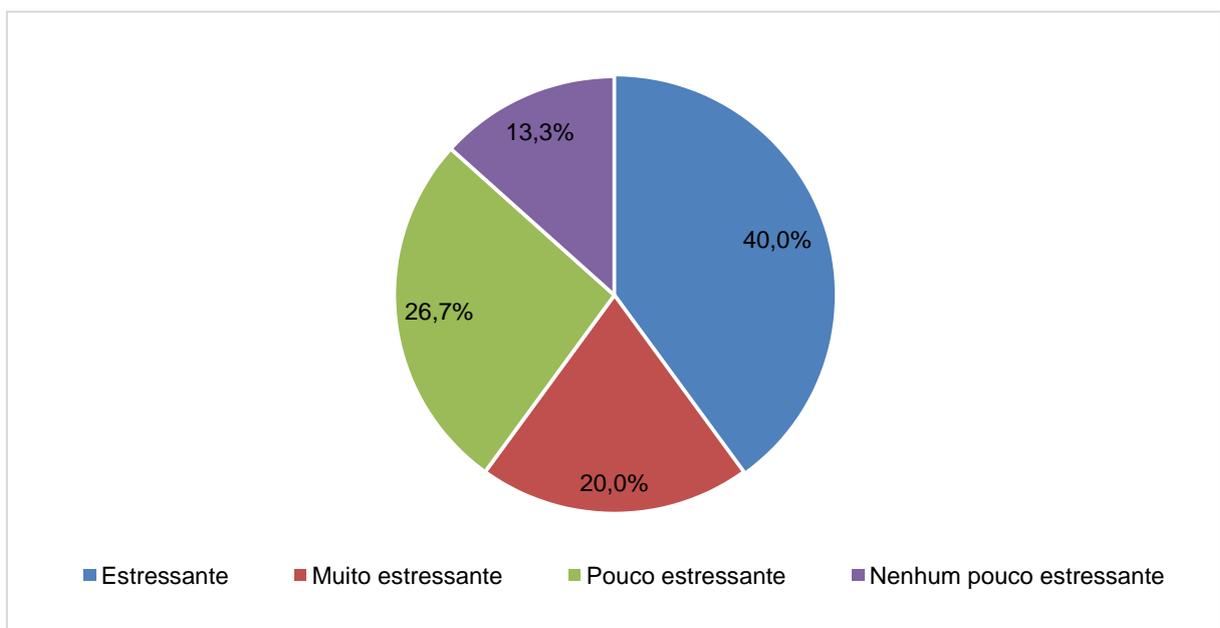
Grande parte dos indivíduos em questão não moravam sozinhos (93,34%), destes se dividindo meio a meio entre os que tinham de 1 a 3 membros na estrutura familiar e de 4 a 7. Uma parcela dos pesquisados eram proprietários de suas moradias (76,66%) e uma pequena parcela moram de aluguel (23,24%). Todos os docentes da amostram eram residentes na zona urbana.

Nessa pesquisa, podemos observar que 80% dos sujeitos pesquisados trabalham com carga horária acima de 33 horas semanais, sendo que 47,82% destas superam às 40 horas por semana com seus expedientes de trabalho. Enquanto isso, 50% da amostragem já exerce a profissão entre 11 e 20 anos, assumindo maioria e em termos gerais, a pesquisa foi capaz de captar que 73,33% encontram-se trabalhando nesta função há mais de uma década.

4.2 Estresses x tempo de serviço

A profissão de docente exige um profissional cada vez mais atualizado e preparado para as mais variadas demandas impostas pelos alunos, familiares e gestão escolar. Nesse sentido, existe uma pressão para com esses docentes, imposição essa imposta pelas mudanças no contexto educacional e pelas novas tecnologias. Essa tensão afeta o professor e pode possibilitar a instalação do estresse (CODO, 2002); (ESTEVE, 1999); (LIPP, 2002); (MASLACH; LEITER, 1999). A docência exige uma jornada maior de trabalho, gerando muitas vezes uma sobrecarga física e psicológica, podendo favorecer o aumento no nível do estresse, provocando problemas sérios e danos à saúde. Na atual pesquisa, em quase todos os quadros, a profissão em objeto foi citada como estressante de alguma forma (86,67%), ficando distribuída da seguinte forma, como mostra o gráfico 2.

