

## Estresse em docentes do ensino fundamental no município de Boa Ventura - PB

### *Stress in teachers from a primary school in Boa Ventura - PB*

Deyse Morgana das Neves Correia,<sup>1\*</sup>, Manuela Laurentino Diniz<sup>2</sup>, Marcos Islânio Carvalho Leite<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente texto apresenta reflexões resultantes de pesquisa fomentada pelo PIBICT/IFPB sobre o estresse na rotina diária do professor. Por ser um fator prejudicial à sua saúde, pode acarretar problemas de ordem física, psíquica e/ou social. Levando em consideração tais questões, o estudo sobre o estresse se faz necessário, uma vez que estes problemas interferem na prática de ensino e, conseqüentemente, na qualidade da educação. Portanto, o objetivo deste artigo é analisar as causas e conseqüências do estresse em docentes de uma escola pública de Ensino Fundamental localizada no município de Boa Ventura - PB. Para o desenvolvimento deste trabalho foram realizados estudos teóricos para subsidiar as análises dos dados produzidos na pesquisa de campo, que aplicou questionários e realizou entrevistas semiestruturadas com dez professores da instituição. Como resultado da análise dos dados, verificou-se dentre outras questões, que as condições de trabalho mais estressantes são: ritmo de trabalho intenso e acúmulo de trabalho em horário extra (100%) e trabalho monótono e repetitivo (70%). Dentre os principais sinais e sintomas sentidos pelos professores constatou-se: nervosismo (90%), dificuldade de tomar decisões (60%), dores de cabeça frequentes, sensibilidade e insônia (50%) e até ideia de suicídio (10%). Diante dos fatos apresentados, conclui-se que as condições inadequadas de trabalho contribuem diretamente para o desencadeamento de sintomas de estresse e por isso, merecem atenção e intervenção.

**Palavras-chave:** Docentes. Condições de trabalho. Estresse. Saúde.

**Abstract:** The present texts is a result of a research fomented by PIBICT/IFPB about the stress on the daily routine of the teacher. To be a damaging factor to your health, it can cause physical problems, mental and/or social. In light of these issues, the study on stress is necessary, as these problems interfere in teaching practice and, consequently, the quality of education. Therefore, the aim of this article is to assess the causes and consequences of stress in teachers from a elementary public school located in the city of Boa Ventura - PB. To develop this work were carried out theoretical studies to support the analysis of data produced in empirical field research, who applied questionnaires and conducted semi-structured interviews with ten teachers of the institution. As a result of data analysis, it appeared among other matters, that the most stressful working conditions are: rate of hard work and backlog in extra time (100%) and monotonous and repetitive work (70%). Among the main signs and symptoms experienced by teachers it appeared: nervousness (100%), difficulty in making decisions (60%), frequent headaches, sensibility, insomnia (50%) and even thoughts of suicide (10%). Given the facts presented, it is concluded that inadequate work directly contribute to the onset of stress symptoms and therefore deserve attention and intervention.

**Key words:** Teachers. Working conditions. Stress. Health.

\*Autor para correspondência.

Recebido para publicação em 28/05/2017; aprovado em 21/09/2017.

<sup>1</sup> Pedagoga, Doutora em Educação, professora da UC de Didática, IFPB, Patos-PB, deyse.correia@ifpb.edu.br.

<sup>2</sup> Pós-graduanda em Higiene Ocupacional (IFPB), Tecnóloga em Segurança do Trabalho (IFPB), manuelalaurentinobv@hotmail.com.

<sup>3</sup> Pós-graduanda em Higiene Ocupacional (IFPB), Tecnólogo em Segurança do Trabalho (IFPB), islaniomarcos@gmail.com.



## INTRODUÇÃO

O presente texto apresenta reflexões resultantes de pesquisa fomentada pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica e Tecnológica (PIBICT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) sobre o estresse ocupacional na rotina e no ambiente laboral de docentes de escola pública de Ensino Fundamental do município de Boa Ventura-PB, o qual fica localizado na microrregião de Itaporanga, sertão paraibano, com uma estimativa de 5.473 habitantes, segundo o censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2015.

