



**Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"**

MARIANA DAL BEN

**O FENÔMENO DO ESTRESSE EM PROFESSORES DO ENSINO
FUNDAMENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**Assis/SP
2020**



**Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"**

MARIANA DAL BEN

O FENÔMENO DO ESTRESSE EM PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem do
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA
e a Fundação Educacional do Município de Assis –
FEMA, como requisito parcial à obtenção do Certificado
de Conclusão.

Orientanda: Mariana Dal Ben

Orientador: Prof. Me. Daniel Augusto da Silva

**Assis/SP
2020**

B456f BEN, Mariana Dal
O fenômeno do estresse em professores do ensino fundamental
: uma revisão integrativa / Mariana Dal Ben. – Assis, 2020.

36p.

Trabalho de conclusão do curso (Enfermagem). – Fundação
Educacional do Município de Assis-FEMA

Orientador: Me. Daniel Augusto da Silva

1.Estresse-trabalho 2.Professor-estresse

CDD342.6

O FENÔMENO DO ESTRESSE EM PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

MARIANA DAL BEN

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto Municipal
de Ensino Superior de Assis, como
requisito do curso de Graduação,
analisado pela seguinte comissão
examinadora:

Orientador:

Analisador (1):

Assis/SP

2020

Dedico esse trabalho a minha família, ao meu pai por todo esforço, a minha mãe por sempre ser a minha maior incentivadora, ao meu irmão por compreender as ausências e ao meu namorado por ter paciência e me apoiar até o final.

AGRADECIMENTO

Primeiramente a Deus por me dar forças para não desistir.

Ao meu orientador Prof. Me. Daniel Augusto da Silva, pela credibilidade, confiança e apoio estando sempre me guiando e me direcionando.

A minha banca Prof^a Me. Caroline Lourenço de Almeida Pincerati, por ter aceitado o meu convite para me orientar e direcionar.

Ao meu namorado Luis Fernando Rosan, que esteve ao meu lado em todos os momentos, sendo eles fáceis ou não.

Ao meu pai Alessandro Dal Ben e à minha mãe Sonilda Viana de Lima Dal Ben (que hoje mora em meu coração), que são os pilares da minha formação e não mediram esforços para que eu chegasse nessa etapa da minha vida.

Ao meu sogro Fernando Rosan e minha sogra Silvana da Silva Rosan, que sempre me incentivaram e estiveram ao meu lado desde o início como uma verdadeira família.

Ao meu irmão Edgar Dal Ben, pelas alegrias, tristezas e dores compartilhadas.

As minhas cunhadas Kathllen Mayara de Oliveira Santana Dal Bem, Laianne Rosan e Lays Rosan Zandonadi, que sempre estão próximas de mim, fazendo minha caminhada valer cada vez mais a pena.

A minha tia Flávia Viana de Lima Pignataro, por ser minha inspiração. Obrigada pela paciência, pelo incentivo, pela força e principalmente pelo carinho. Valeu a pena esperar. Esta vitória é nossa.

Aos meus avós maternos e paternos, por serem um exemplo de vida e o alicerce da nossa família.

A minha boadrasta Rosana Gomes, por me apoiar, me incentivar e não deixar eu desistir nessa reta final.

A minha amiga Bruna Moreira Cardoso, pessoa que eu posso contar desde que eu me conheço por gente. Obrigada por eu sempre poder contar com você em qualquer ocasião.

As minhas amigas Ana Carolina, Julia, Priscila Soares e Priscila Martins, que tive a honra de conhecer na faculdade, e com elas compartilhar momentos ímpares de aprendizado, tanto profissional quanto para a vida. Obrigada pelo companheirismo.

Finalizo esse agradecimento prestando uma singela homenagem a você minha mãe, que por mais que não esteja mais presente entre nós fisicamente, sempre estará em meu coração. Essa vitória não é só minha, é nossa. Obrigada por tudo, amo você.

“Tudo posso naquele que me fortalece”

(Filipenses 4:13)

RESUMO

Tendo em vista que nos dias de hoje muitos professores estão propensos a desenvolverem algum tipo de estresse devido não só a fatores internos da profissão, mas também fatores externos que podem potencializar os sintomas do estresse, este trabalho tem como enfoque estudar esse fenômeno em professores do ensino fundamental, a fim de investigar esse problema que aflige grande parte dos docentes. Para tanto, é necessário conhecer os fatores de risco ao desenvolvimento do estresse em professores do ensino fundamental, conhecer os fatores de proteção e as estratégias de enfrentamento utilizadas por esses profissionais. Realiza-se, então, uma pesquisa de abordagem qualitativa, exploratória bibliográfica, com síntese de produções científica através de revisão integrativa para investigar as causas e consequências do estresse em professores do ensino fundamental em escolas públicas. Diante disso, verifica-se que foram analisados 10 artigos, publicados no ano de 2020, o que impõe a constatação de que o estresse em professores do ensino fundamental é real, e pode levar a sérios problemas de saúde mental e física desses profissionais.

Palavras chave: Estresse Psicológico; Professores Escolares

ABSTRACT

Considering that nowadays many teachers are prone to develop some type of stress due not only to internal factors of the profession, but also external factors that can potentiate the symptoms of stress, this work focuses on studying this phenomenon in teachers of the elementary school, in order to investigate this problem that afflicts most teachers. Therefore, it is necessary to know the risk factors for the development of stress in elementary school teachers, to know the protective factors and the coping strategies used by these professionals. Then, a qualitative, exploratory bibliographic research is carried out, with a synthesis of scientific productions through an integrative review to investigate the causes and consequences of stress in elementary school teachers in public schools. Therefore, it appears that 10 articles were analyzed, published in the year 2020, which imposes the observation that the stress in elementary school teachers is real, and can lead to serious mental and physical health problems for these professionals.

