

O ESTRESSE OCUPACIONAL DOCENTE E SUAS CONSEQUÊNCIAS À SAÚDE

Marina Fritz¹

Maristela Cassia de Oliveira Peixoto²

RESUMO

Os docentes têm importante papel dentro do contexto social. A vocação do professor, porém, modifica-se na contemporaneidade, com atribuições exageradas e tarefas não próprias de sua profissão. O presente estudo traz como objetivo conhecer a percepção dos docentes atuantes em escolas públicas e privadas acerca do estresse ocupacional e suas consequências à saúde. A pesquisa apresenta caráter exploratório-descritivo, com abordagem qualitativa. No estudo, participaram dez docentes, de instituições públicas e privadas, de um município do Rio Grande do Sul/Brasil. A seleção foi informal, conforme critérios de inclusão e exclusão, utilizando-se da técnica *snowball*. A coleta de dados ocorreu no mês de março de 2020. As respostas foram transcritas integralmente e analisadas por meio da temática de Minayo (2010). Os relatos foram divididos em uma categoria, denominada “O Estresse Ocupacional na Docência”, e em quatro subcategorias: Alto Nível de Desempenho Profissional; Relação Pais-Escola-Alunos; Trabalho entre Docentes; Agravos à Saúde. Com as respostas dos participantes do estudo, evidencia-se a relevância da prevenção dentro do ambiente escolar, como forma redutora dos agravos à saúde. Faz-se necessário, por conseguinte, mais estudos acerca dos aspectos preventivos à saúde do trabalhador docente, focadas em estratégias dentro do ambiente escolar.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; docentes; educação.

OCCUPATIONAL STRESS OF THE TEACHERS AND THEIR EFFECTS TO THE HEALTH

ABSTRACT

Teachers play an essential role in the social context. The teacher's vocation, however, have being changing in the contemporary world, with exaggerated attributions and tasks that are not typical of their profession. This study aims to understand the perception of teachers, who works in public and private schools, about occupational stress and their consequences to health. The research is exploratory-descriptive, with a qualitative approach. Participated in this study, ten professors, from public and private institutions, from a city in Rio Grande do Sul/Brazil. The selection was informal, according to inclusion and exclusion criteria, using the snowball technique. The date collection happened in March 2020. The answers were fully transcribed and analyzed using Minayo's theme. The reports were divided into a category, called “*Occupational Stress in Teaching*”, and into four subcategories: High Level of Professional Performance; Parent-School-Students Relationship; Fellow Teachers; Health harm. With this study, the importance of a promotion and prevention within the school environment, as a way to reduce health problems, is clear. Therefore, further studies are needed on preventive aspects of the teacher's health, focused on strategies within the school environment.

Keywords: Occupational stress; teachers; education.

ACEITO EM: 21/12/2021

¹ Autor correspondente: Universidade Feevale. ERS-239, 2755. Novo Hamburgo/RS, Brasil. CEP 93525-075 <http://lattes.cnpq.br/5067245345339549>. <https://orcid.org/0000-0002-3024-9355>. marinafritznh@hotmail.com

² Universidade Feevale. Novo Hamburgo/RS, Brasil. <http://lattes.cnpq.br/4067287415762416>. <https://orcid.org/0000-0002-7885-0000>. maristelapecixoto@feevale.br

A DOCÊNCIA E OS FATORES ESTRESSORES

A comunicação é a base do exercício da docência e, conseqüentemente, o fundamento do processo de aprendizagem. Fica clara a importância social que os professores têm dentro da sociedade. A relação obtida pela correspondência da comunicação, no entanto, tem sido fragilizada na modernidade. A vocação do docente tem sido modificada constantemente, com mais atribuições e tarefas, fazendo com que surjam novos desafios no âmbito trabalhista. Com as mudanças exigidas pela profissão, possibilitam-se novas patologias, físicas e mentais, relacionadas ao ambiente laboral (CECHO *et al.*, 2019).

