

## ESTRESSE ENTRE PROFESSORES DE ALFABETIZAÇÃO

Heber do Ouro Lopes Silva  
UNASP  
[heber.silva@ucb.org.br](mailto:heber.silva@ucb.org.br)

Gildene do Ouro Lopes Silva  
UNASP  
[gildene.lopes@ucb.org.br](mailto:gildene.lopes@ucb.org.br)

1

### RESUMO

A saúde do professor tem se tornado tema de interesse da pesquisa, pois o trabalho da docência pode tanto contribuir para a realização pessoal e profissional, como afetar o bem-estar e o desempenho nas realizações da vida. Existem muitas queixas, sintomas e motivos de alterações na saúde física e mental dos professores. Entretanto, a alta prevalência de estresse tem sido apontado entre as principais causas de adoecimento dos profissionais da educação. Tal dado é considerado importante e coloca em evidência a necessidade de investigação sobre o estresse no contexto educacional. Estudos comprovaram que os profissionais expostos a atividades, onde há o contato direto com o público convivem com diversos fatores estressores. Nesse sentido, o trabalho do professor oferece diversas fontes de estresse durante as suas atividades. Sabe-se que o estresse é um inimigo de muita influência na educação, afeta os professores e os alunos, sendo muitas vezes manifestado pela forma como o professor planeja as aulas e o interesse do aluno em aprender. Vários fatores contribuem para o estresse do professor, entre os mais citados em pesquisas estão relacionados: ao autoritarismo do diretor que torna o clima organizacional inadequado ao bom funcionamento do trabalho educacional; as dificuldades em acompanhar mudanças rápidas nas metodologias, nas tecnologias, nos materiais e no meio de ensino; a desvalorização do trabalho docente no próprio universo acadêmico e na sociedade em geral; a indiferença dos pais diante das orientações necessárias da escola para a educação dos filhos; ao comportamento inadequado manifestado na indisciplina dos alunos; ao trabalho burocrático; ao excesso de aulas; ao estatuto da carreira docente; as pressões de tempo; as disparidades nas capacidades apresentadas pelos alunos; ao despreparo profissional; a violência na escola; a falta de segurança; a burocracia excessiva; a falta de apoio; as críticas; as classes numerosas; ao baixo salário; a falta de progresso na carreira e pouca autonomia. Então, os professores podem amenizar algum estresse por primeiro reconhecer os fatores mais estressantes para eles e usar estratégias no gerenciamento de tais estressores. Portanto, neste estudo optou-se em investigar a sintomatologia do estresse em professores alfabetizadores, além de analisar as percepções entre eles sobre o estresse. A pesquisa foi descritiva desenvolvida em classes de alfabetização da rede pública municipal de ensino de um município do Estado de São Paulo. Participaram do estudo 40 professores que atuavam em classes de alfabetização, com idades variadas entre 23 e 58 anos do sexo feminino, com formação pedagógica. Entre os docentes contactados, apenas participaram da pesquisa, aqueles que manifestaram interesse, mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. A coleta de dados

constou de dois momentos em datas previamente combinadas, na própria unidade de origem do professor. No primeiro encontro foi aplicado individualmente por profissional da psicologia, o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Esse instrumento permite uma medida objetiva da fase em que a pessoa se encontra e a predominância de sintomatologia do estresse na área física e na área psicológica. É um modelo teórico quadrifásico do estresse. As características de cada fase: fase de alerta é o stress positivo em sua fase inicial, a do alerta, quando o organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa; fase de resistência aos estressores e procura-se inconscientemente reestabelecer o equilíbrio interior; fase de quase-exaustão é quando a tensão excede o limite do gerenciável, a resistência física e emocional começa a se quebrar, ainda há momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porem tudo isto com esforço e estes momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto; fase de exausta é a fase mais negativa do stress, a patológicas (doenças). Ocorre um desequilíbrio interior muito grande e a pessoa entra em depressão, não consegue concentrar ou trabalhar. Suas decisões muitas vezes são impensadas e podem até surgir doenças graves. No segundo momento, foi aplicado em grupo de 10 participantes o questionário elaborado para atender os objetivos da presente investigação denominado “Minha Percepção Sobre Estresse”, com perguntas abertas e fechadas. Observa-se que dos 40 professores pesquisados, 29 deles apresentaram sintomas de estresse, sendo a fase de resistência, aquela que se destacou com o maior número de profissionais. Isso pode indicar que os professores estão lutando com os fatores estressores, de modo a manter o equilíbrio do organismo. Por isso, estão mais vulneráveis a vírus e bactérias e a queda na produtividade. Verificou-se que a maioria citou o cansaço e a falta de coragem, como sendo um conceito de estresse, acompanhado de outros indicadores, que também estão entre os sintomas do estresse apresentado pela literatura. Desse modo, o entendimento do que significa ser o estresse foi explicado pela forma como ele se manifesta no organismo, ou seja, as mudanças que nele ocorrem. O cansaço e a irritabilidade são os sintomas do estresse mais indicados pelos professores. Ainda, quando perguntado sobre a percepção dos sintomas no próprio organismo, apenas 29 professores confirmaram que pelo menos um dos sintomas citados por eles são manifestados no seu corpo. Dados que confirmam os resultados do teste ISSL, ao indicar a presença de sintomatologia do estresse nesse grupo dos professores. A maioria não procura ajuda de profissionais qualificados da área da saúde. No entanto, os professores dizem buscar outros meios para enfrentar os sintomas do estresse sentido no dia-a-dia por meio de estratégias, que são indicadas pela literatura para o controle do estresse. Por exemplo, buscar a Deus, atitude que pode contribuir para o enfrentamento do estresse, pois a religiosidade pode ser valiosa para enfrentar os desafios e mudanças na vida. No trabalho docente observa-se que sempre existe algum fator estressante, no entanto, quando esse é percebido pelos professores e adotadas medidas de enfrentamento e de controle do estresse, pode-se afirmar que o professor é beneficiado, por ser motivado a repensar sua prática e buscar abordagens inovadoras para o contexto do ensino, o que pode também motivar o aluno para o aprender. Observa-se também a necessidade de investir em recursos que favoreça a saúde do professor. Apesar do trabalho já ser uma fonte comprovada de estresse, percebe-se a dificuldade de políticas que favoreçam a qualidade de vida. Por isso, sugere-se treinar os professores com estratégias de controle do estresse com apoio de profissional da área, pois uma gestão