Keywords: Psychological Stress; School Teachers

LISTRA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Procedimentos de busca e total de artigos analisados. Assis, SP, Brasil, 2020

LISTA DE TABELA

Tabela 1. Apresentação dos resultados da revisão integrativa. Assis, SP, Brasil, 2020

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. PROBLEMATIZAÇÃO	14
3. OBJETIVOS.....	15
3.1. OBJETIVO GERAL	15
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
4. RELEVÂNCIA OU JUSTIFICATIVA.....	16
5. REVISÃO DA LITERATURA.....	18
5.1. O ESTRESSE	18
5.2. O ESTRESSE EM PROFESSORES.....	20
6. METODOLOGIA	22
6.1. DELINEAMENTO DO ESTUDO.....	22
6.2. PROCEDIMENTOS PARA COLETA DOS DADOS.....	22
7. RESULTADOS.....	25
8. DISCUSSÃO	28
9. CONCLUSÃO	31
10. REFERÊNCIAS.....	32

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa investigou o fenômeno do estresse em professores do ensino fundamental.

De acordo com Vaz-Serra (2000), o ser-humano durante seus dias desenvolve atividades diárias nas quais o mesmo já está habituado e as faz com facilidade. Isso se dá pelo fato de que essas atividades já foram aprendidas uma vez ao longo da vida do indivíduo. Toma-se como exemplo as atividades de higienização, alimentação, que são realizadas ao longo do dia quando possível. Estas atividades realizadas automaticamente são rápidas e podem passar despercebidas, quando uma pessoa vive sem uma perturbação, pode-se dizer que a pessoa está totalmente adaptada à rotina.

Vaz-Serra (2000) complementa dizendo que por vezes pode haver circunstâncias que fazem o ser-humano sair da rotina e que podem exigir uma nova adaptação, e quando essas circunstâncias são semelhantes às antigas podem ocorrer somente um pequeno sobressalto adaptativo ocasional. Contudo nem sempre um indivíduo sabe como se adaptar as essas novas circunstâncias, e dessa não adaptação é de onde o estresse aparece.

Nos últimos anos o estresse vem sendo bastante observado, porque ele é silencioso e às vezes passageiro, porém a partir do momento que ele deixa de se tornar passageiro e fica um pouco mais frequente do que o normal pode trazer riscos à saúde e a qualidade de vida do indivíduo. De maneira geral o bem-estar da população tem sido muito preocupante, as pessoas vivem sempre na correria, em busca para dar conta de tudo e de todos seus problemas, e isso acaba sendo preocupante demais porque através de tudo isso pode desencadear o estresse que leva a outras doenças (TROYAN JUNIOR et al., 2017).

De acordo com Santos e Marques (2013), na área da educação foi comprovado um crescimento ao número de sobrecarga à saúde dos professores, sendo constantemente relacionados às específicas condições de trabalho. Aproximadamente 70% dos profissionais de educação no Brasil apresentam indicativos de exaustão emocional, configurando os quadros de intensa depressão como o maior motivo para o afastamento desses profissionais dos locais de trabalho (PEREIRA et al., 2014). Os profissionais da educação são mais expostos a ambientes conflituosos e de alta exigência, reuniões,

funções administrativas, atividades adicionais, orientações de alunos, violência (com relatos de ameaças verbais e físicas), bem como limitação de tempo para realização das atividades.

Pinotti (2005) exemplifica apontando alguns comportamentos estressantes em salas de aulas tais como alunos lendo revistas ou interrompendo o andamento da aula com atitudes infantis, brincadeiras e com declarações explícitas que serão aprovados no fim do ano. Além disso, está inserido num contexto de mudanças em que alterações ambientais (políticas, econômicas, sociais e culturais) e as pressões decorrentes de determinadas tarefas têm alterado experiências de trabalho e seus significados. Essa situação estressante leva a repercussões na saúde física e mental e no desempenho desses profissionais (CARLOTTO et al., 2015).

2. PROBLEMATIZAÇÃO

Este trabalho tem como enfoque estudar o estresse em professores do ensino fundamental. Nos dias de hoje muitos professores estão propensos a desenvolverem algum tipo de estresse devido não só a fatores internos da profissão, mas também fatores externos que podem potencializar os sintomas do estresse, e por meio dessa potencialização algumas pessoas podem vir a desenvolver outras doenças. Como fatores externos podem ser citados problemas familiares, dificuldades de adaptação, dificuldades financeiras, entre outros. E como fatores internos podem ser citados o respeito dos alunos perante o professor, semana de correção de provas, problemas de relacionamento com outros professores, salário, entre outros.

Segundo Martins (2007), o professor na atualidade, em seu cotidiano, apresenta sentimentos de desilusão, desencantamento, desmotivação e dificuldades de lidar com suas situações novas requeridas no ambiente educacional. Diante da cobrança advinda da sociedade, do meio acadêmico, pais de alunos e da exigência pessoal de sempre estar atualizado a fim de responder as expectativas e necessidade dos alunos, faz com que o professor busque novos meios para conseguir exercer suas atividades pedagógicas, enquanto educador.

Para Lipp (2016), os anos passam, surgem novas turmas, porém problemas mais básicos de salas de aula se repetem, e novos alunos aguardam para aprender aquilo que não sabem. Professor e alunos trazem sentimentos e necessidades para as salas de aulas. Problemas comportamentais se repetem, reação de um alimenta o outro, e professor e alunos ensinam a cada dia o que esperar do outro.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

Investigar o fenômeno do estresse em professores do ensino fundamental.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os fatores de risco ao desenvolvimento do estresse em professores do ensino fundamental;
- Conhecer os fatores de proteção ao desenvolvimento do estresse em professores do ensino fundamental;
- Conhecer as estratégias de enfrentamento ao estresse por professores do ensino fundamental.

4. RELEVÂNCIA OU JUSTIFICATIVA

O estresse devido ao trabalho, ou estresse ocupacional, precisa ser visto com mais atenção, o que muitas vezes não ocorre, pois há muitos casos em que professores desenvolvem algum tipo de doença devido ao seu dia-a-dia em sala de aula.

De acordo com a Sendin (2016) os transtornos mentais e emocionais são a segunda causa de afastamento do serviço. Com frequência, os doentes ficam mais de 100 dias longe de suas funções. Em todo o mundo, os gastos relacionados a transtornos emocionais e psicológicos podem chegar a 6 trilhões de dólares até 2030, mais do que a soma dos custos com diabetes, doenças respiratórias e câncer, apontam estimativas do Fórum Econômico Mundial.