Inúmeros são os fatores estressores que podem acometer os professores e, como consequência, gerar doenças. Entre eles pode-se citar: a relação com a carga horária excessiva, a perda da autonomia dentro da sala de aula, os salários não satisfatórios, o desinteresse por parte dos estudantes, os conflitos com os responsáveis, os desentendimentos com a equipe diretiva, a falta de materiais e equipamentos, o aumento da exigência cognitiva e a escassez de políticas públicas efetivas (BORBA *et al.*, 2015). Como forma de prevenção a esses agravos, faz-se necessário o estudo sobre os identificadores dos fatores estressores laborais. Focando no profissional docente, a promoção exerce um papel ainda mais crucial, uma vez que é a partir desse ato que se obtém redução das patologias.

A redução do estresse no cotidiano docente reflete não apenas benefícios próprios para esse indivíduo, como também atinge melhorias no desenvolvimento educacional de seus estudantes, uma vez que a saúde do professor irá interferir no processo de ensino-aprendizagem. Estudantes que permanecem em turmas nas quais o professor titular está desestabilizado, seja fisicamente ou emocionalmente, são prejudicados no ensino. Alunos que estudam com docentes saudáveis, porém, são mais prováveis de evolução no contexto educacional (MONTEIRO; DALAGASPERINA; QUADROS, 2012).

O docente já foi retratado de forma muito mais memorável e digna. Em tempos remotos, o professor era valorizado, comparado com médicos, advogados e engenheiros. A contemporaneidade, porém, retirou essa perspectiva tão notória desse profissional, fazendo com que ele sofresse de escassez de valorização social e financeira. O retrocesso de distinção atingiu de forma contrária as tarefas, uma vez que o docente ascendeu em quantidade de atividades. Tanto a desvalorização quanto a ascendência de tarefas geram no professor um desvio de perspectiva da profissão (MONTEIRO; DALAGASPERINA; QUADROS, 2012).

A atualidade, revelada a partir de inúmeras atualizações curriculares, faz com que professores e estudantes se encontrem alheios ao processo, sendo realocados fora do contexto participativo (CARMINATTI; PINO, 2021). Tais modificações geram uma ascensão ainda mais brusca de tarefas que os docentes precisam apenas executar, sem pensar muito sobre.

O desenvolvimento acadêmico do professor é voltado para saberes teóricos, orientados para a educação de seus alunos baseada na educação literária, carecendo, assim, de preparo prático e emocional acerca das vivências de carreira. Essa insuficiência gera transtornos para esse profissional, podendo ocasionar fatores estressores geradores de patologias (LIPP, 2014).

Há décadas o estresse vem sendo discutido, porém no profissional docente esse tema ainda se encontra escasso nos estudos acadêmicos atuais. O estresse oriundo do exercício laboral, dito como estresse ocupacional, é gerado a partir de fatores externos e internos ao indivíduo estudado. Na publicação “Stress e Qualidade de Vida no Trabalho” (ROSSI, 2009, p. 66), é revelado que o envolvimento emocional na carreira é um dos maiores causadores de vulnerabilidade trabalhista. Com isso, observa-se que profissões com menor vínculo afetivo desenvolvem menos fatores estressores laborais. A docência, portanto, já se encontra como sendo uma vocação estressante, tanto em termos de vinculação emocional quanto do exercício de altas demandas (LIPP, 2014).

Com isso, partindo dessa concepção da alta demanda da docência, pode-se observar um grande sofrimento psíquico e físico, atingindo o adoecimento. Diversos são os sintomas referidos pelos professores no contexto de sua saúde particular. Entre a sintomatologia referida, destacam-se: insônia, irritabilidade, ansiedade, depressão, alterações de humor, dispneia, modificações da glicemia, patologias gastrointestinais, hipertensão e taquicardia (CARAN *et al.*, 2011). Outra manifestação clínica comum é a dor de cabeça associada a outros sintomas, como dores nas costas, dor epigástrica e depressão (DOS SANTOS *et al.*, 2016).

A partir dessas constatações, observa-se a relevância de estudos voltados às causas primárias dos fatores estressores docentes. Com novas pesquisas sobre o tema, possibilita-se a criação de outros métodos preventivos e, conseqüentemente, redutores de doenças ocupacionais. O presente estudo traz como objetivo conhecer a percepção dos docentes atuantes em escolas públicas e privadas acerca do estresse ocupacional na docência e suas conseqüências à saúde.

