



Fatores estressores no contexto de trabalho docente

Francisca Rosinalva Cardoso Pereira Costa¹

Renato Rocha²

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo identificar os principais fatores estressores que afetam os professores no ambiente de trabalho e as estratégias por eles adotadas. O estudo foi realizado com 71 professores da zona urbana atuantes no Ensino Fundamental da cidade de Buriti-MA mediante à aplicação de questionários. A pesquisa classifica-se quanto à forma de abordagem como quantitativa e qualitativa, quanto aos objetivos, como exploratória e quanto aos meios como de campo. Os resultados apontaram como principais fatores estressores a falta de interesse e a indisciplina dos alunos; a falta de estrutura; a falta de diálogo e o autoritarismo tanto da coordenação quanto da direção da escola; o individualismo por parte de alguns professores e os baixos salários. Destaca-se a importância de pesquisar políticas voltadas para a realização de medidas de prevenção, como forma de amenizar a tensão ocupacional nos docentes e elevar sua autoestima, tornando-os assim, mais fortes e conseqüentemente capazes de produzir mais e melhores trabalhos.

Palavras-chaves: Docente. Estresse. Ambiente de trabalho.

¹ 1Mestranda em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais da Universidade de Taubaté – Rua Visconde do Rio Branco, 210 - Centro - 12020-040 - Taubaté/SP, E-mail: rosinalva_cc@hotmail.com.

² Docente do Programa de Mestrado em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais da Universidade de Taubaté, E-mail: prof_dr_renato@hotmail.com.

Recebimento: 17/03/2013 • Aceite: 10/06/2013

Stressors in the context of teaching

Abstract

This study aimed to identify the main stressors that affect teachers in the workplace and the strategies they adopt. The study was conducted with 71 teachers working in urban elementary school in the city of Buriti-MA through the questionnaires. The survey classified themselves as to how to approach and quantitative and qualitative, about the objectives, as exploratory and the means to bibliographic and field. The results showed as major stressors lack of interest and lack of discipline of students, lack of structure, lack of dialogue and coordination in both authoritarianism of the school; individualism by some teachers and low wages. Highlights the importance to research policies for the realization of preventive measures as a way to alleviate occupational stress in teachers and raise their self-esteem, making them more powerful and therefore able to produce more and better jobs.

Keywords: Faculty. Stress. Working Environment.

Introdução

Partindo do princípio de que o professor tem papel social de extrema importância a cumprir e que precisa estar saudável para desempenhá-lo com maestria, decidiu-se investigar quais os principais fatores estressores relacionados ao seu trabalho e as formas de enfrentamento desse profissional.

Considera-se relevante conhecer essa realidade no Brasil, por seus impactos na saúde do professor e por essa profissão hoje demandar exigências e peculiaridades na relação do educar; aspectos que proporcionam prazer, satisfação, mas que também desencadeiam problemas, dentre eles, o adoecimento.

Entende-se que estudar as relações entre o processo de trabalho docente, as condições sob as quais este se desenvolve e o possível adoecimento dos professores, mais que um desafio é uma necessidade, pois é importante que se entenda este processo para que a partir daí se busque possíveis soluções para os problemas.

Segundo Cataldi (2002, p. 49): “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”.

Entre essas doenças, consta o estresse, que atrelado a situações de um determinado contexto, interno ou externo à pessoa, emerge quando essa situação – real ou imaginária – é percebida por ela como ameaça e na medida em que avalia não possuir recursos suficientes para enfrentá-lo. Deste modo, mostra-se importante conhecer como seu conceito foi sendo construído.

A construção do conceito de estresse remonta a Selye (1965), que diz ser o estresse um elemento inerente a toda doença, produzindo certas modificações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e mensuradas.

Segundo Ferreira (1998, p. 58):

A palavra estresse, originária do inglês stress, significa fadiga, cansaço, tensão e também algo que não seja, estrito e penoso. O estresse é um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase.

Assim, o equilíbrio do meio interno do indivíduo é referenciado como homeostasia. Quando este equilíbrio é rompido leva o indivíduo a uma série de alterações e complicações na tentativa de enfrentar o obstáculo e conseguir restabelecer o equilíbrio perdido.

Dentre os diferentes tipos de estresse pode-se classificá-lo genericamente como o estresse bom ou benéfico, denominado por Selye (1965) como “eustress” e o estresse ruim, ou simplesmente, “distress”. Este último pode ser causador de transtornos diversos. No *eustress*, o esforço de adaptação gera a sensação de bem-estar, realização pessoal e satisfação das necessidades, mesmo que este seja decorrente de esforços indesejados. O *distress* ocorre com a tensão, com o rompimento do equilíbrio biopsicossocial por excesso ou falta de esforço, incompatível com o tempo, resultados e realização (FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

O trabalho além de proporcionar ao indivíduo prazer, crescimento, reconhecimento e estabilidade profissional, pode também ser a causa de insatisfação e irritação (FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

Para Lipp (2004, p.17) o estresse é “[...] uma reação psicofisiológica muito complexa, que tem em sua gênese a necessidade de o organismo lidar com sua homeostase ou

equilíbrio interno”. Trata-se, portanto, de uma tentativa de superar, ou, até mesmo vencer um desafio.

Robbins (1998, p. 409) também contribui para a definição desse fenômeno.

O estresse é uma condição dinâmica na qual o indivíduo confrontado por uma oportunidade, restrição ou exigência relacionada ao que ele deseja e pela qual o resultado é percebido como sendo tanto incerto quanto importante. A palavra estresse quer dizer pressão, tensão ou insistência, portanto estar estressado quer dizer estar sob pressão ou estar sob a ação de estímulo insistente.

As fases do estresse foram descritas por Selye (1965) e podem ser classificadas em três: 1) *de alarme* – inicia-se quando a pessoa se confronta com um estressor; 2) *de resistência* – a ação do estressor é prolongada exigindo o uso das fontes de energia de reserva do organismo. Nessa fase poderá tanto ocorrer a saída do processo de estresse como continuar se estas reservas forem suficientes para enfrentar a situação. Se isso não acontecer e continuar a exposição ao estressor, então se instalará a terceira fase; 3) *de esgotamento* – se a resistência não for suficiente para lidar com a situação de estresse ou se os estressores ocorrerem concomitantemente, o processo de estresse aumentará para fase de exaustão. Nessa fase, geralmente ocorre o aparecimento de doenças.

Referindo-se a esta última fase, Lipp (2002, p. 13 grifo do autor) diz que:

[...] O organismo é atingido no plano biológico ou físico e no plano psicológico ou emocional. A pessoa é agredida de um modo geral, e cada indivíduo tem propensão para adoecer de acordo com o locus de *minor resistance*, isto é, o órgão-alvo de maior fragilidade, com a própria constituição e suas heranças genéticas.

Segundo Lipp (1991, p. 36), o stress pode originar-se de causas externas ou internas:

As externas são aquelas representadas pelo que nos acontece na vida ou pelas pessoas com as quais lidamos, isto é, trabalho em excesso ou desagradável, família em desarmonia, acidentes etc. As causas internas são aquelas que referem a como pensamos, às crenças e aos valores que temos e como interpretamos o mundo ao nosso redor.