Gráfico 2: Nível de estresse dos professores em função da profissão



Fonte: coleta de dados (Elaboração própria)

Observa-se que 40% declara que a profissão de docente é estressante, 20% acham que a profissão é muito estressante, 26,7% jugam a docência como pouco estressante e apenas 13,33% da amostra declara que a sua profissão é nem um pouco estressante. Dentre os sujeitos que consideram a profissão como muito estressante, foi possível constatar que em 83,33% dos casos, eram de pessoas com mais de uma década de exercício do cargo e que 33,33% dos casos de muito estresse foram apontados por pessoas com mais de duas décadas de atividade. Esses dados representam que o nível de estresse em professores com um maior tempo de trabalho apresenta-se alta.

Dessa forma, percebemos que a correlação entre a jornada de trabalho e estresse é bastante significativa, isso chama atenção para um ponto importante que implica dizer que, o tempo de serviço pode ter relação direta com os níveis de estresse do sujeito. Conforme a passagem do tempo ocorre, maiores são as chances de este desenvolver estresse ou agrava-lo este.

De acordo com Codo e Menezes (1999) os vários estados de estresse vão afetando os docentes através dos anos na função e que os níveis mais elevados são perceptíveis naqueles que possuem entre 10 e 15 anos de docência, e assim posteriormente, manifesta-se a síndrome de Burnout (estresse crônico). Ao levarmos em conta o tempo de trabalho na instituição podemos trazer a percepção de Freudenberg (1974) apud Benevides-Pereira (2002) que o estresse começa a aparecer no primeiro ano de docência e vai se agravando com o passar do tempo na profissão.

Como já falando anteriormente, no início da atuação, os professores sentem-se entusiasmado com a sua profissão, mas diante das dificuldades encontradas no decorrer da caminhada, acabam ficando desestimulados e tem menos entusiasmo com o seu trabalho. Essa mudança de sentimento, e a falta de estímulos positivos, favorece o surgimento do estresse e acaba atingindo outras áreas da vida do sujeito (ASSUNÇÃO et al., 2005).

Esteves (2002) ainda nos traz que existem cinco mudanças no contexto educacional que impõe pressão nos professores e que isso pode trazer condições que aumentam o crescimento de estresse nesse meio, dentre elas estão: a transformação do papel do professor, as crescentes contradições do papel do professor, as incertezas em torno dos objetivos do sistema educacional, e a deterioração do papel do professor. Esses são chamados fatores secundários do estresse, pois estão presente no sistema que o docente esta inserido e pode favorecer o seu desempenho.

Zanelli e Borges-Andrade (2004) apontam que o estresse não está diretamente ligado ao trabalho, mas que condições como o local de trabalho, as exigências mentais e físicas podem se mostrar como fontes de estresse. Logo, a relação de trabalho e estresse não é direta.

Durante a pesquisa também foi passível de notoriedade que dos 13,33%, correspondendo a quatro pesquisados, que indicam não haver nenhum tipo de estresse em função da função exercida pelo professor, todos tinham muitos anos de trabalho, o que pode trazer à tona mais um aspecto relevante, que seria o fato de que o estresse pode não afetar as pessoas da mesma maneira, ou seja, determinadas atividades podem ter efeito estressante em algumas pessoas e outras não, ou mesmo terem níveis diferentes de influência na vida destas, sendo mais fortes em alguns indivíduos e ter menor reflexo em outros.

Segundo Lazarus (1995) e Lazarus e Folkman (1984), é possível perceber que o que pode influenciar o desenvolvimento de estresse no docente é a forma como o mesmo responde aos estímulos que o cercam, pois passa a envolver desde questões de natureza intrínseca (temperamento, personalidade), questões biológicas, a cultura a qual o sujeito está inserido, ou seja, a maneira que ele enfrenta, como lida com situações de estresse, entre outros. Dessa forma a estratégia de enfrentamento adotada pelo professor frente a eventos estressores pode ser útil, minimizado assim os seus efeitos.

Corroborando com esse pensamento, Ferreira Junior (2000) traz que o que faz a diferença é a forma como o sujeito compreende os estímulos que podem desencadear o estresse e como reage-se ao mesmo. Logo, um evento pode ser estressante ou não, pois isso é algo subjetivo, e cada um possui a sua história, personalidade e vida, e isso faz com que os eventos que ocorrem cotidianamente sejam interpretados de formas distintas.