Como metodologia, a pesquisa apresenta caráter exploratório-descritivo, com abordagem qualitativa. Em termos éticos, a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que diz respeito à pesquisa com seres humanos, foi respeitada. Além disso, utilizou-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em duas vias: uma permanecendo com a pesquisadora e a outra de domínio do entrevistado. O TCLE contém, de maneira clara, o título, os objetivos e a justificativa do estudo, assim como os dados de identificação da pesquisadora responsável.

No estudo participaram dez docentes, de instituições públicas e privadas, de um município do Estado do Rio Grande do Sul/ Brasil. A seleção foi informal, conforme critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão estabelecidos para esta pesquisa foram: ser docente do Ensino Fundamental e/ou Médio de escolas públicas e/ou privadas de um município do Estado do Rio Grande do Sul/Brasil, aceitar participar da pesquisa e assinar do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O critério de exclusão foi o desejo de não participar da pesquisa. Além disso, respeitou-se o anonimato dos indivíduos, de forma que os nomes originais foram modificados para nomes de pedras preciosas, para facilitação da compreensão e preservação do anonimato.

Para a pesquisa, utilizou-se da técnica *snowball* / “bola de neve”. Segundo Baldin e Munhoz (2012), na a técnica chamada de *snowball* ou “bola de neve”, seleciona-se indivíduos por meio de indicação. Ou seja, o primeiro participante da pesquisa indica uma nova pessoa a ser entrevistada e assim sucessivamente. A coleta de dados ocorreu no mês de março de 2020, sendo conduzida pela própria entrevistadora.

As respostas foram transcritas integralmente e analisadas por intermédio da temática de Minayo (2010). Para a autora, a análise temática é a contagem de frequência das unidades de significação que definem o caráter do discurso. Esta é designada em três etapas: 1. Pré-análise: consiste na escolha dos documentos a serem analisados, na retomada das hipóteses e dos objetivos iniciais da presente pesquisa; 2. Exploração do material: consiste, essencialmente, na operação de codificação; 3. Tratamento de todos os resultados obtidos e a interpretação: os resultados brutos obtidos são submetidos a operações simples ou complexas que permitem colocar em relevo as informações obtidas.

Os relatos foram divididos em uma categoria, denominada “O Estresse Ocupacional na Docência”, e em quatro subcategorias: Alto Nível de Desempenho Profissional; Relação Pais-Escola-Alunos; Trabalho entre Docentes; Agravos à Saúde.

ESTRESSE OCUPACIONAL

O trabalho, no mundo globalizado e capitalista, ocupa um lugar de destaque na carga horária humana. Para que não haja sobrecarga e adoecimento, o prazer, juntamente com a satisfação ocupacional, deve estar inerente ao ato laboral. Na presente pesquisa, quase a totalidade das participantes relatou que existem fatores que geram estresse na carreira docente. Apenas uma professora entrevistada revelou não acreditar que existam fatores estressores no seu trabalho como docente.

No contexto educacional o ensino também é uma preparação para o ambiente de trabalho. A concepção de trabalho, tanto econômica quanto ontológica, deve ser bem compreendida pelos docentes, uma vez que estes irão repassar o desejo do mundo laboral aos estudantes (MELO; MARQUES, 2021).

ALTO NÍVEL DE DESEMPENHO

A demanda psicossocial exagerada, exigida ao cargo de professor, pode ser entendida como alta exigência profissional. Essa sobrecarga gera efeitos nocivos à saúde deste trabalhador (BIROLIM *et al.*, 2017). Com o presente estudo, fatores diversos foram relatados como determinantes na sobrecarga profissional. Podemos observar isso nas falas a seguir:

(...) a pressão por metas e notas do Enem e vestibulares, a imposição dos conteúdos que devem ser dados e toda parte burocrática que temos que dar conta fora do ambiente de trabalho, pois o planejamento e as correções são feitas fora do horário de expediente (Cristal).

Para muitos professores, fatores estressantes dizem respeito a demandas extra-classe (...) (Pirita).

Temos que ter muita disciplina, organização e foco para conseguir dar conta das demandas (Cianita).