Os internos estão atrelados ao próprio comportamento do indivíduo (LIPP; MILAGRIS, 2001).

Referindo-se aos estressores Margis et al (2003) classificam-os em três categorias: os *macroestressores*, eventos específicos que ocorrem ao longo de toda a vida (ex. casamentos, divórcios etc.); os *microestressores* que relacionam-se às situações cotidianas (ex. conflitos em família, trânsito caótico etc.) e *estados de tensão crônica* onde estes referem-se às experiências agressoras vividas através dos tempos e que podem causar doenças graves, como exemplo, a violência infantil.

Estes fatores interferem diretamente na saúde do professor, deixando-o desestimulado, depressivo, sentindo-se impotente diante de tantos desafios a serem superados. Nesse contexto, ressalta-se que deve haver um equilíbrio entre as atividades desenvolvidas e um sistema de remuneração adequado ao professor, tendo em vista a relevância social do seu trabalho.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada classifica-se quanto aos objetivos, como exploratória, uma vez que objetiva gerar conhecimentos relevantes sobre a incidência de fatores estressores que afetam os professores no ambiente de trabalho, bem como, as estratégias por eles adotadas para superar tal problema.

Quanto aos meios classifica-se como de campo. E quanto à forma de abordagem do problema caracteriza-se como quantitativa e qualitativa.

A pesquisa foi realizada com 71 (setenta e um) professores da zona urbana que atuam no Ensino Fundamental da cidade de Buriti-MA, numa população de 105 sujeitos.

O critério de escolha do município foi a acessibilidade, uma vez que a pesquisadora mora neste município.

No que se refere à categoria de indivíduos envolvidos na pesquisa esta se deu pelo fato desta categoria está mais sujeita a fatores estressantes, pois além de pouco valorizada, lida com crianças e adolescentes. Também pelo fato de haver, ainda, poucas pesquisas que mostram as condições de trabalho docente e as poucas pesquisas existentes, dentre elas, Gasparini, Barreto e Assunção, (2005); Benevides-Pereira, Yamshita e Takahashi,

(2010) apontam números elevados de profissionais doentes por conta das condições em que esta se realiza.

Quanto aos critérios para definição da quantidade de profissionais a serem pesquisados considerou-se a fórmula proposta por Tríola (2008).

O Projeto de Pesquisa foi submetido à apreciação do Conselho de Ética de Pesquisa da UNITAU e aprovado (CEP/UNITAU protocolo n. 023/2012). Para a realização da coleta de dados foi solicitada autorização da Secretaria de Educação da Prefeitura Municipal de Buriti-MA, onde estes assinaram o termo de autorização da Instituição.

Após, o consentimento dos professores, tendo sido estes, previamente esclarecidos sobre o objetivo do estudo foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias, sendo que uma via ficou na posse do sujeito e a outra de posse da pesquisadora.

Quanto aos instrumentos, os questionários foram aplicados mediante visitas às escolas onde se encontravam os docentes, os questionários ficaram de posse dos professores e após três dias fora realizado o recolhimento destes. Importante ressaltar que foram necessárias inúmeras visitas às escolas para que se efetivasse esse feito, pois os professores esqueciam, não tinham tempo ou perdiam os questionários.

Foi garantido o sigilo da identidade e local de trabalho dos professores bem como a saída do estudo a qualquer momento, se assim desejassem.

O questionário foi adaptado de Peixoto (2004), pois este compartilha dos mesmos objetivos deste. A coleta de dados consistiu no preenchimento de questões referentes ao estresse, fatores estressores e formas de superação desse estresse. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva por porcentagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto às informações referentes ao questionário, estas foram organizadas em tabelas e figuras para melhor visualização das características dos participantes do estudo. Os dados foram representados em forma de percentual com o intuito de revelar a representatividade das informações. O questionário possibilitou uma percepção mais abrangente das características gerais dos participantes do estudo, como formação, tempo

de docência, carga horária semanal, comportamentos para administrar o estresse, identificação dos fatores estressores e nível de estresse referente a cada fator citado.

Foram entregues 105 (cento e cinco) questionários, destes, somente 71 foram recebidos para análise, ressaltando que, foram necessárias várias viagens até às escolas para que este material fosse colhido, os professores alegavam esquecimento, falta de tempo e até mesmo perda do material a ser respondido.

O universo relativo ao estudo correspondeu, portanto, a um total de 71 professores que atuam no Ensino Fundamental da rede Municipal da cidade de Buriti-MA.

Tabela 1. Caracterização dos sujeitos da pesquisa

CARACTERÍSTICAS DOS SUJEITOS DA PESQUISA		Total	%
Sexo	Masculino	14	19,72
	Feminino	57	80,28
Faixa etária	28	1	1,41
	30	2	2,82
	34	8	11,27
	37	9	12,67
	40	1	1,41
	Acima de 40	24	33,80
	Não respondeu	26	36,62
	Estado civil	Solteiro(a)	21
	Casado(a)	47	66,19
	Separado(a)	1	1,41
	Viúvo	1	1,41
	Outros	1	1,41
Número de filhos	Nenhum	8	11,27
	01	13	18,31
	02	19	26,76
	03	22	30,99
	Acima de 03	9	12,67

Quanto aos dados de identificação dos sujeitos envolvidos na pesquisa, tem-se a predominância do sexo feminino com 80,28%. Relativo à faixa etária foi observado que 36,62% não se manifestaram quanto à idade e 33,80% possuem mais de 40 anos. Sobre o estado civil 66,19% dos professores são casados, 29,58% solteiros, os demais são separados, viúvos ou união estável. O número de filhos, predomina aqueles que têm 3, com 30,99%.

A tabela 2 identifica os sujeitos envolvidos na pesquisa quanto aos dados profissionais.

Tabela 2. Distribuição total e percentual dos dados profissionais de professores atuantes no Ensino Fundamental.

CARACTERÍSTICAS PROFISSIONAIS		Total	%
Área de concentração	Ensino Fundamental		
Nível de escolaridade	2º grau	3	4,22
	Superior incompleto	15	21,13
	Superior completo	39	54,93
	Especialista	14	19,72
Tempo de docência	Entre 02 e 13 anos	32	45,07
	15	14	19,72
	Acima de 15 anos	25	35,21
Carga horária semanal	20h	33	46,48
	40h	36	50,70
	Acima de 40h	2	2,82

Observa-se a predominância, quanto ao grau de instrução, de professores com nível superior completo, 54,93%; 21,13% dos professores estão cursando o Ensino Superior, somente 19,72% com Especialização e ainda 4,22% somente com o Ensino Médio. Quanto ao tempo de docência foi observado que 45,07% atuam nessa área entre 02 e 13 anos, 35,21% possuem acima de 15 anos de profissão e 19,72% possuem 15 anos de docência. A carga horária predominante é a de 40h semanais, 50,70%; 46,48% trabalham 20h semanais e 2,82% possuem carga horária de 60h.