Através do gráfico acima citado pode-se perceber a partir dos dados, o estresse se faz presente em uma parcela significativa dos casos estudados, embora não atinja a amostra em sua totalidade.

4.3 Principais fontes de estresse ocupacional dos docentes

Quando perguntados sobre os principais fatores causadores do estresse profissional, foram obtidas as seguintes informações, conforme a organização da tabela 1.

Tabela 1: Principais fontes de estresse ocupacional dos docentes

	Discorda parcialmente	Discorda totalmente	Concorda parcialmente	Concorda totalmente
Alunos conversando e brincando	10%	3%	40%	47%
Aluno não prestam atenção	3%	0%	47%	50%
Alunos mal educados	7%	3%	53%	37%
Ter que punir alunos	23%	13%	43%	20%
Alunos mal preparados	20%	10%	37%	33%
Conseguir se manter com salario	20%	23%	30%	27%
Levar serviço para casa	17%	27%	23%	33%
Alunos indisciplinados	7%	20%	23%	50%
Falta da presença dos pais	3%	3%	40%	53%
Alunos sem rendimento	10%	7%	57%	27%
Mudar plano de ensino	7%	23%	30%	40%
Profissão desvalorizada	17%	7%	20%	57%
Classe cheia	17%	10%	17%	57%
Alunos faltam muito	7%	13%	33%	47%
Alunos que esquecem rápido	13%	7%	40%	40%
Falta de recursos	10%	17%	40%	33%
Salas inadequadas	13%	13%	43%	30%
Pouco tempo p/ trabalhos práticos	20%	27%	33%	20%
Pouco investimento	17%	27%	30%	27%
Trabalhar em mais de uma escola	27%	20%	23%	30%

Fonte: coleta de dados (Elaboração própria)

Vistos estes dados, pode-se notar que alguns aspectos tiveram mais destaque, sendo apontados como eventos que provocam algum estresse aos agentes educacionais em questão, como as conversas e brincadeiras em momentos inoportunos, o despreparo dos discentes, a indisciplina, a as faltas dos alunos, e a não fixação dos conteúdos trabalhados em aula, a falta de atenção do aluno, a má educação destes (RIEG; PAQUETTE; CHEN, 2007).

No entanto, aprofundando um pouco mais essa análise, é possível observar que a falta de comprometimento dos alunos, juntamente com a indisciplina, ausência da participação dos pais, a desvalorização do magistério e a falta de condições adequadas para o desenvolvimento ideal da profissão foram os eventos mais frequentemente descritos como desencadeadores de estresse.

Segundo Rocha e Macedo (2002), o não acompanhamento dos responsáveis nas escolas gera um efeito negativo tanto na escola, como na sociedade. Quando os pais tem um envolvimento favorece o processo de ensino-aprendizagem, motivando os professores.

Conforme Rubinstein (2003), a aprendizagem que a escola proporciona vai além do conhecimento social, percorrendo os ideias e valores. Logo, os professores tem uma especificidade para desenvolver nos alunos que são os conteúdos da área do saber escolhidos como um instrumento para a educação da geração. Dessa forma a escola representa um lugar da continuidade dos princípios familiares, assim, quando a família ou responsáveis dos alunos não desempenham esse papel, os professores são sobrecarregados com demandas que não devem ser desempenhadas pelos mesmos (SZYMANZKI, 2003).

Segundo o professor Resk:

E é aí, que diversas vezes, percebemos que essas pessoas [os pais ou responsáveis pelos alunos] reagem como os alunos indisciplinados. A desestrutura familiar também acarreta problemas ao professor. A sociedade, por sua vez, quer que a escola dê um jeito nos indisciplinados. (RESK, 2011, p. 29)

A desvalorização do professor esteja ela ligada aos alunos, à comunidade ou até mesmo ao sistema educacional de ensino, pode ser um forte fator para a incidência de estresse no ambiente escolar, sobretudo há uma falta de reconhecimento desses atores educacionais. Outro fator que também pode favorecer o aparecimento de estresse é a limitação dos professores, pois muitas vezes a resolução dos problemas no ambiente escolar está fora do seu alcance, principalmente pela situação de sistema degradante. Além desses fatores ainda existe o comportamento e o posicionamento dos alunos dentro da sala que traz uma maior sensação de impotência (VASQUES-MENEZES, 1999).