Com base nos números apresentados, no caso em que um professor se afasta por muito tempo, possibilita o prejuízo ao desenvolvimento e aprendizado dos alunos, podendo ocorrer casos em que alunos fiquem sem determinado conteúdo dentro de uma sala de aula, ou sobrecarregando um segundo professor, onde há casos em que professores lecionam em turmas diferentes em um mesmo horário, e não consiga cumprir em ambas as turmas o que lhe é proposto.

Sendin (2016) ainda diz que no Brasil, os transtornos mentais são a terceira causa de longos afastamentos do trabalho por doença. Em 2011, eles foram responsáveis pelo pagamento de mais de 211 milhões de reais a novos beneficiários do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), de acordo com um levantamento do médico do trabalho João Silvestre da Silva-Junior, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

O índice de stress entre professores é alto em vários países. Nos EUA, estima-se que um em cada cinco professores tenha sintomas de estresse (National Union of Teachers - NUT, 2015). Na Inglaterra, a pesquisa realizada por Cary Cooper (2015), da Universidade de Manchester, indicou que entre as 80 profissões por ele avaliadas, a de professor estava entre as três mais estressantes. No Brasil, um estudo conduzido por Goulart Jr e Lipp (2008) teve por objetivo identificar a presença do estresse, a sintomatologia e as fases apresentadas pelos professores de 1ª a 4ª série do Ensino Fundamental atuantes em escolas públicas estaduais de uma cidade do Interior de São Paulo. Participaram do estudo 175 professores, perfazendo, aproximadamente, 70% dos Professores de

Educação Básica I (PEB-I) em atuação no município. A pesquisa revelou que 56,6% dos professores tinham o diagnóstico de estresse (LIPP, 2016).

Fato é que o estresse no trabalho influencia no desenvolvimento da depressão, da falta de ânimo, da falta de envolvimento com o trabalho e com a organização, das faltas e atrasos frequentes e no excesso de visitas a consultórios médicos e uso de medicamentos controlados (MARTINS, 2007; LIPP, 2016).

5. REVISÃO DA LITERATURA

5.1. O ESTRESSE

O estresse refere-se a um estado de tensão, na parte interna do organismo, sendo que em sua fase inicial, apresenta alguns sinais e sintomas. O organismo sempre estará em busca do equilíbrio, ocorrendo uma atenção especial ou uma resposta adequada para estabelecer a homeostase anterior. Por tais razões, é importante saber que o desgaste e utilização de reservas de energia são físicos e mentais (OLIVEIRA et al., 2017).

O estresse é um componente específico a toda doença, que produz mudanças na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e determinadas, envolvendo fatores bioquímicos, físicos e psicológicos provocando a partir de estímulos externos e internos, sendo capaz de ser identificado e classificado em fases resultantes do organismo (SANTIAGO, et al., 2016).

Na ausência de adaptação às situações, o estresse patológico é instalado, de forma que gera distúrbios transitórios ou doenças graves. O estresse, conforme o modelo quadrifásico proposto por Lipp, tem seu desenvolvimento em quatro fases: alarme/alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão (LIPP; COSTA; NUNES, 2017; CARDOSO et al., 2019).

A primeira fase tem início pela produção de adrenalina, e inicia-se a reação de luta ou fuga, com sinais e sintomas que incluem dificuldade em dormir de forma muito acentuada em consequência do aumento da adrenalina presente na corrente sanguínea, aumento da libido, grande produtividade e criatividade no trabalho, tensão muscular, taquicardia, sudorese, anorexia, tensão mandibular, dispneia, euforia, irritabilidade. Em seguida vem à segunda fase, a fase de resistência, na qual o indivíduo ainda se encontra exposto ao agente estressor, porém, já foram mobilizadas reservas fisiológicas para propiciar o aumento à resistência ao estresse, com sinais e sintomas que compreendem diminuição da libido, produtividade e criatividade voltam ao nível usual, porém com dificuldades para novas ideias, cansaço sem relação com tempo de sono e repouso, excesso de preocupação e exteriorização desta preocupação relacionada a fonte de seu estresse (CARDOSO et al., 2019).

Na terceira fase, a fase de quase-exaustão, caracteriza-se por insônia, perda acentuada da libido, queda drástica da criatividade e produtividade no trabalho, cansaço atrelado a sensação de desgaste físico, perda de memória, surgimento de doenças, problemas ginecológicos, ansiedade diária, perda do desejo de socialização, desinteresse pela vida. E por fim, na quarta e última fase como fase de exaustão, caracterizada por sensação de consumo total da energia do indivíduo, com necessidade de intervenção externa para reposição de fontes de energia adaptativa, como os medicamentos. Cita-se que os sinais e sintomas são a insônia, diminuição do tempo de sono e repouso, quase inexistência da libido, perda de interesse pelo trabalho, desgaste e cansaço intenso, inexistência de socialização, perda do senso de humor, apatia, desejo de morte, surgimento de doenças graves como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, infarto, entre outras, e até a morte (CARDOSO et al., 2019).

Portanto o organismo deve se adaptar e sobreviver em diferentes situações, podendo ter resultados fatais quando se torna crônico. Qualquer ambiente pode ser fonte geradora de estresse, da qual variam entre os indivíduos, independentemente do nível socioeconômico. Ele por sua vez é reconhecido como fator de risco de alterações negativas no estilo de vida. Os hábitos não saudáveis obtidos incluem aumento na ingestão de: carboidratos, cafeína, tabaco, substâncias psicoativas e/ou tranquilizantes, expondo todos a diversos problemas de saúde (NASCIMENTO; SILVA; COLARES, 2017).

A respeito do estresse e carreira, é importante observar também o conhecimento do potencial estressante sobre algumas profissões reveladas por alguns estudos. A partir da visão mostra-se cerca de 26 profissões, identificadas pelos trabalhadores como eventualmente estressantes. Os pesquisadores identificaram três fatores estressantes: bem-estar psicológico, saúde física e satisfação no trabalho (TREVISAN et al., 2016).

O estudo confirmou a concentração desses três fatores, em seis profissões: trabalhadores de ambulância, professores, trabalhadores de serviço social, trabalhadores de serviço de atendimento ao consumidor, trabalhadores em estabelecimentos prisionais e policiais. Os pesquisadores analisaram que as demais ocupações estudadas não apresentavam tão forte concentração quanto essas seis (TREVISAN et al., 2016).