Referindo-se ao grau de instrução dos docentes envolvidos na pesquisa, observou-se que, apesar da maioria já ter concluído o Ensino Superior, ainda há professores somente com o Ensino Médio e um número relativamente baixo de professores com Especialização.

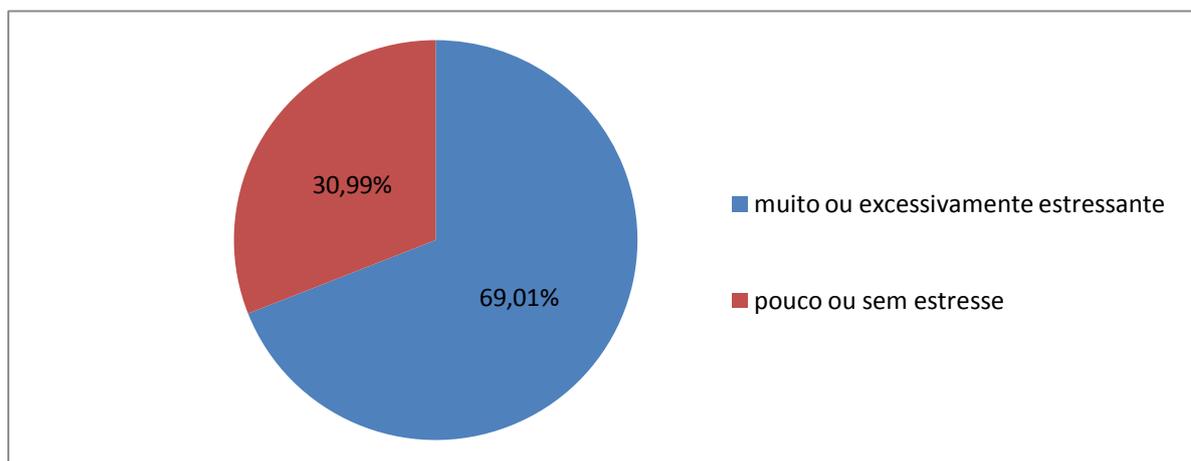
Sabe-se que o processo de qualificação profissional deve ser contínuo, cada vez mais o mercado exige profissionais qualificados e novas atitudes docentes e aqueles que não buscarem essa qualificação estão fadados ao fracasso.

As figuras de 1 a 9 sintetizam as respostas dos professores mediante aplicação do questionário que identificou os fatores estressores, bem como o fator apontado e o nível de estresse, apresentado em porcentagem, de cada um desses fatores.

Foram apontados sete fatores principais e os professores deveriam se manifestar sobre os agentes estressores relativos a cada um deles e as formas de administrá-los.

O fator 1, se referiu ao relacionamento do professor junto à administração, à coordenação e aos demais funcionários da escola. Observou-se que o mais estressante foi a relação com a coordenação onde 69,01% dos professores apontaram como sendo muito ou excessivamente estressante. Foi apontado como fatores estressores: a falta de preparo do coordenador; o autoritarismo; a falta de diálogo; a falta de apoio e ainda, a ausência deste profissional nas escolas.

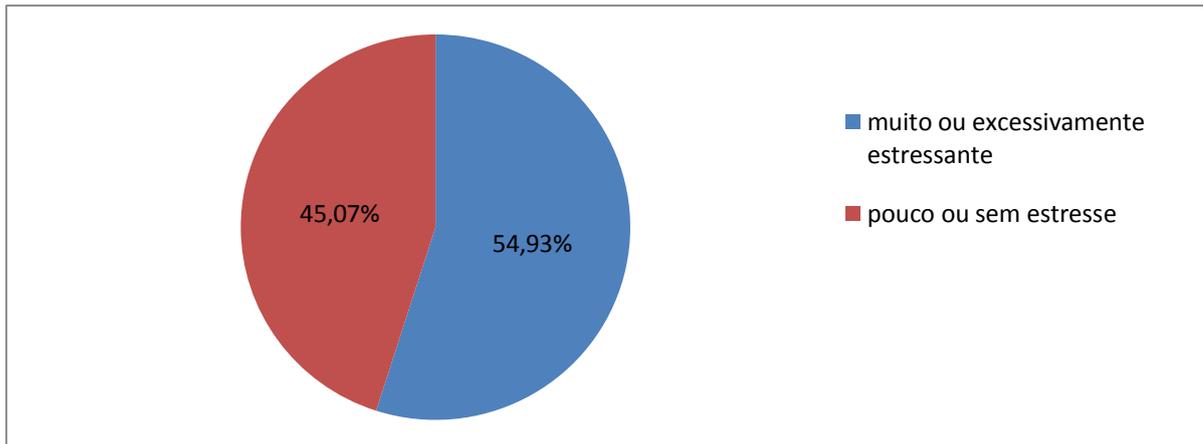
Figura 1- Relacionamento professor-coordenação



Quanto ao relacionamento professor-administração (figura 2) observou-se número alto de profissionais insatisfeitos com a administração, embora pouco mais da

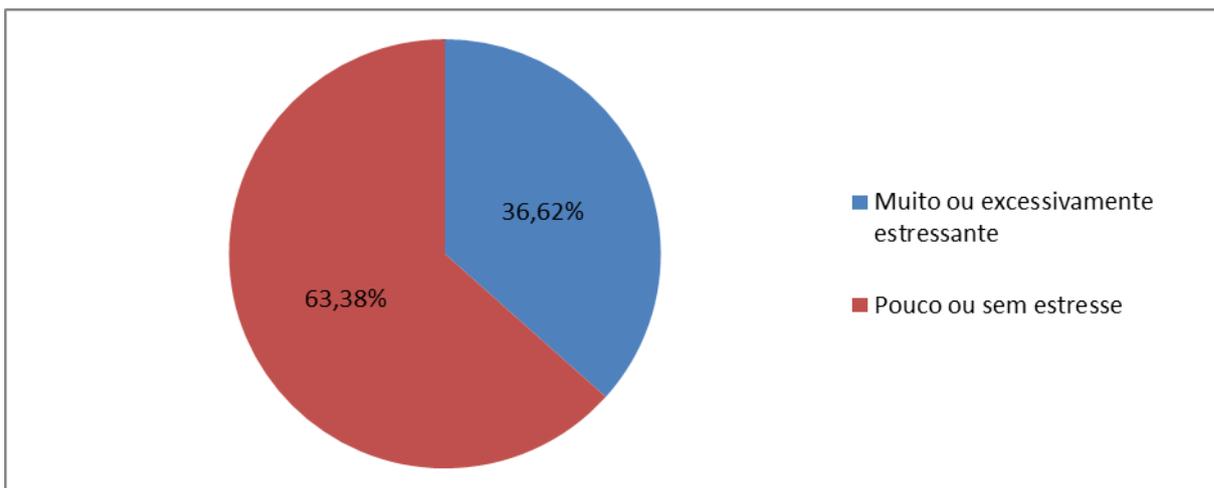
metade (54,93%) tenha apontado esse item como pouco estressante ou sem estresse. As reclamações referentes a esse item foram: pouca atenção às necessidades do professor; autoritarismo; falta de preparo para o cargo; falta de organização; falta de diálogo; individualismo; desrespeito para com o professor e falta de compreensão.