Resk (2011, p.27-28) afirma:

[...] exposição dos professores a temperaturas inadequadas, ruídos, superlotação das salas, cansaço extremo pelas longas jornadas de trabalho, dupla jornada das mulheres, além da falta de tempo para si e para se atualizarem. E paralelamente o levantamento registrou que há problemas sociofamiliares dos alunos, multiplicidades de tarefas do educador simultaneamente às posturas desconfortáveis, falta de valorização, burocratização das atividades, falta de diálogo com a administração das escolas e expansão dos contratos de trabalhos temporários e eventuais. (RESK, 2011, p. 27- 28).

Dessa forma, a jornada de trabalho, as salas inadequadas, os poucos recursos disponíveis, dificultam a eficiência do professor causando assim a despersonalização do mesmo. Ao estarem expostos a esses elementos, com o passar do tempo, tais fatores podem, por sua vez, trazer consequências à vida dos professores podendo fazer surgir ou agravar

alguns sintomas psicológicos. Quando questionados sobre esses possíveis sintomas, os profissionais do magistério relataram os seguintes pontos:

Tabela 2: Os principais sintomas psicológicos desencadeados pelo estresse

	Discorda parcialmente	Discorda totalmente	Concorda parcialmente	Concorda totalmente
Esquece fácil	30 %	23 %	17 %	30 %
Irritabilidade fácil	30 %	27 %	37 %	7%
Sente-se desgastado	17 %	13 %	27 %	43 %
Chora fácil	50 %	30 %	13 %	7 %
Sente-se nervoso	43 %	27 %	23 %	7 %
Sente-se ansioso	27 %	20 %	33 %	20 %
Sente-se esgotado	43 %	13 %	33 %	10 %
Insatisfeito com trabalho	40 %	43 %	13 %	3 %
Tenso	37 %	27 %	27 %	10 %
Sente que trabalha muito	40 %	33 %	17 %	10 %
Sente-se deprimido	33 %	47 %	20 %	0 %
Sente-se frustrado	27 %	50 %	23 %	0 %
Não sente vontade de ir trabalhar ao amanhecer	30 %	50 %	13%	7 %
Ansioso por férias	30 %	23 %	23 %	23 %

Fonte: coleta de dados (Elaboração própria)

Nesta pesquisa podemos investigar os seguintes sintomas psicológicos: esquecimento facilmente, desgaste, ansiedade, e ansiedade pelas férias.

Em relação aos sintomas psíquicos que estão sendo manifestados destacou-se entre os demais o desgaste provocado pelo estresse, sendo o único fator de concordância total a ser eleito pela maioria. Desgastes, ansiedade e irritabilidade, são formas de adoecimento que têm sido percebidas em docentes (BARROS et al., 2007). Em conjunto esses fatores favorecem o desenvolvimento do estresse (CARLOTTO, 2012).

Ribas (2009) que nos traz que o estresse pode alterar a produtividade e saúde dos trabalhadores, onde podemos citar como principais sintomas: dificuldades na concentração, perda temporária na memória, fadiga, ansiedade, nervosismo, mal-estar, entre outros sintomas.

É possível relacionar esse desgaste relacionado a sobrecarga de trabalho, a falta de controle sobre o tempo, os problemas comportamentais dos estudantes, a burocracia excessiva, a implementação de novas iniciativas educacionais e a dificuldade de

relacionamento com os supervisores como os principais fatores de desgaste no trabalho (MAZZOLA, SCHONFELD, & SPECTOR, 2011).

Também se pode perceber que boa parte discorda que haja uma falta de motivação no trabalho, frustração, sentimento depressivo ou insatisfação.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, o mercado de trabalho está cada vez mais exigente e competitivo, assim, essas cobranças impostas aos profissionais colocam os mesmos em situação de risco constante, favorecendo um esgotamento desses docentes. Esse momento cheio de conflitos vivenciado pelos diversos trabalhadores pode ser chamado de estresse. O desencadeamento do estresse pode afetar outras áreas da vida do sujeito, podendo acarretar em comprometimento significativo na saúde e na qualidade de vida desses.

De acordo com as respostas obtidas através dessa pesquisa, constatou-se que os professores que estão há um tempo maior na profissão consideram a docência como muito estressante, e que os principais agentes estressores estão relacionados tanto aos fatores primários como por exemplo, alunos que não prestam atenção, alunos indisciplinados, classe cheia, e fatores secundários, onde podemos citar a profissão desvalorizada e a falta da presença dos pais no processo de ensino. Além disso, os sintomas psicológicos relacionados ao estresse como: esquecimento fácil, esgotamento e contando os dias para as férias ainda se manifestam em um menor grau.