Na outra ponta estão os fatores de proteção, e dentre eles a família realiza um papel importante, pois é assim que o indivíduo cresce, é cuidado, nutrido, e adquire conhecimento de si mesmo, desenvolve as suas ideias e valores a respeito do mundo e onde é preparado para enfrentar a vida. Portanto, quando um indivíduo tem um transtorno

mental, independente da sua fase de desenvolvimento, é interessante ter o apoio da família em seu tratamento (NASCIMENTO et al., 2016).

Em razão disso, a família busca atender as necessidades da pessoa com transtorno de estresse excessivo, principalmente tendo paciência no relacionamento, tendo que vivenciar e aprender a lidar com a situação. A paciência é uma importante ferramenta no processo de cuidar. Por fim, esse sentimento de responsabilidade pelo cuidado do familiar é passado de geração a geração para combater o estresse (NASCIMENTO et al., 2016).

5.2. O ESTRESSE EM PROFESSORES

O Brasil tem dois milhões de professores na Educação Básica, com a grande maioria trabalhando na rede pública de ensino (76,8%) e tendo como parte maior na área urbana (84,5%). O Ensino Fundamental 2 (6º ao 9º ano) tem uma porcentagem mais alta ao número de professores (quase 800 mil). De fato, essa população, em específico a da rede pública de ensino, convive com a impressão de diminuição profissional, tendo em vista que a violência aumenta cada vez mais, as condições físicas e impróprias, a perda dos recursos didáticos e a dificuldade de informações. Por sua vez, esses são alguns fatores que podem interferir na qualidade de vida dos profissionais levando a um estresse intenso (PINTO, et al., 2018).

Tendo como característica solitária sua jornada de trabalho, a invasão em sua vida pessoal, interrompendo as noites de sono, o convívio familiar e lazer, tornando-se dessa forma, o surgimento do estresse, envolvendo assim a sua saúde. A partir disso, o professor apresenta ser um profissional submetido a alguns agentes estressores. Ainda que o estresse seja pouco notado, o ambiente educacional gera sobrecargas que ultrapassam os limites, por meio de fatores que podem ou não ser controlados. Dentre estes, destacam-se o ambiente de trabalho hostil, o número elevado de alunos, a quantidade de classes regida e a violência no ambiente de trabalho, além de fatores laborais, comportamentais, estruturais, problemas organizacionais, como a falta de recursos e equipamentos, déficit no suporte do governo e salários defasados, em

associação com a alta carga de trabalho. Quando não são de fato controlados, provocam a sensação de ameaça e descontrole, promovendo o estresse (SANTIAGO, et al., 2016).

É fato que o estresse do professor causa grandes prejuízos na área psicológica e social, interferindo assim diretamente no processo de ensino aprendizagem já que, em descontrole, ele tem dificuldade para motivar seus alunos e manter uma relação de afetividade necessária. Encontrar formas de amenizar esse desequilíbrio pode ajudar a melhorar a qualidade de vida desses profissionais, favorecendo diretamente a relação professor-aluno e o processo de ensino aprendizagem (PINTO, et al., 2018).

6. METODOLOGIA

6.1. DELINEAMENTO DO ESTUDO

Trata-se de estudo de abordagem qualitativa, exploratória bibliográfica, com síntese de produções científicas através de revisão integrativa para investigar as causas e consequências do estresse em professores do ensino fundamental em escolas públicas.

Para este estudo, a questão norteadora foi: Quais as causas e consequências da ocorrência do estresse em professores escolares?

6.2. PROCEDIMENTOS PARA COLETA DOS DADOS

Como revisão integrativa da literatura, população estudada constitui-se de artigos publicados e disponibilizados pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que abriga as bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde); BDENF (Base de Dados de Enfermagem); MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde); e CINAHL (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature), e no Google Acadêmico.

A busca de artigos foi realizada entre os meses de maio a agosto de 2020, utilizando-se os Descritores de Saúde: Estresse Psicológico; Professores Escolares, e o operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão para seleção da amostra de artigos foram: artigos que abordassem a temática do estresse em professores escolares, apontando as causas e consequências do mesmo, indexados nas bases de dados selecionadas para o estudo e publicados no primeiro semestre de 2020, em português.

Os critérios de exclusão foram: artigos completos indisponíveis, artigos de revisão de literatura, integrativa ou sistemática, dissertações e teses.

A busca e a seleção dos artigos basearam-se no The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE). Os procedimentos de busca e número de artigos analisados são apresentados na Figura 1.