Figura 2- Relacionamento professor-administração



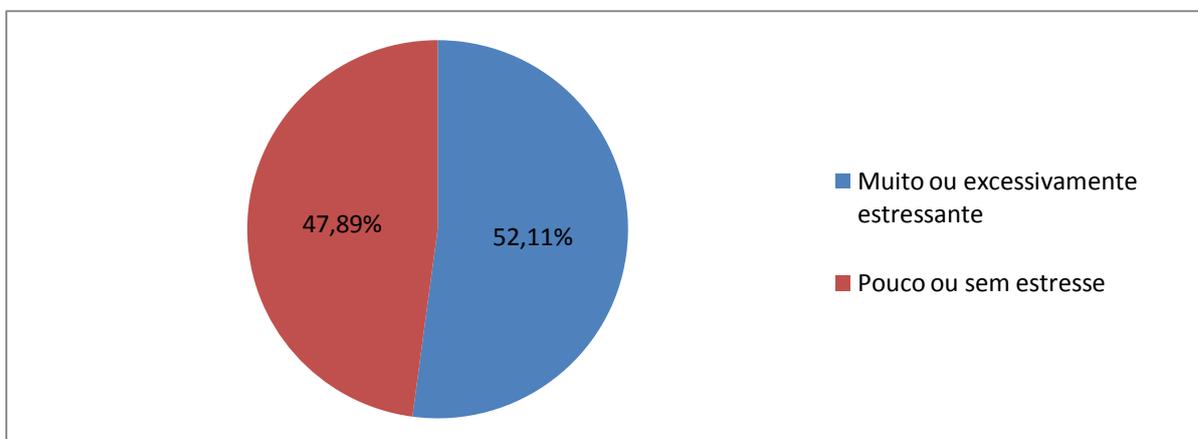
O relacionamento professor-assistência aos funcionários (figura 3) mostrou-se pouco estressante, 63,38% apontaram esse item como pouco estressante ou sem nenhum estresse. Dos que consideraram esse item muito ou excessivamente estressante, 36,62%, reclamaram do comodismo por parte de alguns destes profissionais, da falta de compromisso e da falta de diálogo.

Figura 3- Relacionamento professor-outros funcionários



Para o relacionamento do professor com outros professores (Figura 4) foi observado que 52,11% dos professores responderam ser a relação “muito ou excessivamente estressante” e apontaram como agentes estressores: o individualismo; a falta de comunicação; a falta de companheirismo; o senso de superioridade e a falta de compromisso de alguns.

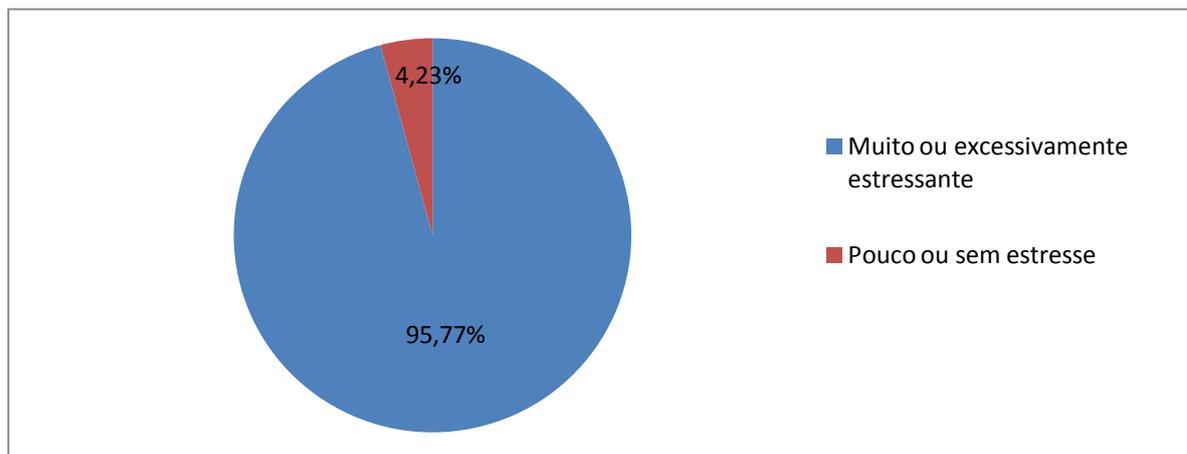
Figura 4- Relacionamento professor-professor



A relação professor-aluno (figura 5) foi a que mais se mostrou estressante. Pôde-se constatar que 95,77% dos docentes apontaram esse item como “muito ou excessivamente estressante”, sendo que a falta de interesse dos alunos; a indisciplina; agressividade por parte de alguns alunos; a falta de respeito para com o professor; salas superlotadas e

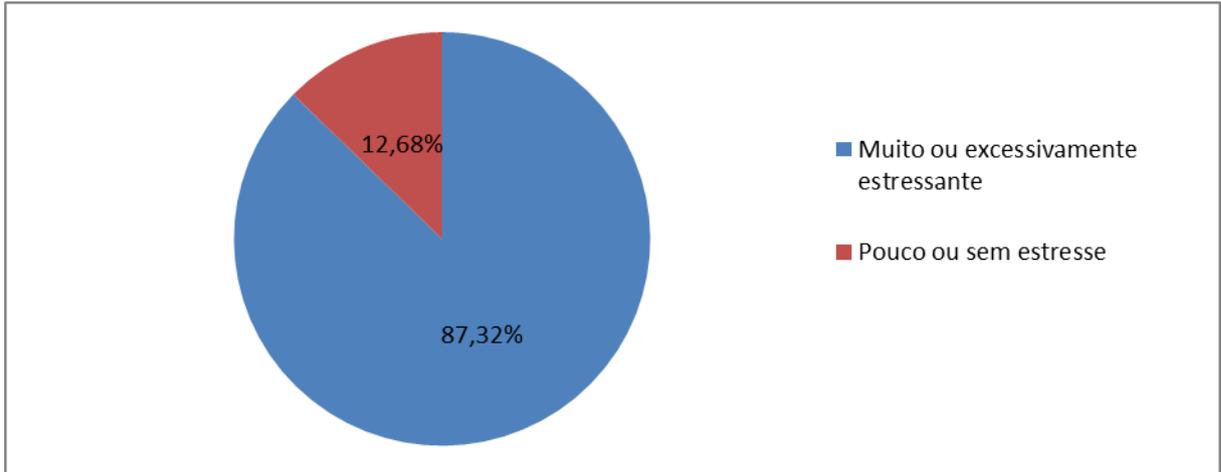
ausência da família foram relatados pelos professores como as principais fontes causadoras de estresse.