Não são apenas os estudantes que sentes as inúmeras pressões oriundas do ambiente escolar, mas também os professores carregam demandas exageradas no contexto educacional. Para esse exagero de tarefas o tempo torna-se escasso, gerando sobrecarga de trabalho (BRUNO-FARIA *et al.*, 2013). Nos dias atuais, a maior parte dos professores tem se esforçado para construir saberes concretos, teórico-práticos, dentro das escolas. Muitas vezes, porém, a gestão das instituições escolares e o currículo pro-

posto pelas organizações impõem números de avaliações e conteúdos específicos a serem avaliados. Com isso, o docente perde a autonomia da avaliação a ser feita e volta a sua atenção à estruturação de testes, sem a preocupação essencial com o desempenho particular dos alunos (HOFFMANN, 2002).

Além disso, para a criação de avaliações um pouco mais críticas e que potencializem o próprio aluno, exige-se uma carga horária a mais em termos mentais e físicos, atividade essa realizada fora do ambiente laboral. Com isso, novamente vê-se a escassez de tempo na profissão (BRUNO-FARIA *et al.*, 2013). Nos relatos das participantes podemos observar essa questão:

Outro fator estressor que causa muito estresse e irritação é a carga horária elevada, muitos trabalhamos em mais de uma escola, não temos tempo para família, amigos, é só trabalho (Ágata).

Temos uma carga horária bastante grande, para planejar e elaborar as atividades em casa (Ametista).

A cobrança não vem apenas com as atividades educacionais, mas também é uma exigência exagerada oriunda da gestão escolar. No contexto de criação da gestão escolar, os gestores são ensinados a darem essas demandas aos seus subordinados. Essa gerência e a submissão do trabalho são observadas no contexto de escolas públicas e privadas pelo Brasil. Nas instituições particulares pode ser visualizado um alto receio de desligamento, a exagerada quantidade de tarefas e os sentimentos de incertezas ao tratar de relações entre colegas. Já em instituições públicas observa-se uma alta rigidez e muitas normas, seguindo um modelo considerado ultrapassado, isso gera desafios constantes com os supervisores (ASSUNÇÃO; ABREU, 2018).

Muitos professores relatam que observam a impossibilidade de progredir em processos educativos, pois as normas existentes nas instituições são conservadoras. Outrossim, ocorrem dificuldades de mudanças nas antigas práticas, uma vez que as instituições escolares possuem poucos recursos teórico-metodológicos para realizar o andamento das modificações. Desta maneira, a educação clássica exige exercícios de repetição, quando a educação contemporânea poderia vir se criar em um ensino criativo (HOFFMANN, 2002). Observamos isso na seguinte fala:

Tu vai construindo uma identidade docente, tu aprende em relação a quais são os princípios que norteiam a tua profissão na tua graduação, e quando tu chega nas escolas, na prática não é assim que acontece, porque as pessoas que estão na gestão têm uma visão um pouco retrógrada da coisa e seguem princípios autoritários. A gente, como educador, acredita nos princípios democráticos e esses nem sempre acontecem nas escolas. (Esmeralda)

A educação atual é constituída de um saber altamente segmentado. Com isso, ocorre uma desqualificação do saber científico e da autonomia dos professores, uma vez que não existe associação entre os conhecimentos adquiridos (RODRIGUES, 2021). Outrossim, na atualidade, mudanças ocorrem constantemente nos currículos, fazendo com que seja cada vez mais difícil a aproximação entre conteúdos e, consequentemente, entre os indivíduos envolvidos no processo do ensino (CARMINATTI; PINO, 2021).

RELAÇÃO PAIS-ESCOLA-ALUNOS

Além do contexto alunos, professores e coordenação escolar, o processo de educação também se realiza na esfera dos pais. Caso haja uma parceria deficiente nessas esferas, podem ser gerados prejuízos educacionais (SILVA; MORAES; CANOVA, 2020). Para Prudêncio *et al.* (2015), a partir de uma participação ativa das famílias dos estudantes dentro das escolas, as principais dificuldades pedagógicas podem ser evitadas ou contornadas. O desinteresse dos alunos, observado muitas vezes pelas falas dos professores, pode ter origem em fatores pessoais, sociais e familiares. Por essa razão, salienta-se a importância da participação ativa dos pais no contexto escolar (HOFFMANN, 2002). Nas falas das participantes a seguir podemos visualizar que a relação entre pais e docentes é, por vezes, um fator estressante:

Entre eles a falta de educação dos alunos com os professores, a falta de estrutura psicológica dos pais (...) (Cristal).