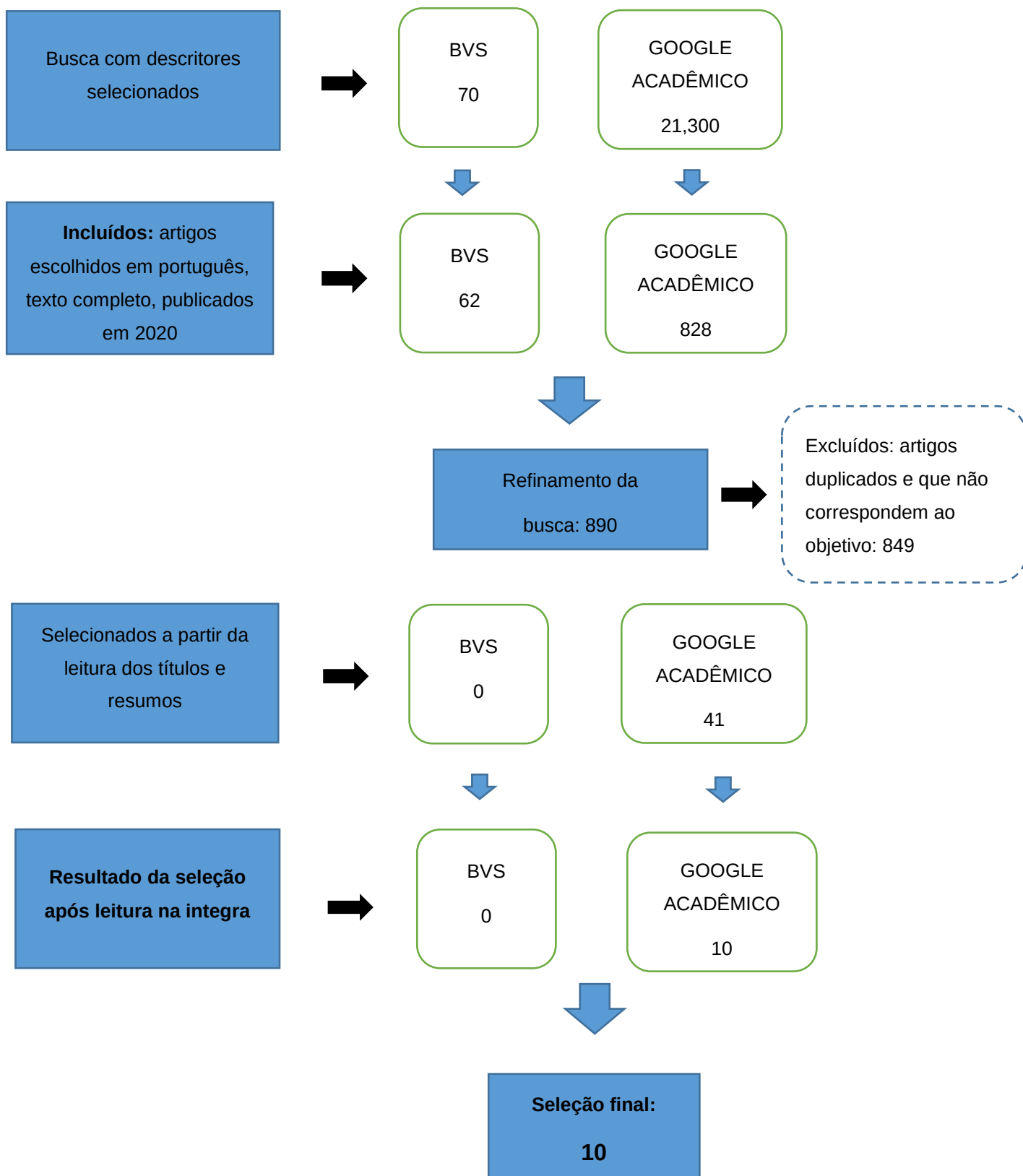


Figura 1. Procedimentos de busca e total de artigos analisados. Assis, SP, Brasil, 2020

Para avaliação do nível de evidência dos artigos integrantes desta revisão, aplicou-se o Sistema GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation), utilizado por mais de 80 instituições internacionais, entre elas a Organização Mundial da Saúde, o National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE), a SIGN, o Centers for Disease Control and Prevention (CDC), colaboração Cochrane e Ministério da Saúde do Brasil. O nível de evidência pode ser entendido como o grau de confiança relacionado à informação. No sistema GRADE, quatro níveis de classificação conceituam a qualidade da evidência: alto, moderado, baixo, muito baixo.

Para viabilizar a análise dos artigos que integraram a revisão de literatura, foi utilizado um formulário de coleta de dados, com itens que contemplaram os objetivos do estudo.

O processo de análise envolveu a leitura e releitura dos artigos e o preenchimento do formulário com dados de todos os artigos. Em seguida, os dados foram analisados tendo como base seus conteúdos, além da relação dos dados com o objeto de interesse destacados em cada estudo.

7. RESULTADOS

A Tabela 1 foi elaborada para sistematizar e organizar as informações constituídas nos artigos utilizados. Foram analisados 10 artigos, publicados no ano de 2020. As demais informações estão disponíveis na referida tabela.

Tabela 1. Apresentação dos resultados da revisão integrativa. Assis, SP, Brasil, 2020

Referência				
Nível de evidência (GRADE)	Metodologia	Fatores de risco	Fatores de proteção	Estratégias de enfrentamento
SILVA; FISCHER, 2020 Muito baixo	Descritivo exploratório, com 29 professores. Entrevista realizada através de codificação temática com auxílio do software MAXQDA 12.	- Não prestar atenção; - Frustração; - Violência explícita; - Levar o trabalho para casa;	- Saber conciliar o trabalho com vida pessoal;	Conteúdo não abordado.
LUCEMA; FREITAS, 2020 Muito baixo	Descritivo exploratório, com 10 professores. Entrevista realizada através de um questionário sociodemográfico e entrevista semiestruturada.	- Falta de estrutura física; - Superlotação das salas de aula;	- Se sentem acolhidos pela escola; - Gostam do alunado; - Não existe histórico de brigas e discussões	- Ter autocontrole; - Praticar atividades físicas; - Ouvir músicas;
SANTOS; ESPINOSA; MARCON,	Descritivo exploratório, com 326 professores. Foram realizadas estatísticas	- Distúrbios de voz; - Transtorno	Conteúdo não abordado	- Terapia;

2020 Muito baixo	descritivas de frequência de tendência central e dispersão e análises inferenciais com testes de Wilcoxon, Mann-Whitney e Kruskal-Wallis.	mental comum; - Queixa de sintomas osteomuscular.		
LOURENÇO; VALENTE; CORREA, 2020 Muito baixo	Descritivo exploratório, com 10 professores. Entrevista semiestruturada com instrumento elaborado pelos autores.	- Assédio moral; - Agressividade dos alunos; - Desvalorização da figura docente; - Doenças psicossomáticas; - Carga horária excessiva;	- Organização do trabalho;	- Terapia;
LOURENÇO et al., 2020 Muito baixo	Descritivo exploratório, com 366 professores. A coleta de dados foi realizada através de questionários elaborados pelos autores.	- Exaustão emocional; - Liderança ética; - Perda de capacidade para completar o trabalho; - Concentração no trabalho;	Conteúdo não abordado	Conteúdo não abordado
LORENZO; ALVES; SILVA, 2020 Muito baixo	Descritivo exploratório, com 13 docentes. Realizado Questionário Sociodemográfico, Inventário da Síndrome de Burnout e Questionário de Satisfação no Trabalho S20/23	- Carga horária excessiva; - Baixo salário; - Salas super lotadas; - Restrições de materiais didáticos	- Melhoria de condição de trabalho; - Melhoria nas relações interpessoais;	Conteúdo não abordado
MOREIRA; PIEVE, 2020 Muito baixo	Descritivo exploratório, com 13 professores. Como instrumento para coleta de dados, foi utilizado um	- Baixo salário; - Sobrecarga de trabalho;	- Valorização; - Respeito; - Apoio da	- Medidas para prevenir o mal-estar docente;