O estresse é aqui compreendido enquanto uma resposta psicossomática, a qual pode ser definida como um sinal do organismo que serve para identificar problemas relacionados ao ambiente laboral e se manifestam por meio de: dores generalizadas (dor de cabeça, dor de estômago), indisposições (tontura, mal estar), disfunções orgânicas (diabetes, gastrite, pressão alta ou baixa) (LIMONGI-FRANÇA, 2008).

Há diversos conceitos a respeito do que é estresse, mas a origem do termo vem da Física e está associado a mas de deformidade sofrido por uma estrutura quando esta é submetida a esforço (LIBERATO et al, 2000). Nesse sentido, estar estressado significa estar submetido à pressão e/ou a estímulos frequentes, os quais trarão consequências para o organismo.

Posteriormente, o médico Hans Selye passou a denominar o estresse como a Síndrome Geral de Adaptação (SGA), que pode ser compreendida como um processo biológico desencadeado pelo corpo, caracterizando-se como uma resposta do organismo mediante situações de ameaça no ambiente, se tornando em última instância, uma reação natural de defesa (BORSOI, 2007).

Portanto, em geral, o estresse pode ser definido como sendo o resultado das interações vivenciadas entre pessoas, o ambiente que a cercam, bem como as circunstâncias inerentes ao decorrer da vida. Tais circunstâncias associadas às condições do ambiente são vistas pelas pessoas como uma ameaça ou como uma situação que exige delas além de suas próprias habilidades, capacidades, um maior envolvimento emocional e conseqüentemente, dessa forma, necessitando de um maior esforço adaptativo (CONTAIFER et al, 2003).

Ao fazer uma breve análise sobre o estresse ocupacional, constata-se que o século XXI trouxe consigo uma série de inovações as quais desencadearam mudanças relacionadas às atividades de trabalho, que passam a ser caracterizadas por uma rotineira sobrecarga associada à cobrança por rapidez e eficácia nos resultados, o que contribuiu para o surgimento de sérias implicações ao corpo, mente e comportamento do indivíduo, como o surgimento do estresse.

O estresse é definido como um conjunto de reações que surgem quando acontece algo que amedronta, irrita, excita ou deixa o indivíduo extremamente feliz (PACANARO & SANTOS, 2007). A partir desta

definição, observa-se que o estresse não está presente apenas em situações consideradas negativas, mas em qualquer situação que cause um desequilíbrio das funções do corpo, ou seja, quebre sua homeostase (correto funcionamento). Porém, o estresse só será manifesto, caso haja uma predisposição do indivíduo para tal.

Nesse sentido, o estresse pode ser benéfico até certo ponto, tendo em vista que é necessário para a adaptação do indivíduo diante de situações inusitadas, as quais exigem muito do organismo. O estresse é uma reação nervosa do organismo e indispensável para a sobrevivência humana. É um mecanismo de defesa do organismo para as agressões do meio externo e/ou interno, para enfrentar uma emoção mais forte ou uma situação de grande desafio (PINOTTI, 2005/2006). Portanto o que vai determinar se o estresse é positivo ou negativo é o seu grau ou intensidade.

Tendo em vista as relações conturbadas da contemporaneidade, seja no âmbito familiar seja no âmbito de trabalho, o estresse tem sido cada vez mais corriqueiro, em virtude da intensa cobrança, da agilidade por resultados eficazes, da falta de comunicação, de tempo para o lazer e diversão, bem como a falta de oportunidade para demonstrar muitas vezes sentimentos de insatisfação, indignação e adversidade, prejudicando, dessa forma, a saúde física, psíquica e emocional das pessoas e contribuindo para o surgimento ou agravamento de doenças.

A docência, por sua vez é considerada uma das profissões mais estressantes, devido às suas inúmeras atribuições e responsabilidades, perpassando assim, o grau de estresse considerado normal e saudável para o que se pode chamar de prejudicial. Profissionais que lidam diretamente com o ser humano têm uma maior probabilidade de se tornarem estressadas (PINOTTI, 2005/2006).