Existe uma pressão muito grande das famílias e da parte diretiva. A escola é um dos poucos lugares em que a família tem um comportamento primitivo e agressivo com os professores (Citrino).

A gente quase tem que criar os alunos, muitas vezes as famílias passam essa função pro professor (Sodalita).

Com as falas fica claro o depósito de responsabilidades afetivas sobre os professores, escondendo um papel familiar. Essa transferência de papéis é cobrada na educação institucional, contudo as escolas encontram-se despreparadas para exercer essa função.

TRABALHO ENTRE DOCENTES

No ambiente escolar, além de conteúdos puramente teóricos, constitui-se as primeiras noções de cidadania, a partir do convívio coletivo. Não apenas na convivência entre estudantes, como também entre esses e seus professores e entre os próprios docentes e seus colegas de profissão (DIAS; COLOMBO; MORAES, 2019). A relação entre os professores nem sempre ocorre de forma tranquila, como podemos observar a seguir:

(...) os conflitos com colegas (não que a gente tenha, mas precisamos sempre estar mediando) e a própria profissão do professor (Sodalita).

Outro fator estressor, pode-se dizer que é o trabalho em grupo. Nem sempre os colegas se reúnem para “juntos somos mais”, “juntos somos mais fortes”, existe uma briga de vaidades e isso não é legal, isso acaba gerando um sentimento negativo, ruim e decepcionante. Acaba tendo competição e isso pra saúde não é legal (Ametista).

O trabalho em equipe é difícil, os professores são individualistas no trabalho (Citrino).

O conhecimento, dito como objeto do ensino, deve ser continuamente visto da perspectiva das relações ali inseridas. A mediação dos vínculos é gerada ali mesmo, dentro do processo de ensino-aprendizagem (HOFFMANN, 2002). Essa relação, media-

da entre os docentes, segundo a autora Jussara Hoffmann (2002), é essencial para o progresso do aprender, visto que ela não promove apenas avanços pedagógicos, mas também atinge melhorias na interação, inspirando os indivíduos do espaço.

É necessário que o docente seja capaz de refletir sobre os seus próprios resultados na docência, ressignificando de acordo com o ambiente escolar em que está inserido. Esse ambiente auxilia na criação da identidade pedagógica do professor individualmente e do grupo de docentes daquela escola. Sendo assim, a instituição escolar, pública e privada, deve ser um ambiente aberto ao diálogo e às reflexões críticas não apenas dentro na sala de aula, como também entre os próprios professores (ALBUQUERQUE; GONÇALVES; ROCHA, 2021).

AGRAVOS À SAÚDE

Quando questionados sobre os agravos que o trabalho de docente podem gerar na sua saúde, as respostas foram as mais variadas, como podemos observar nas falas a seguir:

Afeta muito a minha saúde. Faz com que eu esteja sempre estressada, com a imunidade baixa e mais susceptível às doenças” (Cristal).

Em relação a minha saúde, interfere muito (Esmeralda).

O trabalho afeta bastante a minha saúde, como um todo! (Ametista).

Com certeza afeta minha saúde, tenho dores musculares, dores de cabeça, fico doente, tomo remédio seguido! (Ágata).

Outra coisa, marquei médico por esquecimento. Sou jovem, não deveria acontecer isso. Acredito que seja estresse também (Cianita).

A partir das falas, fica clara a existência da relação entre saúde e trabalho docente. Essa relação já vem sendo investigada há muito tempo, desde que os estudos sobre o processo de saúde-doença no ser humano começaram. Para os professores, inúmeras comorbidades são observadas, pode-se citar, como exemplos, sofrimento psíquico e transtornos comportamentais, distúrbios musculoesqueléticos e vocais (ARAÚJO; PINHO; MASSON, 2019).