	questionário elaborado pelos autores.	- Desvalorização docente; - Cobranças curriculares; - Indisciplina dos alunos;	família; - Cooperação entre pares;	
CORREA; LEÃO, 2020 Muito baixo	Descritivo exploratório, com 555 docentes. Utilizou com instrumentos de avaliação a Escala Toulousaine de Estresse e Toulousaine de Coping com auxílio do software SPHINX.	- Indisciplina e falta de respeito dos alunos; - Falta de apoio familiar; - Falta de apoio da instituição; - Doenças psicossomáticas;	- Andar de bicicleta; - Dançar; - Caminhar; - Correr; - Nadar;	- Praticar esportes;
RIBEIRO; SADOYAMA; LEAL, 2020 Muito baixo	Descritivo exploratório, com 95 professores. Aplicação de questionário socio demográfico, e a aplicação da Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho.	- Jornada exaustiva; - Cansaço excessivo; - Dificuldade de conciliar vida pessoal e profissional; - Falta de tempo; - Excesso de cobrança;	Conteúdo não abordado	Conteúdo não abordado
SILVA et al., 2020 Muito baixo	Descritiva exploratória, com 81 professores. Para essa pesquisa, foram utilizados Inventário de Stress para Adultos da Lipp e um Questionário semiestruturado organizado pelos próprios autores.	- Excesso de trabalho; - Desrespeito por parte dos alunos e alguns pais; - Falta de um plano de carreira;	- Bom relacionamento entre os pares e gestão;	- Ampliação da atenção na saúde do professor;

8. DISCUSSÃO

A pesquisa descritiva exploratória foi o delineamento do estudo adotado por todos os artigos selecionados, e realiza um estudo detalhado, com levantamento de informações através das técnicas de coleta (questionários, entrevistas, etc). Após a reunião desses dados, o pesquisador deverá analisá-los e interpretá-los para obter o resultado da pesquisa. O pesquisador deve agir apenas como observador, sem assumir qualquer tipo de interferência ao objeto de estudo. Este, por sua vez, deve ser analisado no seu ambiente natural, para que uma maior veracidade seja alcançada. Resumindo, esse tipo de pesquisa é feito para recolher novas amostras, dados e detalhar os resultados para se conseguir uma visão mais estatística, proporcionando um aprofundamento do assunto.

A coleta de dados dos estudos foram: Inventário do Stress para Adultos de Lipp, Aplicação da Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho, Escala Toulousaine de Estresse e Toulousaine de Coping, Inventário da Síndrome de Burnout e Questionário de Satisfação no Trabalho S20/23, questionários sociodemográficos e entrevistas semiestruturadas pelos autores.

Ao analisar os fatores de risco para desenvolvimento do estresse em professores do ensino fundamental, os artigos expõem, com maior incidência, baixo salário, seguido por: indisciplina dos alunos, excesso de trabalho, superlotação das salas, jornada excessiva, cobranças curriculares, desvalorização da figura do docente, falta de apoio familiar, violência explícita, falta de estrutura física, exaustão emocional, falta de concentração, assédio moral, distúrbios de voz, frustração, perda da capacidade de completar o trabalho, transtorno mental comum, alunos não prestam atenção, sintomas osteomusculares, liderança ética, falta de apoio da instituição escolar, doenças psicossomáticas, cansaço excessivo, falta de tempo, falta de plano de carreira, dificuldade em conciliar vida pessoal e profissional.

A sobrecarga de horas e a baixa remuneração têm implicações prejudiciais sobre as condições de trabalho e de saúde dos educadores, uma vez que aguça as condições já estressantes do trabalho realizado, inclusive nas férias e nos finais de semana, retirando do docente a oportunidade de estar com os seus familiares ou amigos e comprometendo sua qualidade de vida (CORREA; LEÃO, 2020).

Percebe-se que os professores passam por diversos estressores, que estão diariamente os acompanhando e que perpassam as mais diversas ordens como: salas super lotadas, indisciplina dos alunos, falta de estrutura física e material, falta de atenção e compromisso dos alunos com a escola, fazendo com que se sintam desvalorizados, desrespeitados e muitas vezes culpabilizados, por não darem conta de abarcar todas as funções que lhe são impostas. Essas condições de trabalho, nas quais os professores usam de todas as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar podem acabar gerando um grande esforço de suas funções psicofisiológicas (LUCENA; FREITAS, 2020).

Analisando todos esses dados, é possível inferir que condições de administração do trabalho, com a intensificação da jornada, as insatisfatórias e desarticuladas políticas de promoção de saúde, perpetuam um ciclo de adoecimento físico e mental nesses profissionais (SANTOS; ESPINOSA; MARCON, 2020).

Em contrapartida, existem fatores que protegem os professores quanto ao desenvolvimento de estresse, os mais citados são: bom relacionamento entre os pares, valorização, respeito, apoio da família, gostam do alunado, saber conciliar trabalho com vida pessoal, melhoria nas condições de trabalho, não existem discussões, se sentem acolhidos pela escola e melhoria nas relações interpessoais.

Segundo a fala de alguns professores, apesar de todos contratempos enfrentados por eles, muitos ainda se sentem acolhidos pela escola, gostam do alunado, dos seus pares, caracterizando seu ambiente de trabalho como calmo, sem histórico de brigas e discussões (LUCENA; FREITAS, 2020).

Outro fator de proteção bastante utilizado pelos professores é a organização do trabalho, os dados coletados apontaram para uma prática docente cortada pela instabilidade e o constante gerenciamento das adversidades, onde as situações de trabalho e os excessos das atribuições no cotidiano da escola, impõem uma reinvenção diária que contemple o fazer técnico e o cuidado humano nas relações que transbordam o fazer profissional (LOURENÇO; VALENTE; CORREA, 2020).