apropriada do estresse do professor traz muitos benefícios que promovem um melhor rendimento no trabalho e reduz o adoecimento. Além de gerar um sentimento de satisfação no trabalho, portanto mais qualidade do ensino e melhor desempenho do aluno.

**PALAVRAS CHAVE:** Estresse; Professor; Alfabetização.

## INTRODUÇÃO

A saúde dos docentes tem se tornado tema de interesse da pesquisa no âmbito das políticas educativas e, de modo particular, das políticas docentes, pois o trabalho docente pode contribuir tanto para a realização pessoal e profissional, como afetar o bem-estar e o desempenho (Robalino, 2012). São muitas as queixas, sintomas e motivos de alterações na saúde física e mental dos docentes. Entretanto a alta prevalência de estresse tem sido apontado entre as principais causas de adoecimento dos docentes (Oliveira, 2012).

Tal dado é considerado importante e coloca em evidência a necessidade de investigação sobre o estresse no contexto educacional (Lipp, 2002, 2005; Malagris, 2002; Meleiro, 2002; Reinhold, 2002; Meira et al., 2014; Pessanha & Corrêa, 2015; Morte & Deps, 2015).

De modo geral, “O *stress* é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo...” Lipp (2000, p.12). Trata-se de uma pressão emocional muito forte que desequilibra o organismo tirando suas capacidades de funcionamento natural (Brüning, 1996).

A ação do organismo envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que aparece como um desafio. Diante disso, o organismo é forçado a dar um estímulo que corresponda ao que lhe é exigido; provoca assim, uma ruptura no funcionamento interno, para prevenir-se de algum mal ou perigo que venha atingir alguma parte do corpo (Lipp, 1990).

Por exemplo, excesso de trabalho, insegurança, vida muito agitada, entre outros. A pessoa se responsabiliza por tarefas que não dão conta, mas pretendendo alcançar o lado financeiro e sua realização profissional se esquece de avaliar os prejuízos (Brüning, 1996). Situação que a amedronte, irrite, excite, confunda, se sinta infeliz ou mesmo

muito feliz, ou ainda, qualquer outra característica que desperte uma emoção forte, exigindo uma rápida mudança (Lipp, 1990).

Desse modo, o agente estressor pode ser fato ou evento, interno ou externo que desencadeia um processo, mesmo que seja de natureza positiva (Lipp, 2005). As fontes externas, sendo de incidentes do meio ou as reações provocadas pela própria pessoa entendida como as fontes internas (Meira, 2002).

Cada pessoa enfrenta uma situação de maneira diferente, mesmo se tratando da mesma situação; para um, é mais fácil superar, enquanto que o outro pode sentir-se impossibilitado para tal superação. Existem pessoas que sofrem pressões internas decorrentes de suas crenças e que podem estimular o stress interno (Malagris, 2002).

O estresse pode chegar a um nível bem avançado, é quando chega à fase do Burnout, que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho profissional e que pode estender-se para outras áreas da vida de uma pessoa (Reinhold, 2002).

Estudos comprovaram que os profissionais expostos a atividades, onde há o contato direto com o público convivem com diversos fatores estressores relacionados ao trabalho, portanto são mais vulneráveis à Síndrome de Burnout (Andrade & Cardoso, 2012).

Nesse sentido, o trabalho do professor oferece condições propícias ao seu desenvolvimento, já que durante as suas atividades, por elevados níveis de estresse, este profissional pode desenvolver um estado de exaustão física e mental causado pelo excesso, sobrecarga e intensidade do trabalho docente (Silveira et al., 2014).