Com a pesquisa, pôde-se observar que algumas destas doenças foram mais relatadas. Entre elas, destaca-se a insônia. Os malefícios deste acometimento são inúmeros, como a fadiga, a sonolência diurna, as perdas de memória, a falta de concentração, os problemas sociais, entre outros (NEVES; MACEDO; GOMES, 2017). Com isso, afirma-se que uma qualidade boa de sono é essencial para a saúde física e mental dos trabalhadores.

A seguir observa-se falas em que a insônia e os pensamentos relacionados ao ambiente de trabalho foram relatados como fatores que interferiram na qualidade do sono das professoras:

(...) eu perco o sono, vem alguns pensamentos ruins (Citrino).

Eu me cobro bastante, então, às vezes eu acabo perdendo o sono, eu quero ter tudo planejado... Isso atrapalha na minha saúde. Eu fico muito pilhada e acabo não dormindo direito (Ametista).

Para mim, a insônia, a ansiedade e a preocupação vêm de querer fazer tudo certo, dentro do prazo e do desejo de que os alunos tenham um ano letivo produtivo e positivo, mas nem sempre isso acontece (Quartzo).

Além da insônia, outras comorbidades foram citadas, como queixas gastrointestinais. Observou-se tanto a falta de apetite quanto o seu aumento, dependendo de cada indivíduo e suas reações particulares ao estresse vivenciado. A falta de uma alimentação adequada, oriunda da ansiedade cotidiana, pode ser uma das explicações para as comorbidades intestinais. Várias patologias gastrointestinais podem ser observadas no cotidiano dos indivíduos com vidas estressantes, como gastrite, dores abdominais, cólicas, úlceras, pirose e diarreia. Sabe-se também da influência emocional nos processos químicos, nervosos e hormonais na fisiologia humana, tendo direta ligação com a digestão. Visualizamos esses aspectos nas falas a seguir:

Tu perde o apetite ou come demais (...), aparecem sintomas como dores abdominais (Citrino).

(...) eu fico irritada e nervosa, me dando dor de estômago e me dando um “piriri”. Isso é bem comum, é como meu corpo reage (Ametista).

Outro sintoma fortemente relatado no presente estudo foi a ansiedade. A ansiedade é entendida como um mecanismo adaptativo do ser humano ao se deparar com situações de emergências, quando o organismo necessita habilitar o sistema de luta ou fuga. Ou seja, esse tipo de sintoma relatado pode e deve ser visualizado também como um importante fator para a sobrevivência humana. Em tempos remotos era preciso esse tipo de atitude (luta ou fuga, rápida e decisiva) para a preservação da espécie, e, conseqüentemente, sobrevivência própria (SILVA; MORAES; CANOVA, 2020).

Os fatores estressores, acumulados durante o cotidiano de grande parte dos indivíduos na modernidade, podem ser estímulos à ansiedade. Caso o indivíduo ultrapasse a barreira do que é considerado como ansiedade fisiológica, a partir desse estresse exagerado a qualidade de vida e a saúde deste passam a ser questionáveis (MELO *et al.*, 2020).

O sintoma da ansiedade é visto em inúmeros distúrbios mentais, contudo, se percebido de forma isolada e intensa pode ser manifestado como transtorno de ansiedade generalizada (MELO *et al.*, 2020). Com o estudo, pode-se perceber que alguns docentes já se encontram em tratamento para o transtorno de ansiedade. Outros apresentam fortemente os sintomas, sem serem de fato diagnosticados. Alguns ainda citaram que precisaram buscar auxílio profissional, de médicos e/ou psicólogos, em decorrência das manifestações clínicas oriundas da ansiedade. Observamos isso nas seguintes falas:

Eu estou com transtorno de ansiedade, já diagnosticada (...). Eu vejo a ansiedade como um dos fatores mais graves, por conta de não poder fazer mais (...). Chega em determinada época do ano que não dá mais vontade de ir trabalhar, mas pelo tanto que eu gosto eu não desisti ainda (Turmalina).

Já tive crises de ansiedade e de pânico, tive que trocar de escola em quem eu dava aula (Sodalita).

Eu já tinha princípio de ansiedade. Isso em determinado momento se agravou, tanto que eu precisei buscar ajuda profissional (Esmeralda).