O professor, devido ao constante contato com estudantes, pais, direção e comunidade demonstra essa pré-disposição, pois além de suas obrigações como ensinar, corrigir provas, planejar aulas, reunir-se com a direção, esse profissional ainda age muitas vezes como pais, especialmente no Ensino Fundamental que lida com a educação de crianças.

O objetivo desta pesquisa se concentra, portanto, em analisar as causas e conseqüências do estresse na rotina, nas condições e no ambiente de trabalho de professores de Ensino Fundamental de escola pública.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) considera o estresse como um risco ocupacional significativo da profissão docente, pois professores correm o risco de esgotamento físico ou mental mediante as dificuldades materiais, psicológicas, relacionadas ao trabalho (VIEIRA, 2007).

Apenas algumas profissões exigem tanto do profissional, como a de educador, pois este além de cuidar do aspecto cognitivo em si, tem que se preocupar ainda com os aspectos subjetivos de cada estudante, bem como do processo escolar como um todo. A cada instante, o professor precisa exercitar tanto suas habilidades técnicas como sua sensibilidade de identificar as peculiaridades, a



individualidade de cada discente no que tange ao processo de ensino e aprendizagem (VIEIRA, 2007).

A análise desta pesquisa, apresentada nos itens que seguem, evidencia a necessidade de ampliar a discussão a respeito do estresse em docentes, visando relacionar as condições de trabalho e o desenvolvimento das atividades educacionais sem que haja o comprometimento da saúde física e mental dos profissionais.

## MÉTODOS

O estudo configurou-se como um estudo de caso descritivo e exploratório de abordagem quanti-qualitativa. A amostra da população pesquisada foi composta por dez professores do Ensino Fundamental de uma escola pública de educação básica no município de Boa Ventura - PB, sertão paraibano, sendo cinco destes atuantes no Programa Mais Educação. Todos os professores participantes consentiram, a priori, fornecer dados à pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A presente pesquisa está registrada no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos sob o certificado de apresentação para apreciação ética nº. 25065113.3.0000.5185.

Para o desenvolvimento do estudo, foi realizada inicialmente uma pesquisa bibliográfica a fim de subsidiar o conhecimento sobre o conceito, características, causas e consequências do estresse no ambiente laboral e, consequentemente dar suporte teórico às análises realizadas.

A segunda etapa da pesquisa consistiu na aplicação de um questionário com questões relativas ao perfil dos docentes (sexo, estado civil, número de filhos, turnos de trabalho, carga horária, tempo de serviço, número de alunos por sala), bem como às condições de trabalho, avaliando o ritmo de trabalho, o trabalho extra, a satisfação no desempenho de sua função, a monotonia e a repetição nas tarefas). Também havia questões sobre os principais sinais e sintomas relativos ao estresse sofridos nos últimos trinta dias.

Além disso, foram feitas entrevistas, objetivando recolher relatos de possíveis situações estressantes vivenciadas no ambiente de trabalho, abordando como o estresse afeta na vida laboral, no desempenho, no trabalho e no rendimento dos alunos. A análise dos dados quantificáveis seguiu a estatística descritiva e as transcrições das entrevistas obedeceram a técnica de análise de conteúdo (BARDIN, 2009).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil dos docentes pesquisados foi formado por 80% de mulheres. Esse dado evidencia a prevalência da feminização no trabalho docente, uma realidade arraigada socioculturalmente no país. A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (BRASIL, 2013) corrobora que 83,1% das funções docentes da educação básica em instituições públicas são exercidas por mulheres.

Os dados familiares indicaram 60% dos docentes solteiros e 80% sem filhos ou apenas um filho. Se, por um

lado, não há indicação de que a composição familiar seja fonte de sobrecarga e acúmulo de funções, responsabilidades e obrigações envolvendo cônjuge, filhos e afazeres domésticos somados ao trabalho na e da escola, por outro, também não prevalece a representação social do núcleo familiar como fonte de motivação e segurança.

Em se tratando da distribuição dos turnos, 90% dos docentes trabalhavam apenas um turno na escola. Porém, no que se refere à carga horária semanal, 70% dos professores afirmaram ensinar mais de vinte horas semanais, o que indica que atuavam em outros turnos em outras escolas.