Figura 5- Relacionamento professor-aluno



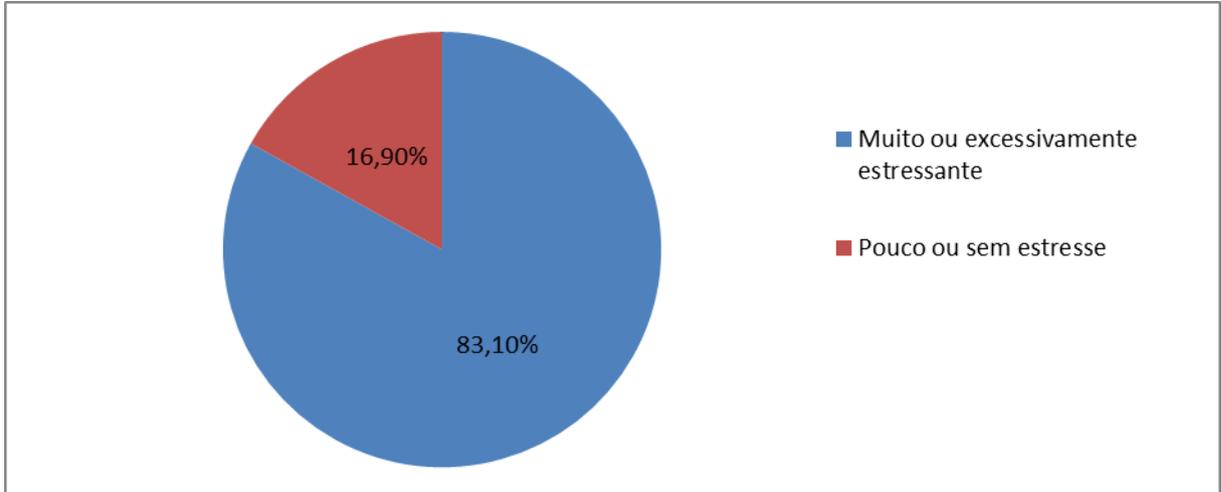
Na adequação profissional e o ambiente de trabalho (figura 6) observou-se algo semelhante à relação professor-aluno, pois 87,32% dos professores se mostraram insatisfeitos, respondendo ser “muito ou excessivamente estressante” o ambiente de trabalho. Dentre os fatores estressores citados estão: a falta de estrutura, principalmente quanto ao abandono dos laboratórios de informática e espaço inadequado para descanso do professor; o autoritarismo, alguns professores disseram ser pressionados a fazer coisas que não concordam; muitos desses professores disseram também que se sentem desvalorizados e não realizados com a profissão.

Figura 6- Adequação profissional e ambiente de trabalho



O fator 5 (figura 7) teve como ênfase os recursos temporais e materiais onde 83,10% dos docentes referiram-se a esse fator como “muito ou excessivamente estressante”. Os agentes estressores citados foram: acúmulo de tarefas/sobrecarga de trabalho; tempo insuficiente; falta de materiais pedagógicos e tecnológicos para trabalhar e excesso de burocracia.

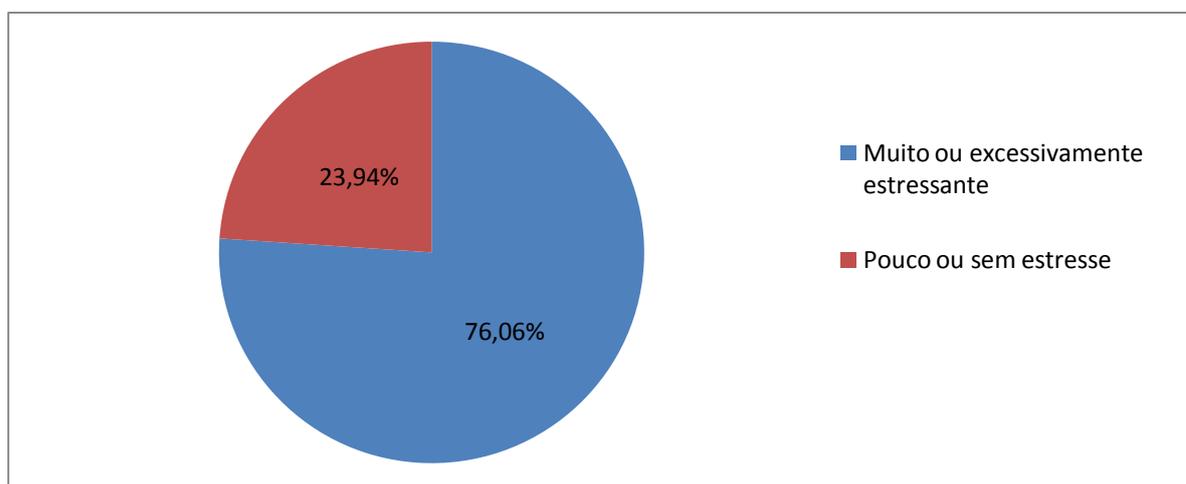
Figura 7-Recursos temporais e materiais



Dado interessante foi com relação à questão salarial, pois era esperado unanimidade em apontar tal fator como sendo muito ou excessivamente estressante e no

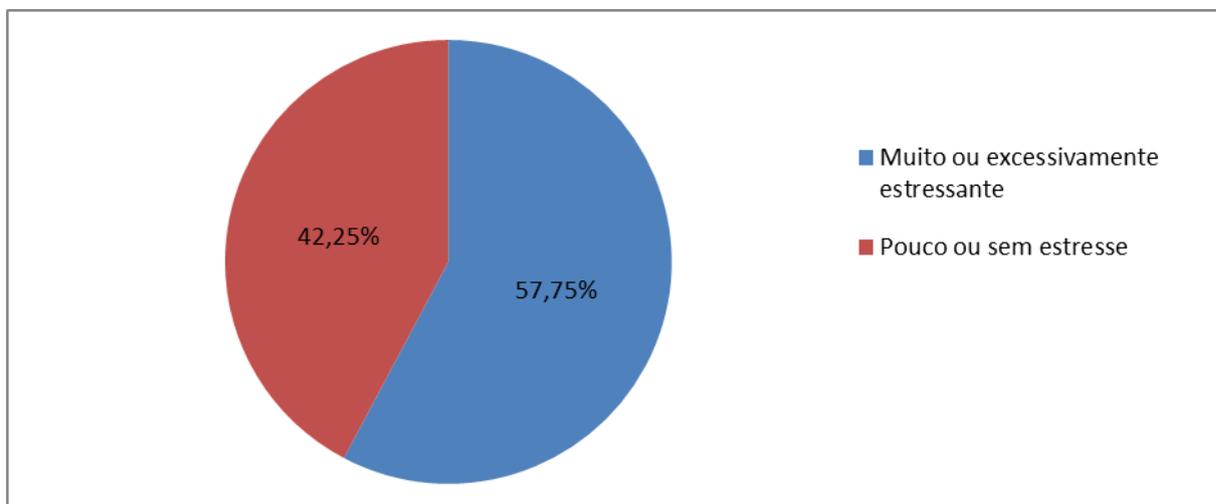
entanto, isso ocorreu apenas em 76,06% dos professores. O principal agente estressor citado referente a esse fator foi a carga horária excessiva.