(...)a ansiedade e a preocupação vêm de querer fazer tudo certo, dentro do prazo e do desejo de que os alunos tenham um ano letivo produtivo e positivo, mas nem sempre isso acontece (Quartzo).

Inúmeras são as consequências para o âmbito laboral do profissional que possui qualquer grau de ansiedade. Além dos danos profissionais, pode vir a causar danos físicos e emocionais, possíveis geradores de outras patologias. A ansiedade crônica não tratada pode causar doenças como hipertensão, taquicardia, doenças autoimunes e, após a evolução grave dos casos, infarto e doenças relacionadas ao estresse (CURY, 2014).

Atualmente sabe-se que a escassez de tempo e pensamento acelerado são fatos cotidianos e geram uma ansiedade geral na população, porém não podemos visualizar a ansiedade patológica como sendo usual. Faz-se necessária a diferenciação entre o transtorno de ansiedade propriamente dito e situações antigênicas, para que saibamos o momento adequado das intervenções. Um tratamento adequado, com uma linha clínica coerente, proporciona aos docentes que são acometidos por essas comorbidades uma maior qualidade de vida social e laboral.

CONCLUSÃO

O professor, portanto, ator de grande responsabilidade no processo de ensino-aprendizado, encontra-se suscetível a diversos fatores estressores. Os fatos que compõem os desencadeadores para os sintomas de estresse e suas consequências são os mais variados, porém apontam para a importância da prevenção.

Dentro da escola, a interferência do docente não se estabelece apenas na sala de aula, na transmissão dos conteúdos didáticos. A influência do professor também é revelada nas relações humanas existentes no contexto escolar. Relações entre colegas e supervisores, portanto, podem afetar o processo de aprendizagem.

Desse modo, evidencia-se a relevância da prevenção dentro do próprio ambiente escolar, como forma redutora dos agravos à saúde. É de suma importância, portanto, que os supervisores educacionais desenvolvam estratégias com foco na promoção da saúde e qualidade de vida dos seus colaboradores. A efetividade de uma prevenção ao estresse faz com que exista possibilidade de melhorias no trabalho, com maior desejo do exercício da docência. Fazem-se necessários, por conseguinte, mais estudos acadêmicos no ramo de aspectos preventivos à saúde do trabalhador docente, focados em estratégias dentro do ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Andréa Souza de; GONÇALVES, Tadeu Oliver; ROCHA, Jaqueline Castro Baía Rocha. Formação e contextos de atuação de professores na Educação de Jovens e Adultos: os desafios da docência. *Revista Contexto e Educação*, Ijuí, v. 35, n. 112, p. 134-154, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/10357>. Acesso em: 20 dez. 2021.
- ARAÚJO, Tânia Maria de; PINHO, Paloma de Sousa; MASSON, Maria Lucia Vaz. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, n. 1, p. 1-14, mar. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/BYh8RV9xyw6N6kdJSqqHkLg/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2021.

ASSUNÇÃO, Aida Ávila; ABREU, Mery Natali Silva. Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 35, p. 1-16, out. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/55zZgFsrpQymdbfmxxZDYzw/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 10 out. 2021.

BALDIN, Nelma; MUNHOZ, Elzira. *Snowball (bola de neve): uma técnica metodológica para pesquisa em educação ambiental comunitária*. CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 10., SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE REPRESENTAÇÕES SOCIAIS, SUBJETIVIDADE E EDUCAÇÃO, 1., 2012. Curitiba, 2012. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/CD2011/pdf/4398_2342.pdf. Acesso em: 10 out 2021.

BIROLIM, Marcela Maria *et al.* Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 24, p. 1.255-1.264, jul. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/57hTLfPMcFkGng44XjtYjn/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2021.

BORBA, Bruna Mainardi Rosso *et al.* Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. *Psicologia Argumento*, Prado Velho, v. 80, n. 33, p. 270-281, abr. 2015. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/viewFile/20023/19309>. Acesso em: 10 out. 2021.

BRUNO-FARIA, Maria de Fátima *et al.* (org.). *Criatividade e inovação nas organizações*. 1. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2013.

CARAN, Vânia Cláudia Spoti *et al.* Riscos ocupacionais psicossociais e sua repercussão na saúde de docentes universitários. *Revista Enfermagem Uerj*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 255-261, abr./jun. 2011. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=601583&indexSearch=ID>. Acesso em: 13 out. 2019.