Esse dado coaduna com o âmbito geral da realidade das escolas públicas de educação básica do país, no qual os professores apresentam dupla ou às vezes tripla jornada de trabalho, evidentemente, em função de condições de trabalho relacionadas a salário, assumindo carga horária em escolas de redes públicas diferentes – estadual e municipal – ou em escolas públicas e privadas (SAMPAIO & MARIN, 2004).

No que se refere ao tempo de serviço, a maior parte dos professores interrogados (70%) lecionava há menos de seis anos. No entanto, esse dado contrasta diretamente com os 30% demais que ensinavam há mais de 10 anos. É evidente que quanto maior o tempo de exposição a situações estressantes, maior a probabilidade do surgimento de sintomas psicossomáticos, por haver um maior contato com o agente estressor. Nesse sentido, é notória uma preocupação maior com os docentes que estavam há mais de dez anos em exercício.

Como último elemento do perfil dos docentes, a quantidade de estudantes por classe assim se distribuiu: 40% dos professores ensinavam a uma quantidade entre vinte e vinte e cinco discentes; 30% lecionavam a menos de vinte; 20% entre vinte e seis e trinta estudantes e por fim, 10% dos professores ensinavam a mais de trinta discentes.

Em um segundo momento no desenvolvimento desse estudo, os professores foram questionados em relação às condições de trabalho mais estressantes e as situações mais destacadas foram ritmo de trabalho intenso e acúmulo de trabalho em horário extra (100%), trabalho monótono e repetitivo (70%), conforme a demonstração da tabela 1.

**Tabela 1.** Condições de trabalho estressantes no ambiente laboral dos professores.

| Situação               | Frequência da situação (%) |           |          |        |
|------------------------|----------------------------|-----------|----------|--------|
|                        | Nunca                      | Raramente | Às vezes | Sempre |
| Ritmo intenso.         |                            |           | 90       | 10     |
| Trabalho extra.        |                            |           | 50       | 50     |
| Monotonia e repetição. | 20                         | 10        | 70       |        |

Fonte: Elaborado pelos autores.

A tabela demonstra a existência de situações de trabalho consideradas estressantes na profissão docente. Tal afirmação é comprovada pelos estudos realizados por Araújo e Carvalho (2009), os quais citam como principais características do trabalho docente: ritmo acelerado de



trabalho; trabalho repetitivo; insatisfação no desempenho das atividades; desgaste nas relações professor-estudante, além de um ambiente intranquilo; falta de autonomia no planejamento das atividades; desempenho das atividades sem materiais e equipamentos adequados e salas inapropriadas; características essas que são consideradas como fatores que tem influência sobre o estresse em docentes.

Vieira (2007) também cita em seus estudos as fontes de exaustão para os docentes: desmotivação dos alunos; comportamento indisciplinado; falta de oportunidade de ascensão na carreira profissional; baixos salários; más condições de trabalho; turmas excessivamente grandes; pressão de tempo e prazos; baixo reconhecimento e pouco prestígio social da profissão; conflitos com colegas e superiores; e rápidas mudanças nas exigências de adaptação dos currículos.

Investigação de Assunção e Oliveira (2009) identificou cinco categorias que agrupam os fatores potencialmente estressantes no ambiente ocupacional da escola: a) falta de apoio administrativo (percebem que o diretor tem pouca consideração pelos problemas da sala de aula); b) a relação com os estudantes (sentimento de incapacidade para motivar ou controlar os discentes); c) a relação com os colegas (percebem animosidade na relação com os colegas e distribuição desigual das tarefas entre os pares); d) excesso de trabalho (percebem excesso de expectativa da gestão quanto ao volume de tarefas a serem realizadas por eles); e, e) insegurança financeira (salários inadequados e discrepantes em face do grau de responsabilidade da sua missão).

De acordo com os estudos realizados por Martins (2007), a constante pressão sobre o docente, principalmente os de escola pública, origina-se de várias situações que vão desde o desrespeito aos prédios mal cuidados, falta de recursos didáticos e a violência provocada pela falta de segurança nos colégios.