Figura 8- salário



O último fator referia-se à saúde (Figura 9). Nesse item foi observado que 54,75% dos professores referiram-se como “muito ou excessivamente estressante” citando como fatores estressores o esgotamento físico, a hipertensão, terríveis dores de cabeça, depressão, alergias causadas pelo pó de giz, distúrbios da voz e acidentes de trabalho.

Figura 9- Saúde



Observa-se, com relação a esse fator, que embora citados vários problemas de saúde, a diferença entre o grau de estresse “pouco estressante” e “muito estressante” não é alta.

Um fator bastante significativo na determinação do estresse é o desgaste físico e emocional e essa é uma característica do trabalho docente. O desgaste pode acarretar em doenças como, depressão, doenças psicossomáticas e outras. Isso é preocupante, pois um profissional doente geralmente não responde às demandas do trabalho. (SERVILHA, 2005; PEIXOTO, 2004)

A tabela 3 apresenta em ordem decrescente os fatores de maior estresse para o professor.

Tabela 3- Fatores estressores apresentados em ordem decrescente, de acordo com o percentual encontrado.

FATORES	Amostra	
	Total	%
Relacionamento professor-aluno	68	95,77
Adequação profissional e ambiente de trabalho	62	87,32
Recursos temporais e materiais	59	83,10
Salário	54	76,06
Relacionamento professor-coordenação	49	69,01
Saúde	41	57,75
Relacionamento professor-professor	37	52,11
Relacionamento professor-administração	32	45,07
Relacionamento professor-outros funcionários	26	36,62

A partir da análise do questionário, pôde-se constatar que o estresse docente faz parte do cotidiano das escolas pesquisadas. Percebe-se, diante dos dados, a presença do estresse docente em todo o contexto educacional afetando diretamente a saúde física e mental desses profissionais.

Vê-se com muita preocupação esses resultados, pois diante de tantos fatores que estressam o professor, é de se esperar que este venha a desenvolver sentimentos como insegurança, medo, ansiedade, desânimo ou até mesmo a síndrome de burnout.

O *burnout*, segundo Reinhold, (2002, p. 64) “é um tipo especial de stress ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa”.

Vê-se que a síndrome de burnout e suas consequências recaem não só na pessoa como em todos que estão à sua volta, no caso do professor, afeta todos que fazem parte do sistema (professor, aluno, coordenação, funcionários, direção, administração).

Essa assertiva é ratificada nas palavras de Codo (2002, p. 242): “o professor torna-se incapaz do mínimo de empatia necessária para a transmissão do conhecimento

e, de outro, ele sofre: ansiedade, melancolia, baixa auto-estima, sentimento de exaustão, física e emocional”.

Esteve (1999, p. 96) também faz referência à síndrome como sendo: “um sentimento de descaso que afeta hoje muitos professores, quando comparam a situação de ensino há alguns anos com a realidade cotidiana das escolas em que trabalham”.

Isso indica que é necessária uma articulação entre o professor e todo o sistema educacional para esse problema seja amenizado.

Sobre fatores psicossociais do trabalho Inocente (2005, p. 49) enfatiza que:

Os fatores psicossociais do trabalho são aquelas características das organizações do trabalho que afetam a saúde das pessoas, por meio de mecanismos fisiológicos e psicológicos. Assim, o estresse ocupacional é uma consequência da exposição a fatores de riscos de natureza psicossocial relacionados com a organização do trabalho. Os professores correm risco porque ensinar requer responsabilidade, dedicação e relacionamentos com os alunos e colegas de trabalho.

Referindo-se à síndrome de burnout Inocente (2005, p. 59) diz que: “a síndrome pode afetar qualquer trabalhador, principalmente os que mantêm relação constante e exigente com outras pessoas, como as que trabalham na saúde mental, professores e cuidadores, de um modo geral. (...)”

Retomando os resultados desta pesquisa, em análise, constatou-se que o fator estressor mais apontado foi o relacionamento professor-aluno, superando todos os demais estresses mencionados (95,77% consideraram muito ou excessivamente estressante). Os professores reclamaram da indisciplina, da falta de interesse dos alunos, da falta de respeito para com o professor, da falta de acompanhamento dos pais, dentre outros. Tais dados são corroborados por muitas outras publicações realizadas anteriormente (BRITO, 2008; SILVA, 2006; FRANCO, SARADDINE; GASPARINI, BARRETO, ASSUNÇÃO, 2005; BENEVIDES-PEREIRA, YAMASHITA, TAKAHASHI, 2010; COSTA, 2004; LUCENA, INOCENTE, RODRIGUES, 2009).

Reinhold (2002, p. 73) refere-se à indisciplina dos alunos como sendo um dos fatores externos (relacionados ao ambiente), o qual, se avaliado negativamente pelo professor, pode levá-lo ao burnout, em suas palavras: “Indisciplina: alunos indisciplinados,

políticas de disciplina inadequadas na escola, número excessivo de alunos nas classes podem levar o professor ao burnout”.

Quanto ao ambiente de trabalho, conforme Tabela 3 ficou evidente um alto índice de professores estressados (87,32% dos professores). Diante disso, pode-se afirmar que o ambiente de trabalho pode ser um elemento favorável tanto ao desenvolvimento de fatores estressores, como para a administração desses.

Meleiro (2002, p. 19) referindo-se às condições de trabalho no ambiente escolar 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 e 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.

Evidenciou-se também um número elevado de professores reclamando da relação professor-coordenação (69,01%). Para os professores pesquisados não há um ambiente democrático nas escolas em que atuam, afirmando que: P1 “[...] *o que me estressa é ter que fazer coisas com as quais eu não concordo, temos sempre que seguir as ordens do Secretário de Educação, da diretora ou da coordenadora, mesmo contra nossa vontade*”. Souza (2009) referindo-se a isso diz que, em um ambiente democrático o trabalho torna-se muito mais eficiente, onde as decisões devem ser tomadas por consenso e não impostas, como ressaltou o professor acima. Ao diretor e coordenador cabe a orientação das atividades propostas.

Essa perda de autonomia do professor, tendo que se submeter a dispositivos, métodos e normas com as quais não concorda, é ratificada nas palavras de Hipollito (1991, p. 16713) quando este enfatiza que:

No Brasil, neste século especialmente, a escola passou por uma série de modificações que refizeram o seu perfil em termos de estrutura e organização. Apesar dessas modificações nem sempre mostrarem-se aparentes, substancialmente a escola transitou de um modelo tradicional, que se concretizou pela autonomia do professor em relação ao ensino e a organização escolar e por processos burocráticos

praticamente inexistentes, para um modelo técnico-burocrático, caracterizado pela redução da autonomia do professor em relação ao ensino e à organização da escola - divisão de tarefas, formas de controle, hierarquização - , enfim, por uma marca burocrática muito acentuada.