Ainda falando sobre fatores de proteção, professores sinalizam os fatores que promovem o seu bem-estar como sendo respeito, apoio da família, carga horária que possibilite tempo para o planejamento, reconhecimento e valorização, cooperação entre os pares,

condições de trabalho, aprendizagem dos alunos e, não menos importante, a formação ou aperfeiçoamento que realizam (MOREIRA; PIEVE, 2020).

Observamos ainda na pesquisa que professores dizem que o relacionamento entre os pares e com a gestão é bom, e esse fator é de suma importância para a saúde mental dentro de uma instituição escolar.

Fazer exercícios físicos é de substancial importância para enfrentar o estresse (CORREA; LEÃO, 2020).

As estratégias de enfrentamento são os esforços cognitivos e comportamentais para lidar com situações de dano, de ameaça ou de desafio.

Ao analisar as estratégias de enfrentamento citadas pelos professores nos artigos deste trabalho, as mais recorrentes são: ter autocontrole, praticar atividades físicas, ouvir músicas, fazer terapia e ampliação da atenção na saúde do professor.

Esse estudo procura promover o conhecimento de como os professores podem utilizar estratégias para se proteger dos fatores estressantes, o autocontrole foi um dos citados. Segundo os docentes, parar e analisar a situação, falar baixo com os alunos, respirar fundo, dialogar, mudar os alunos de lugar e manter a autoridade dentro da sala de aula, ajudam a diminuir ou regular a sensação causada pelo estresse (LOCEMA; FREITAS, 2020).

Outra estratégia para enfrentar o estresse é a terapia, pois visam a melhoria das condições de saúde e bem-estar dos docentes, incluindo intervenções que promovam espaço de discussão coletiva e criação de estratégias que ajudem a encontrar o prazer no local de trabalho e valorização profissional (LOURENÇO; VALENTE; CORREA, 2020).

Enfatizamos que há uma ressonância que nos refere o enfrentamento por meio de terapia, mas é sabido que para realizar terapia é necessário um gasto financeiro importante que é dificultoso, tendo em vista que o baixo salário é um fator de risco.

Devido ao excesso de trabalho desses profissionais eles tem dificuldade de realizar a atividade física por falta de tempo, pois como dito, muitos trabalham em até 3 períodos para ter uma remuneração mais digna.

Portanto, é necessário voltarmos o olhar para a saúde mental desses profissionais tão importantes para nossa sociedade.

9. CONCLUSÃO

Observamos que o estresse em professores do ensino fundamental é real, e pode levar a sério problemas de saúde mental e física desses profissionais.

Os fatores de riscos relacionados nesses artigos pelos professores são: baixo salário, indisciplina dos alunos, excesso de trabalho, superlotação das salas, jornada excessiva, cobranças curriculares, desvalorização da figura do docente, falta de apoio familiar, violência explícita, falta de estrutura física, exaustão emocional, falta de concentração, assédio moral, distúrbios de voz, frustração, perda da capacidade de completar o trabalho, transtorno mental comum, alunos não prestam atenção, sintomas osteomusculares, liderança ética, falta de apoio da instituição escolar, doenças psicossomáticas, cansaço excessivo, falta de tempo, falta de plano de carreira, dificuldade em conciliar vida pessoal e profissional.

Os fatores de proteção relacionados pelos professores nesses artigos são: bom relacionamento entre os pares, valorização, respeito, apoio da família, gostam do alunado, saber conciliar trabalho com vida pessoal, melhoria nas condições de trabalho, não existem discussões, se sentem acolhidos pela escola e melhoria nas relações interpessoais.

E as estratégias de enfrentamento são: ter autocontrole, praticar atividades físicas, ouvir músicas, fazer terapia e ampliação da atenção na saúde do professor.

10. REFERÊNCIAS

- CARDOSO, J. V.; GOMES, C. F. M.; PEREIRA JUNIOR, R. J.; SILVA, D. A. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Rev enferm UFPE on line**, v.13, e241547, 2019. DOI: 10.5205/1981-8963.2019.241547
- CARLOTTO, M. S.; DIAS, S. R. S.; BATISTA, J. B. V.; DIEBL, L. O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. **Psico – USF**, v.20, n.1, p.13-13, 2015. Acesso em: 10 fev. 2020.
- CORREA, G. A.; LEÃO, M. A. G. A prática do esporte como estratégia de enfrentamento docente. **Revista Educação e Cultura Contemporânea**, v.17, n.49, p.336-354, 2020. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/reeduc/article/viewArticle/3678>. Acesso em: 19 ago. 2020.
- LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policias: sintomas mais frequentes. **Rev. Psicol., Organ. Trab**, v.17, n.1, p.46-53, 2017. DOI: 10.17652/rpot/2017.1.12490
- LIPP, M. N. O Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno.
- LORENZO, S. M.; ALVEZ, AP. R.; SILVA, N. R. Burnout e satisfação no trabalho em professores do ensino infantil. **Braz. J. of Develop.**, v.6, n.5, p.26937-26950, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/9940>. DOI: 10.34117/bjdv6n5-226. Acesso em: 19 ago. 2020.
- LOURENÇO, V. P.; PÉREZ-NEBRA, A. R.; FERREIRA, A. I.; KOHLSDORF, M. Relação entre presenteísmo, síndrome de Burnout e liderança ética em organizações escolares. **Fractal, Rev. Psicol.**, v.32, p.218-226, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/fractal/article/view/40568>. DOI: https://doi.org/10.22409/1984-0292/v32_i-esp/40568. Acesso em: 19 ago. 2020.
- LOURENÇO, V. R.; VALENTE, G. S. C.; CORREA, L. V. Influências do trabalho do ensino de saúde mental da escola pública do Rio de Janeiro. **Fundación Dialnet**, v.9, n.6, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7435468>. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i6.3250>. Acessado em: 19 ago. 2020.
- LUCENA, H. C.; FREITAS, C. S. C. Estratégias de enfrentamento utilizadas por professores do ensino médio em situação de estresse. **Revista Educação, Psicologia e**

Interfaces, v.4, n.2, 2020. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/234>. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i2.234>. Acesso em: 19 ago. 2020.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, n. 10, p. 109-128, 2007. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-72502007000200009&script=sci_arttext&tlng=en. Acesso em: 22 fev. 2019.