Já Sampaio e Marin (2004) consideram que, além de lidar com os estudantes, os docentes têm, muitas vezes, que atuar em ambientes desfavoráveis e sem condições de trabalho adequadas, levar trabalho para casa, trabalhar em mais de uma escola, entre outros, o que pode levar esses profissionais a um desgaste contínuo e ao possível desenvolvimento do estresse e muitos outros problemas de saúde relacionados a ele.

Nas palavras dos próprios professores, captadas nas entrevistas realizadas, ao serem questionados sobre as principais causas de estresse presentes no ambiente laboral, as respostas coadunam com as pesquisas de Araújo e Carvalho (2009), Vieira (2007), Assunção e Oliveira (2009) e Sampaio e Marin (2004): “desobediência dos alunos e a falta de respeito entre si e também em relação ao professor que eles não tem”; “más condições de trabalho; alunos muito trabalhosos (...) a maioria trazem os problemas diários vivenciados em casa para a sala de aula que prejudica muito na relação professor aluno”; “comportamento dos alunos, agressividade deles na sala de aula, o acúmulo de tarefas, diário, plano de aula, tudo isso é estressante; a falta de participação da família é um dos maiores agravantes para

causar estresse dentro da sala de aula é a falta de apoio dos familiares”; “barulho das crianças, porque eles não prestam muita atenção nas aulas, a gente é explicando, eles derrubando, bagunçando, derrubando carteira, é brigando, aí quando a gente chega no final da aula a gente fica triste porque eu não dei aquela aula, não foi aproveitado”; “conversas paralelas que ocorrem tanto em sala de aula quanto na escola em si, a pouca participação da família porque eu percebo assim(...) na sala o que a gente propõe fazer a gente consegue de uma forma, mas às vezes uma tarefa que é pra casa, vamos dizer uma coisa extra, eles não fazem, ou não tem quem ligue, ou não tem quem ajude, e agente termina só”.

Estas falas reforçam a preocupação e responsabilidade docente, que ultrapassa a esfera cognitiva e atinge as esferas físicas, emocionais, financeiras e organizacionais. A não disponibilização de meios adequados para a implementação de uma educação com qualidade contribui para o adoecimento desses profissionais.

De acordo com os professores, os fatores extraescolares também modulam o estresse, especialmente no tocante à contribuição e participação da família. Os pais hoje valorizam mais a educação e são mais exigentes, porém, contraditoriamente, valorizam menos os professores e têm menos tempo para educar e acompanhar os filhos.

Executar outras tarefas durante o curso da ação principal, atender ao estudante individualmente, controlar a turma coletivamente e preencher múltiplos instrumentos e formulários de controle também se somam às dimensões das condições de trabalho docente que implicam atuar constantemente com urgência. Situações de sobreposição de tarefas podem explicar o cansaço físico, vocal e mental do docente.

Sobre os principais sintomas sofridos nos últimos trinta dias, os docentes listaram as seguintes ocorrências: nervosismo (90%), dificuldade de tomar decisões (60%), dores de cabeça frequentes, sensibilidade e insônia (50%) e até ideia de suicídio (10%). A tabela 2 expressa esses dados.

**Tabela 2.** Sintomas sentidos no último mês.

| Ocorrência do sintoma (%)      |            |
|--------------------------------|------------|
| Sintoma                        | Frequência |
| Nervosismo.                    | 90         |
| Dificuldade de tomar decisões. | 60         |
| Dor de cabeça.                 | 50         |
| Insônia.                       | 50         |
| Sensibilidade.                 | 50         |
| Insatisfação.                  | 40         |
| Cansaço com facilidade.        | 40         |
| Cansaço frequente.             | 30         |
| Tristeza.                      | 20         |
| Tremores.                      | 20         |
| Falta de apetite.              | 20         |
| Sofrimento no trabalho.        | 20         |
| Ideia de suicídio.             | 10         |

Fonte: Elaborado pelos autores.