Referindo-se ao papel do diretor e do coordenador da escola Reinhold (2002, p. 72) ressalta que:

É preciso que o diretor ou coordenador tenha “competência interpessoal”, isto é, que seja perceptivo, saiba ouvir, seja empático e consiga resolver conflitos. O diretor tem papel central no *burnout* do professor, tanto no sentido positivo, como fonte de apoio, quanto no negativo, como fonte de *stress* e *burnout*. As características desejáveis do diretor/coordenador incluem atitudes que demonstrem que: ele valoriza pessoas e o trabalho por elas realizado; trata os outros com dignidade e respeito; mantém sua palavra e aquilo que foi combinado; oferece um ambiente preocupado com o bem-estar do professor; estabelece e mantém confiança e transparência; ouve com cuidado e mantém confiança e transparência; ouve com cuidado, compreensão e empatia as reclamações dos professores.

Também foi evidenciado um número elevado de professores insatisfeitos na questão salarial, reclamando da carga horária excessiva, do número elevado de alunos por turma e da falta de material pedagógico.

Não tão diferente desses resultados, Ndoye (2000, apud INOCENTE, 2005 p. 56) também detectou a insatisfação do professor quanto à administração, ao número elevado de alunos em sala de aula, programas sobrecarregados, a reuniões, à pressão para publicar, ao baixo salário, à falta de material pedagógico e de salas, móveis, equipamentos e bibliotecas adequados. Portanto, essa não é uma questão nova, mas sim algo crônico que necessita ser modificado para diminuir o estresse docente, em todos os níveis da profissão.

Complementando, Gasparini, Barreto e Assunção (2005) enfatizam que devido à baixa remuneração o professor se obriga a trabalhar vários turnos e/ou em várias escolas, isso o deixa sobrecarregado e sem tempo para o descanso, para o lazer, para a família. Com isso, a vida pessoal, social e familiar também acaba afetada, pois há a necessidade de se trabalhar, inclusive, nos fins de semana, na preparação de aulas, correção de trabalhos, elaboração de provas etc.

Corroborando com essa ideia Benevides-Pereira, (2010, p. 16721) diz que: “Se não houver investimento no professor, conferindo-lhe salário digno, condições adequadas de trabalho e resgatando seu prestígio junto à sociedade, dificilmente iremos mudar a situação vigente”.

Reinhold (1996, 36) realizou pesquisa sobre o stress do professor em diversas partes do mundo e os resultados apontaram estressores semelhantes aos apresentados acima, como:

- 1) Condições de trabalho (falta de tempo, sobrecarga, ausência de recursos);
- 2) Falta de colaboração e comunicação entre colegas;
- 3) Fatores interpessoais (situações de vida, momento, família etc.);
- 4) Imagem profissional negativa (“uma profissão que não se tem o que esperar”);
- 5) Os próprios alunos (desmotivados, difíceis, classes numerosas, alunos com problemas escolares, emocionais ou comportamentais);
- 6) Pais de alunos (expectativas exageradas sobre os filhos e, como consequência, a cobrança ao professor);
- 7) Fatores administrativos (oportunidades limitadas de promoção, burocracia excessiva, falta de apoio, atitudes diretivas e excesso de cobrança).

Refletindo acerca desses fatores Meleiro (2002, p. 15) ressalta sobre a profissão docente que:

Professor é uma profissão louvável, que merece respeito e consideração pela nobre missão, de quem a exerce, de transmitir seus conhecimentos aos alunos. Infelizmente, ocorreu uma deterioração no próprio universo acadêmico, na mídia e na sociedade em geral. Diversos trabalhos na literatura mundial mostram que ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade.

Quanto às formas de administrar o stress, a maioria (43,66%) dos professores prefere ignorar a situação, e acabam por buscar apoio na família (22,54%), junto aos colegas de trabalho (14,08%), 7,04% participam de atividades religiosas para superar o stress, 7,04% procuram médico e 5,64% relaxam lendo (Tabela 4). segundo resposta de alguns:

P2 “[...] *finjo que está tudo bem, pois reclamar não adianta, ninguém faz nada para ajudar*”.

P5 “[...] *Temos que ter paciência*”.

Tabela 4. Distribuição em percentual dos comportamentos para administrar o estresse

COMPORTAMENTOS PARA ADMINISTRAR O ESTRESSE	Total	%
Buscar apoio na família	16	22,54
Pedir apoio e sugestão aos colegas de trabalho	10	14,08
Ignorar a situação	31	43,66
Participar de atividades religiosas	05	7,04
Ler	4	5,64
Procurar médico	05	7,04

As estratégias utilizadas para administrar o estresse têm papel fundamental na prevenção das doenças ocasionadas pelo estresse, pois a continuidade deste, pode provocar afastamentos do trabalho, baixa produtividade, adoecimento, dentre outros problemas.

Diante dos resultados apresentados, quanto às formas para administrar o estresse, e baseado no modelo de enfrentamento proposto por Folkman e Lazarus (1984), pode-se afirmar que as estratégias utilizadas pelos professores são focalizadas no problema. Este modelo de enfrentamento foi dividido em duas categorias: uma baseada no problema e outra baseada na emoção. O enfrentamento focalizado no problema seria um esforço realizado pela pessoa para poder atuar na situação que originou o problema, tentando assim, modificá-lo. O enfrentamento focalizado no problema pode ser ainda interno ou externo, sendo que o primeiro inclui a restauração cognitiva como, a restauração do evento estressor e, o segundo inclui estratégias como, por exemplo, discutir e/ou negociar com a pessoa para resolver um conflito, tentando modificá-lo. O enfrentamento focalizado na emoção é um esforço controlar as emoções associadas ao estresse, como exemplo cita-se: ingerir bebidas alcoólicas, fumar, ingerir tranquilizantes etc.

Referindo-se às formas de administrar o stress, Reinhold (1996) revela pesquisa realizada, no Brasil, interior de São Paulo, onde são destacados os principais sintomas de stress, as estratégias de enfrentamento mais empregadas e as fontes de

stress que mais atingem o professor no ambiente de trabalho. Quanto às estratégias, as mais frequentes foram: procurar conversar com os colegas de trabalho quando surge um problema na escola; trocar ideias com colegas; ir para casa relaxar; ter boa condição de saúde e receber o apoio da família nas questões relativas ao trabalho.

Referindo-se às estratégias de enfrentamento observa-se certa semelhança entre a pesquisa de Reinhold (2006) e os dados desta pesquisa, em análise.

Lipp (2002, p. 136) ressalta a importância de se aprender estratégias de enfrentamento que facilitem lidar com o *stress* do mundo moderno e cita quatro pilares que, segundo ela, não podem ser esquecidos: “alimentação *antistress*, relaxamento, atividade física e, acima de tudo, monitoramento de pensamentos a fim de evitar cognições distorcidas que se constituam em uma fábrica interna de *stress*, dentre outros aspectos psicológicos a serem considerados”.