MOREIRA, E. F.; PIEVE, M. G. P. Ser professor na contemporaneidade: evidências e percepções do bem/ mal-estar docente em escolas públicas de Cruz Alta. **Revista do Seminário de Educação de Cruz Alta – RS**, v.7, n.1, p.282-289, 2020. Disponível em: <http://www.exatasnaweb.com.br/revista/index.php/anais/article/view/801>. Acesso em: 19 ago. 2020.

NASCIMENTO, K. C.; KOLHS, M.; MELLA, S.; BERRA, E.; OLSCHOWSKY, A.; GUIMARÃES, A. N. O desafio familiar no cuidado às pessoas acometidas por transtorno mental. **Rev enferm UFPE on line.**, v.10, n.3, p.940-948, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/141077/000990845.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. DOI: 10.5205/reuol.8702-76273-4-SM.1003201601. Acesso em: 17 out. 2019.

NASCIMENTO, M. G.; SILVA, T. P. S.; COLARES, V. Fatores relacionados ao estresse entre universitários de odontologia: revisão sistemática da literatura. **RIES**, v.6, n.2, p.57-72, 2017. Disponível em: <http://periodicos.uniarp.edu.br/ries/article/view/1070/688>. Acesso em: 17 out. 2019.

OLIVEIRA, E. B.; GALLASCH C. H.; SILVA JÚNIOR, P. P. A.; OLIVEIRA, A. V. R.; VALÉRIO, R. L.; DIAS, L. B. S. Estresse ocupacional e burnout em enfermeiros de um serviço de emergência: a organização do trabalho. **Rev enferm UERJ**, v. 25, e28842, 2017. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/28842/22382>. DOI: 10.12957/reuerj.2017.28842. Acesso em: 17 out. 2019.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; ANDRADE, R. D.; BLEYER, F. T. S.; LOPES, A. S. Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de educação básica. **Caderno saúde coletiva**, v.22, n.2, p.113-119, 2014. Acesso em: 10 fev. 2020.

PINOTTI, S. A. G. S. Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, v.9, n.2, p.207-216, 2005. Disponível em: <http://revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/276>. DOI: 10.25061/2527-2675/ReBraM/2006.v9i2.276. Acesso em: 22 fev. 2020.

PINTO, R. H.; SENNA, S. M.; VASCONSELOS, E. M. R.; LEAL, L. P., SANTS, C. R., SOUSA, S. M. Construção e validade do instrumento para avaliar o estresse em professores. **Rev enferm UFPE on line.**, v.12, n.9, p.2283-2292, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/235121/29897>. Acesso em: 19 out. 2019.

RAY, S.; KAMINSKI, L. C.; DUETI, R.; FONSECA, C. A.; ROCHA, S.; SANTOS, P. J. P.; PAVAN, B. Estudo exploratório sobre o impacto da informação sobre psicologia da performance no nível de estresse e ansiedade de músicos práticos brasileiros. **Opus.**, v.22, n.2, p.303-323, 2016. Disponível em: <http://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/374/397>. Acesso em: 18 nov. 2019.

RIBEIRO, L. A. C.; SADOYAMA, A. S. P.; LEAL, G. S. A influência da vulnerabilidade ao estresse em professores da rede pública de Catalão. **Humanidades & Tecnologia (FINOM)**, v.24, 2020. Disponível em: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1221. Acesso em: 19 ago. 2020.

SANTIAGO, D. P.; PINTO, A. P.; DOSEA, G. S.; MOCCILLIN, A. S.; SILVEIRA, N. A. Estresse laboral em professores de Lagarto-SE. **Motricidade**, v.12, n.S2, p.76-80, 2016. Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/6979a59f707f452aa445652183babfc5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=616555>. Acesso em: 19 out. 2019.

SANTOS, E. C.; ESPINOSA, M. M.; MARCON, S. R. Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores de ensino fundamental. **Acta Paul Enferm**, v.33, 2020. Disponível em: <https://acta-ape.org/article/qualidade-de-vida-saude-e-trabalho-de-professores-do-ensino-fundamental/>. DOI: 10.37689/acta-ape/2020AO0286. Acesso em: 19 ago. 2020.

SENDIN, Tatiana. Precisamos falar sobre estresse. **Revista Exame**, 13 maio 2016. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/negocios/precisamos-falar-sobre-estresse/>. Acesso em: 24 fev. 2020.

SILVA, J. D.; SADOYAMA, A. S. P.; SOUZA, B. M.; LEAL, G. S. Saúde mental na escola: uma análise da relação entre cultura organizacional e estresse. **Humanidades & Tecnologia (FINOM)**, v.24, 2020. Disponível em: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1219. Acesso em: 19 ago. 2020.

SILVA, J. P.; FISCHER, F. M. Invasão multiforme da vida pelo trabalho entre professores de educação básica e repercussões sobre a saúde. **Rev Saúde Pública**, v.54, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2020.v54/03/pt/>. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001547>. Acesso em: 19 ago. 2020.

TREVISAN, L. N.; VELOSO, E. F. R.; SILVA, R. C.; DUTRA, J. S. Âncoras de carreira e tecnologia na percepção sobre estresse no ambiente de trabalho. **Organizações em contexto**, v.12, n.24, 2016. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/OC/article/view/6409/pdf>. Acesso em: 17 out. 2019.

TROYAN JUNIOR, I. R.; NUNES, M.; BARRETOS, W. S.; FRANÇA, JUNIOR, N. R. Estresse no ambiente de trabalho dos professores de educação física atuantes no ensino médio da rede estadual do município de Ponta Grossa-PR. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v.15, 2017. Acesso em: 10 fev. 2020.

VAZ-SERRA, ADRIANO. A vulnerabilidade ao stress. **Hospital da Universidade de Coimbra**, v.21, n.4, p.261-278, 2000. Disponível em: <http://rihuc.huc.min-saude.pt/bitstream/10400.4/192/1/A%20vulnerabilidade%20ao%20stress.pdf>. Acesso em: 29 fev. 2020.