Assunção e Oliveira (2009), no que se refere a fatores adoecedores que afetam os docentes, citam os tipos de transtornos psíquicos relacionados ao trabalho. Em sua maioria estão quadros depressivos, nervosismo, abuso de bebidas alcoólicas, sintomas físicos sem explicação e cansaço mental, com sérias consequências para o desempenho profissional e impacto cada vez mais forte na função familiar, além de serem responsáveis por elevados custos sociais.

Portanto, pode-se inferir que os sintomas revelados nesta pesquisa convergem para os efeitos negativos como os identificados por Assunção e Oliveira (2009), impactando as três dimensões que compõem o ser humano: física, psíquica e social.

Nas entrevistas, pôde-se constatar a presença de respostas psicossomáticas interferindo no organismo, no desequilíbrio psíquico e no desempenho profissional: “dores de cabeça, falta de voz, rouquidão na voz, problemas de coluna, ansiedade, eu fico mais ansiosa pela questão das atividades que se tem que fazer dentro das salas”; “dor de cabeça; (...) gastrite porque a pessoa fica muito ansiosa quando a gente não consegue aquele objetivo que a gente deseja conseguir (...) e também tristeza quando a gente não consegue alcançar um alvo, e também muito desânimo, a pessoa fica desmotivada, só que a gente tem que lutar, tem que ir em frente”.

Essas falas corroboram o pensamento de que o trabalho docente tem se revelado como uma atividade intensa e desgastante, com reflexos negativos sobre a saúde e a qualidade de vida dos professores. O trabalho docente está classificado em função da relação entre o nível de exigência das tarefas e o controle exercido pelo próprio indivíduo sobre as atividades.

Conforme o resultado das averiguações dos questionários, em se tratando dos principais sintomas sentidos pelos professores nos últimos trinta dias, constata-se que os professores com um número mais expressivo de sintomas (40% da amostra) são: casados, possuem de 1 a 3 filhos, possuem tempo de serviço variando de 4 a 27 anos, apresentam em torno de 20 estudantes em sala.

Todos relataram que havia estresse em seu trabalho devido às condições de trabalho resumidas por situações de acúmulo de atividade em horário extra; ritmo de trabalho estressante; insatisfação com o desempenho da função e trabalho extra em casa.

Pode-se afirmar diante dos dados acima mencionados que na amostra desta pesquisa professores casados, com filhos, com maior tempo de serviço em sala de aula e que ensinam a turmas relativamente grandes de estudantes têm uma maior probabilidade de desenvolver sintomas que geram o estresse, somando-se ao fato da existência de condições inadequadas de trabalho e das características inerentes à sua profissão, como a realização de tarefas e atividades fora do horário e do espaço escolar.

Ademais a esses fatores, aparecem ainda as atividades correlatas ao cotidiano familiar e as referentes aos cuidados de si mesmo.

## CONCLUSÕES

A pesquisa permitiu verificar que o trabalho docente contemporâneo é multifuncional, ou seja, o professor precisa estar apto para resolver não apenas as questões inerentes à sua profissão, mas também as atividades adicionais que constantemente aparecem, bem como situações inusitadas para as quais eles não receberam sequer treinamento, mas que estão diretamente relacionadas com o exercício de lecionar. Tais situações têm sobrecarregado tanto física quanto emocionalmente esses profissionais, o que os deixa, muitas vezes, insatisfeitos com o desempenho de seu trabalho, justamente pelo fato de não ter condições para realizar tudo que planejou, e quando realizam tudo, não é de maneira satisfatória. “Os professores são extremamente demandados no seu trabalho e com frequência se sentem responsáveis pelo desempenho de seus alunos e da escola” (ASSUNÇÃO & OLIVEIRA, 2009, p.354).

A realidade do ambiente e das condições de trabalho na escola pesquisada reflete jornada de trabalho dos professores e pouca estrutura de recursos didáticos e de apoio às aulas. Além de lidar com os estudantes, os docentes enfrentam situações desfavoráveis, levam trabalho para casa, trabalham em mais de uma escola, o que pode levar esses profissionais a um desgaste contínuo e ao possível desenvolvimento do estresse e muitos outros problemas de saúde relacionados a ele.