CARMINATTI, Bruna; PINO, José Claudio Del. A relação professor-aluno e a afetividade no ensino de ciências do Ensino Médio: levantamento bibliográfico do cenário educacional brasileiro. *Revista Contexto e Educação*, Ijuí, v. 35, n. 111, p. 148-169, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/8226>. Acesso em: 20 dez. 2021.

CECHO, Robert *et al.* Exposure to mental load and psychosocial risks in kindergarten teachers. *Zdr Varst*, Eslovênia, v. 3, n. 58, p. 120-128, maio 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6598387/>. Acesso em: 1º abr. 2021.

CURY, Augusto. *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*. São Paulo: Editora Saraiva, 2014.

DIAS, Carmem Lúcia; COLOMBO, Terezinha Ferreira da Silva; MORAES, Alessandra de. Ensino e aprendizagem e sua interface com o clima escolar: percepções de alunos e professores do Ensino Fundamental e Médio. *Cadernos de Pesquisa*, São Luís, v. 26, n. 3, p. 265-284, set. 2019. Disponível em: <http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/12770/0>. Acesso em: 10 out. 2021.

DOS SANTOS, Natally Pereira *et al.* Docência universitária e o estresse: estressores nos cursos de enfermagem e medicina. *Revista de Enfermagem da UFSM*, Santa Maria, v. 6, n. 1, p. 61-70, mar. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318613309_Docencia_universitaria_e_o_estresse_estressores_nos_cursos_de_enfermagem_e_medicina. Acesso em: 13 out. 2021.

HOFFMANN, Jussara. *Pontos e contrapontos: do pensar ao agir em avaliação*. 7. ed. Porto Alegre: Mediação, 2002.

LIPP, Marilda Novaes. *O stress do professor*. 1. ed. Campinas: Papirus, 2014.

MELO, Gabriel *et al.* Transtorno de ansiedade no interior da Amazônia: um estudo de base populacional. *Braz. J. Of Develop*, Curitiba, v. 6, n. 1, p. 5.301-5.311, jan. 2020. Disponível em: <http://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/viewFile/6586/5802>. Acesso em: 1º dez. 2021.

MELO, Sthéfany Araújo; MARQUES, Welisson. O conceito de Ensino Médio integrado: um confronto entre docentes licenciados e docentes bacharéis. *Revista Contexto e Educação*, Ijuí, v. 35, n. 112, p. 102-116, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/9650>. Acesso em: 20 dez. 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MONTEIRO, Janine Kieling; DALAGASPERINA, Patrícia; QUADROS, Maríndia Oliveira de. *Professor no limite: o estresse no trabalho do ensino privado do Rio Grande do Sul*. 2. ed. Porto Alegre: Feteesul, 2012. E-book.

NEVES, Gisele S. Moura L.; MACEDO, Philippe; GOMES, Marleide da Mota. Transtornos do sono: atualização. *Rev. Bras. Neurol.*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 53, p.19-30, set. 2017. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876873/rbn-533-3-transtornos-do-sono-1-2.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2021.

PRUDÊNCIO, Luísa Evangelista Vieira et al. Expectativas de educadores sobre a atuação do psicólogo escolar: relato de pesquisa. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 143-152, abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/pee/a/ZkMD-3T9PWgdPpdxJW8hmYxQ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 dez. 2021.

RODRIGUES, Rogério. A estrutura e o funcionamento do ensino e a formação escolar. *Revista Contexto e Educação*, Ijuí, v. 36, n. 113, p. 11-25, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/8103>. Acesso em: 20 dez. 2021.

ROSSI, Ana Maria (org.). *Stress e qualidade de vida no trabalho: o positivo e o negativo*. 1. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

SILVA, Camila Fernandes; MORAES, Karolaine Stela Siqueira de; CANOVA, Fernando Bicocchi. Ansiedade no âmbito educacional: avaliação de professores da rede pública de São Paulo. *Revista Científica UMC*, Mogi das Cruzes, v. 5, n. 1, p. 1-10, fev. 2020. Disponível em: <http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/644>. Acesso em: 10 dez. 2021.