Reportando-se também a estratégias de enfrentamento, Meleiro (2002, p. 22) diz que:

Algumas estratégias podem auxiliar as pessoas a enfrentar de modo sadio as situações estressantes. A primeira e fundamental é a identificação de seus fatores. Para reduzir os agentes estressantes, é preciso compreender sua essência e seus mecanismos e, ao mesmo tempo, procurar aumentar a resistência ao stress, melhorando a saúde”.

Observa-se, nas palavras da autora, a importância de se identificar aquilo que está causando o estresse, bem como, verificar se este é passível de mudança, pois nem todas as situações podem ser mudadas e um diagnóstico preciso e rápido pode fazer toda diferença.

CONCLUSÃO

Esse estudo teve como objetivo principal identificar os principais fatores estressores que afetam os professores no ambiente de trabalho e estratégias de enfrentamento.

Ficou evidenciado que os principais fatores estressores ocorreram em maior frequência nas relações professor-aluno devido à falta de interesse dos alunos, a indisciplina, a agressividade de alguns alunos, a falta de respeito, salas de aulas superlotadas e ausência

da família. Em seguida, veio o fator “adequação profissional e ambiente de trabalho”, apontando como estressores, a falta de estrutura, principalmente quanto aos laboratórios de informática. O acúmulo de tarefas/sobrecarga de trabalho, tempo insuficiente, falta de materiais pedagógicos e tecnológicos para trabalhar, o excesso de burocracia e questão salarial atrelada à carga horária excessiva estiveram associados ao estresse quanto aos “Recursos temporais e materiais”. A relação professor-coordenação foi considerada como estressante devido à falta de preparo do coordenador, o autoritarismo, a falta de diálogo, a falta de apoio e ausência deste profissional nas escolas. Quanto ao fator “saúde” os docentes alegaram como estressores o esgotamento físico, a hipertensão, terríveis dores de cabeça, depressão, alergias causadas pelo pó de giz, distúrbios da voz e acidentes de trabalho. No quesito relação professor-professor, os docentes citaram como estressores o individualismo, a falta de comunicação, a falta de companheirismo, o senso de superioridade e a falta de compromisso de alguns. Na relação professor-administração foram apontados a pouca atenção às necessidades do professor, o autoritarismo, a falta de preparo para o cargo, a falta de organização, a falta de diálogo, o individualismo, o desrespeito para com o professor e a falta de compreensão. Por fim na relação professor-outros funcionários apareceram como estressores o comodismo por parte de alguns destes profissionais, a falta de compromisso e a falta de diálogo.

Vale ressaltar que as respostas foram agrupadas por ordem de frequência, desde a mais até a menos frequente.

Na pesquisa ficou constatado também que, o contexto de trabalho dos professores é um fator que favorece ao estresse uma vez que sessenta e um, dos setenta e dois professores investigados mostraram-se muito e/ou extremamente estressados ao se referirem a esse item. Por ambiente de trabalho entende-se não somente a parte física, mas também as relações que são estabelecidas nesse local.

Dentre as estratégias adotadas evidenciou-se a busca por apoio na família, pedir apoio e sugestões aos colegas de trabalho, ignorar a situação, participar de atividades religiosas, ler e procurar o médico.

Assim, pode-se dizer que o estresse associado à docência é fenômeno que necessita de um olhar mais cuidadoso e científico. A docência é uma profissão que comporta riscos

para a saúde do professor e, portanto, requer estratégias que auxiliem na preservação de sua integridade física e psicológica.

REFERÊNCIAS

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

BENEVIDES – PEREIRA, A. M. T. O burnout e seu reflexo no ensino. X Congresso Nacional de Educação – EDUCERE e I Seminário Internacional de Representações Sociais Subjetividade e Educação – SIRSSE. **Anais**, 2011.

BRANDÃO, J. M. **Resiliência**: de que se trata? O conceito e suas imprecisões. Dissertação de Mestrado. Departamento de Psicologia, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da UFMG, Belo Horizonte, 2009.

BRITO, K. **Múltiplos olhares sobre o mal-estar e o bem-estar docente em uma escola da rede municipal de Porto Alegre**. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Educação, PUC/UFMG. Porto Alegre, 2008.

CATALDI, M. J. G. **O stress no meio ambiente de trabalho**. São Paulo: LTr, 2002.

CODO, W. (Org.) **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1999.

COSTA, C.W.G.S. **Fatores estressores no ambiente de trabalho docente**: Uma investigação em uma Universidade Privada. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2004.

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

FERREIRA, EF. **Análise do processo de discussão/construção de uma política de saúde do trabalhador**. Dissertação de mestrado. Faculdade de Serviço Social, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa; 1998.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e Trabalho: Uma abordagem psicossomática**. 3. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

FRANCO F. I.; SARIEDDINE, A. R. O mal-estar do professor frente à violência do aluno. **Revista Mal-estar e subjetividade**, Fortaleza, v. 5, n.2: p. 261-280, 2005.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, Mai / Ago, 2005.

HYPOLITO, A.M. Processo de trabalho na escola: algumas categorias para análise. **Teoria e Educação**, v.4, p.3-21,1991.

INOCENTE, N. J. **Síndrome de burnout em professores universitários do Vale do Paraíba (SP)**. Tese de Doutorado. Campinas: Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas, 2005.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LIPP, M. E. N. ; MALAGRIS, L. E. N. **O stress emocional e seu tratamento**. In: B. RANGÉ (Org.), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais*. Rio de Janeiro: Artmed, 2001.

LIPP, M. E. N. (Org). **O Stress do professor**. Campinas; - Papyrus, 2002.

LIPP, M. E. N. e cols. **Como enfrentar o stress infantil**. São Paulo: ícone, 1991.

_____. Stress emocional: esboço da teoria de “Temas de Vida”. In: M. E. N. Lipp (Org.), **O stress no Brasil: pesquisas avançadas** (p. 17-30). Campinas, São Paulo: Papyrus, 2004.

LUCENA, E. S.; INOCENTE, J. N.; RODRIGUES, J. L. K. **Estresse ocupacional e enfrentamento**. XIII Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino-Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos - SP, 2009.

MARGIS, R. et al. Relações entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, 25 (1), 65 – 74, 2003.

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

PEIXOTO, Cristini do Nascimento. **Estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais em professores universitários**. Dissertação. Mestrado em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis SC. 2004.

REINHOLD, H. H. **Burnout**. In: *O stress do professor / Marilda Novaes Lipp (org)*. – Campinas, SP; Papyrus, 2002.

_____. **Stress ocupacional do professor**. In: Lipp. M. (Orgs.). *Pesquisas sobre stress no Brasil*. Campinas: Papyrus, 1996.

ROBBINS, S. **Comportamento organizacional**. Rio de Janeiro: LTC, 1998.

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

SILVA, M. E. P.; Burnout: por que sofrem os professores? **Estudos e pesquisas em Psicologia**, UERJ, RJ, ano 6, n. 1, 2006.

TRIOLA, M. F. **Introdução à estatística**. Tradução de Vera Regina Lima de Farias e Flores. 10 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2008.