Assim, sugere-se que haja um olhar diferenciado para esses profissionais e que seja ofertado um suporte para esses docentes, com o intuito de gerenciar melhor esse ambiente estressor, e buscar as melhores formas de enfrentamento, podendo ser traçados programas preventivos do estresse, favorecendo assim, uma vida mais saudável, tanto na área física como na área psicológica. Observa-se a necessidade da manutenção do equilíbrio mental e físico desses profissionais do ensino fundamental, buscando assim formas de superar as dificuldades resultantes da sua atividade profissional. O desenvolvimento dessas atividades articuladas com as demandas e condições de trabalho devem estar voltados para a melhoria da qualidade de vida dos docentes buscando favorecer um ambiente saudável na escola, de modo que venha a contribuir para fazer do trabalho um espaço de gerador de sentimentos de prazer, de realização e de construção de identidades, trazendo assim benefícios tanto para os docentes como para os alunos através do processo de ensino aprendizagem.

Ao finalizar esse estudo, espera-se que a sua realização venha a contribuir para estudos futuros, e também que sirva de reflexão para os gestores de escolas municipais, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos professores e conseqüente qualidade de vida, de todos os envolvidos no processo de ensino-aprendizagem.

REFERÊNCIAS

- ALBORNOZ, S. **O que é trabalho**. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1994.
- BARROS, M. E , ZORZAL, D. C., ALMEIDA, F. S., IGLESIAS, R. Z., & ABREU, V. G. V. (2007). **Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida**. Trabalho, Educação e Saúde, 5(1), 103-123. doi: 10.1590/S1981- 77462007000100005
- BENEVIDES-PEREIRA A. M. T. (org.) **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo. SP: Casa do Psicólogo, 2002.
- BRITO, J; GOMES L. **Desafios e possibilidades ao trabalho docente e à sua relação com a saúde**. p. 49-62. 2006.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e Satisfação no Trabalho: um estudo com professores universitários. In A.T. Benevides-Pereira (Org.), *Burnout: Quando o Trabalho Ameaça o Bem-Estar do Trabalhador* (pp. 187-212). SãoPaulo: Casa do Psicólogo. 2002.
- CARLOTTO, M. S. (2012). **Síndrome de Burnout em professores: avaliação, fatores associados e intervenção**. Porto, Portugal: LivPsic.
- CANOVA, C. R.; PORTO, J. B. **O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores do ensino médio**. Revista de Administração Mackenzie, v. 1, n. 5, p. 4-31, 2010.
- CHIAVENATO, Idalberto. *Gestão de pessoas*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004
- CODO, W. (coord.). *Edcação: Carinho e Trabalho: Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar a falência da educação*. 3ª ed. Petrópolis: Vozes. 2002.
- CODO, W., & VASQUES-MENEZES, I. (1999). O que é *burnout*? Em W. Codo (Org.), **Educação: Carinho e trabalho** (pp. 237-255). Rio de Janeiro: Vozes.
- CODO, W; Soratto, L. & VASQUES-MENEZES (2004). Saúde mental e trabalho In: J. C. Zanelli, J. E. Borges-Andrade & A. V. B. Bastos, (Org.), *Psicologia, organizações e trabalho no Brasil*. (pp 276-299). Porto Alegre: Artmed.
- DANTAS, A. S. **Lentes de gênero sobre o sindicato dos trabalhadores em educação básica da rede oficial do estado de Sergipe (SINTESE)**. São Cristóvão. p. 46-50. 2017.
- DEJOURS, C., & ABDOUCHELI, E. (1994). Itinerário teórico em psicopatologia do trabalho. In C. Dejourns, E. Abdoucheli, & C. Jayet (Orgs.), *Psicodinâmica do trabalho*:

Contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho (pp. 119-145). São Paulo: Atlas

DEJOURS, Christophe. O fator humano. Rio de Janeiro: Editora da Fundação Getúlio Vargas, 1997.