Essas condições inadequadas de trabalho caracterizadas por apresentarem espaço insuficiente, sobrecarga de atividades, falta de recursos, turmas numerosas, estudantes desobedientes, pais descompromissados com a educação dos filhos, baixos salários e desvalorização profissional tendem a gerar insatisfação nesses profissionais e, conseqüentemente, contribuem para o surgimento de problemas de saúde física e mental/psicológica.

Diante dos sintomas e das conseqüências apresentadas pelos docentes nesta pesquisa, percebe-se a gravidade do estresse presente no ambiente de trabalho e como ele pode ser prejudicial para esses profissionais em todos os aspectos biopsicossociais. Esses resultados, portanto, evidenciam a importância de um acompanhamento da saúde mental dos docentes, a fim de se identificar meios de se minimizar e se possível, prevenir os efeitos negativos sobre sua qualidade de vida.

Isso envolve um grande desafio de mudança estrutural na rede de educação pública, pois, como dito nas linhas acima, os agentes estressores presentes na rotina laboral do professor estão associados a suas condições de trabalho e, a partir dessa constatação, compreende-se que seja primordial estabelecer mudanças na organização do trabalho docente nas escolas, como por exemplo, reduzir a carga horária, bem como o ritmo de trabalho, permitindo que o professor tenha mais tempo para si; oferecer os recursos necessários para o adequado desenvolvimento laboral desses profissionais; e, certamente, melhor remunerar os docentes, uma vez que o salário impacta diretamente na valorização da profissão,



na autoestima do profissional e na redução da necessidade de atuar em vários turnos e escolas.

O poder público é, portanto, o ator principal a ser mobilizado no propósito de buscar soluções para se reduzir, e se possível, eliminar, o estresse no ambiente escolar. Vencido este desafio, inúmeros benefícios seriam oferecidos a professores e, conseqüentemente, à educação pública do país.

Finalmente, o presente estudo sugere a necessidade de mais pesquisas relativas a essa problemática, tendo em vista tamanho o impacto sobre a saúde docente e a qualidade da educação.

## AGRADECIMENTOS

Aos professores que participaram como sujeitos da pesquisa, pela gentileza de fornecer os dados; à equipe administrativa da escola pesquisada e à Secretaria Municipal de Educação de Boa Ventura - PB, por autorizarem e promoverem o acesso aos professores; à Coordenação de Pesquisa do Campus, pelo acompanhamento e apoio dispendido durante a realização da pesquisa; e à Pró-Reitora de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação (PRPIPG) do IFPB, que por meio do PIBICT oportunizou condições para a execução da pesquisa.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T. M. & CARVALHO, F. M. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 30, nº. 107, mai./ago. 2009.

ASSUNÇÃO, A. Á. & OLIVEIRA, D. A. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 30, nº. 107, mai./ago., 2009.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.

BORSOI, I. C. F. Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, Edição Especial nº. 1, 2007.

BRASIL. Ministério da Fazenda. Secretaria de Política Econômica. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio**: Pnad 2012. 2013.

CONTAIFER, T. R. C. *et al.* Estresse em professores universitários da área de saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 24, nº. 2, ago., 2003.

LIBERATO, H. L., *et al.* **Estresse no Trabalho**. 2000. Monografia (Especialização) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Psicologia do Trabalho**: psicossomática, valores e práticas organizacionais. São Paulo: Saraiva, 2008.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de *stress* em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, Lisboa, v. 10, 2007.

PACANARO, S. V.; SANTOS, A. A. A. **Avaliação do Estresse no Contexto Educacional**: análise de produção de artigos científicos. 2007. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-04712007000200014&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-04712007000200014&script=sci_arttext)>. Acesso em: 18 set. 2013.

PINOTTI, S. A. G. *Stress* no professor: fontes e estratégias de controle. **Revista Uniara**, nº. 17/18, 2005/2006.

SAMPAIO, M. M. F. & MARIN, A. J. Precarização do trabalho docente e seus efeitos sobre as práticas curriculares. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 25, nº. 89, set./dez. 2004.

VIEIRA, H. P. **Estresse ocupacional, Síndrome de Burnout e Hardiness em Professores de Colégio Militar**. 2007. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica Dom Bosco. Campo Grande, 2007.