DEJOURS, C. (2004). Subjetividade, trabalho e ação. , 14(3), 27-34. <https://doi.org/10.1590/S0103-65132004000300004>

DIAS, F. M.; SANTOS, J. F. C.; ABELHA, L. and LOVISI, G. M. **O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (*burnout*) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática.** *Rev. bras. saúde ocup.* [online]. 2016, vol.41, e11. Epub Sep 05, 2016. ISSN 0303-7657. <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000106715>.

ESTEVE, J. M, **O mal-estar do docente:** a sala de aula e a saúde dos professores. Baúru. EDUSC. 1999.

FREIRE, P. A. **Assédio moral e saúde mental do trabalhador.** Acessado em: 10 de março de 2018. Disponível em: < <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0473.pdf>>.

FERREIRA JUNIOR, M. **Saúde no Trabalho:** temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores. São Paulo: Roca, 2000.

GASPARINI, S. M; GASPARINI; S. M; BARRETO e ASSUNÇÃO. A. A. **O professor, as condições e os efeitos sobre a saída.** São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005.

GAULEJAC, V. **Gestão como doença social:** ideologia, poder gerencialista e fragmentação social. São Paulo: Ideias & Letras. 2007.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** 6ª Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Informações completas.** Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <<http://cod.ibge.gov.br/EC0>>. Acesso em: 24 de abr. 2018.

LAZARUS, R. S., & Folkman, S. **Stress, Appraisal, and Coping.** New York: Springer. 1984.

LAZARUS, R. S. Psychological stress in the workplace. In R. Crandall, & P. L. Perrewé (Orgs.), **Occupational stress: A Handbook** (pp. 3-14). Washington: Taylor & Francis. 1995.

LIPP, M. E. N. Stress e suas implicações. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.1, n.3 e 4, p. 5-19, 1984.

LIPP, M. E. N. **O estresse do professor.** São Paulo: Contexto, 2002.

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. E. **O Stress.** São Paulo: Contexto, 2003.

LIPP, M. E. N. & MALAGRIS, L. E. N. (2004). **O stress no Brasil de hoje.** *O stress no Brasil: pesquisas avançadas* (pp.215-222). Campinas: Papirus.

KYRIACOU, C. & SUTCLIFFE, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MARX, K. **O capital**. São Paulo: Nova Cultural, 1985.

MASLACH, C. et al (1984). Maslach Burnout Inventory manual. Palo alto, California Consulting Psychologists Press. In: REINHOLD, H. D. **Fontes e sintomas de estresse ocupacional do professor I**. Dissertação de mestrado. Campinas, Puccamp Instituto de Psicologia. 178. 1984.

MAZZOLA, J. J., SCHONFELD, I. S., & SPECTOR, P. E. **What qualitative research has taught us about occupational stress**. *Stress and Health*, 27(2), 93-110. doi: 10.1002/smi.1386. 2011

MOREIRA, H. de R. et al. Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout em professores de educação física do estado do Rio Grande do Sul, Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 14, n. 2, 2009. RESK, Sucena Shkrada. Convivendo com o inimigo. In: **Revista Psique** Ciência & Vida; 2011.

PEREIRA, A. Múltiplas jornadas: o desafio das mulheres trabalhadoras. Disponível em: http://www.fenafar.org.br/fenafar/index.php/component/k2/item/7652-m%C3%BAltiplas-jornadas-o-desafio-das-mulheres-trabalhadoras-por-abgail-pereira*. Acesso em 17 de dezembro de 2018.

RIBAS, M. C. **Vulnerabilidade ao stress no trabalho: Investigação com auxiliares e técnicos de enfermagem**. 2009. Trabalho de conclusão de curso (especialização em psicologia da saúde: práticas clínicas e hospitalares). Instituto de Psicologia, Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho, Bauru. (2009)

SELYE H (1956) *General Physiology and pathology of stress*. V. Report on stress. MD Publ Inc, New York, 1956.

SELYE, H. **The stress of life**. New York: McGrawHill, 1965.

SZYMANZKI, Heloisa. **A relação família/escola: desafios e perspectivas**. 1ª reimpressão. Brasília, Plano Editora: 2003.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis: Vozes, 2005

ZANELLI, J. C., & BASTOS, A. V. B. Inserção profissional do psicólogo em organizações e no trabalho. In J. C. Zanelli, J. E. Borges-Andrade & A. V. B. Bastos (Eds.), **Psicologia, organizações e trabalho** (pp. 466-491). Porto Alegre, RS: Artes Médicas. 2004.