O trabalho docente tornou-se cada vez mais complexo, e as ambições educativas aumentaram também, pois as crianças estão indo cada vez mais cedo para as salas de aula e os professores têm dificuldades de exercer o seu papel e não o de pais. Além de melhorar cada vez mais suas práticas para melhor servir aos alunos. Muitas vezes sem qualificação adequada para tal função, fica desmotivado por sua falta de preparo, e por não saber a que ou a quem recorrer, prejudicando sua saúde (Perrenoud, 2002).

Vários fatores contribuem para o estresse do professor, entre os mais citados em pesquisas, estão relacionados ao autoritarismo do diretor que torna o clima organizacional inadequado ao bom funcionamento do trabalho educacional e as dificuldades em acompanhar mudanças rápidas nas metodologias, nas tecnologias, nos

materiais e no meio de ensino (Witter, 2002), a desvalorização do trabalho docente no próprio universo acadêmico e na sociedade em geral, a indiferença dos pais diante das necessárias orientações da escola para a educação dos filhos (Meleiros, 2002), ao despreparo profissional, a indisciplina na escola, a violência, falta de segurança, direção ineficiente, burocracia excessiva, falta de apoio, críticas, classes numerosas, baixo salário, falta de progresso na carreira e pouca autonomia (Reinhold, 2004), ao comportamento inadequado, a indisciplina dos alunos, o trabalho burocrático, o excesso de aulas, o estatuto da carreira docente, as pressões de tempo, as disparidades nas capacidades apresentadas pelos alunos (Gomes, Silva, Mourisco & Mota, 2006).

Esses fatores poderão afetar as relações familiares e sociais, decorrente ao índice de doenças e pela impossibilidade de oferecer um bom desempenho profissional (Rossa, 2004). Quando o indivíduo não consegue lidar com as situações de estresse, ele passa a enfrentar um estado patológico que afetará as diversas áreas da sua vida, e que tem sido objeto de pesquisa para amenizar o desconforto de muitos pacientes (Lipp, 1990).

O estresse é um inimigo de muita influência na educação, afeta os professores e os alunos, sendo manifestado pela expressão de como o professor entra e sai da sala de aula, seu olhar para os alunos e colegas de trabalho, seus gestos, relacionamentos, superação de erros, maneira desprazerosa de como prepara e ministra a aula (Meira, 2002).

Os professores com estresse podem reforçar o estresse do aluno (Malagris, 2002), intensificar a ansiedade, desmotivá-lo, além de desqualificar o ensino, aumentando as brigas na escola o que reflete um clima negativo na sala de aula (Witter, 2002).

Então, os professores podem amenizar algum estresse por primeiro reconhecer os fatores mais estressante para eles e usar estratégias no gerenciamento de tais estressores. O estresse do professor se dá dentro e fora da escola e para evitar que alcance níveis comprometedores, é importante, em primeiro lugar, saber conhecer seus primeiros sinais tanto no corpo quanto na mente (Lipp, 2002).

Perrenoud (2006) sugere ao professor refletir seu dia de trabalho, analisar a aula dada, fazer uma pausa observar os pontos positivos e negativos, com a intenção de melhorar sua apreciação no âmbito escolar e motivação para o dia seguinte, praticar relaxamento com o propósito de diminuir a tensão enfrentada durante o dia. Em

momentos de dificuldades a busca por atividades relacionadas ao bem estar é de vital importância para que o docente possa revitalizar-se para um novo desempenho.

Para não expor em risco o bem estar, é importante ficar atento, procurar controlar as emoções, e conhecer os limites, já que os acontecimentos e situações tristes ou mesmo alegres não avisam quando vão chegar e muito menos o que ou quantas marcas vão deixar (Tricoli, 2000), é necessário o domínio de si para saber lidar com seus desafios e enfrentá-los com equilíbrio (Cipriano, 2004). Estabelecer valores para si são capazes de encontrar sentido em seu viver, possuindo assim, uma barreira contra o estresse (Reinhold, 2004).

Quando esses esforços fogem do controle da pessoa é necessário o auxílio de um especialista para ajudá-la a fazer uma reavaliação de tudo o que a prejudica, além de medidas para eliminar as fontes de estresse e sentir-se melhor . Por exemplo: tomar novas decisões; mudar alguns conceitos; ter novas atitudes; ajudar o próximo; respirar corretamente; ver a vida com novos olhares mais positivos; se conhecer melhor, realizar os compromissos há seu tempo, sem exigir o máximo do limite; ouvir músicas; conversar com um amigo; exercício físico; relaxamento; alimentação natural adequada com vitaminas (Lipp, 1990).

Ao corroborar que essas medidas, Brüning (1996) acrescenta o saber dizer não, quando o trabalho for demais, pois acima da profissão, do dinheiro ou da posição social estão a saúde e a vida; o lazer e diversão; respeitar as horas normais de sono, 7 a 8 horas por noite, ter objetivos bem claros na vida e viver mais junto à natureza; utilizar as potencialidades para vencer obstáculos.

O trabalho do professor pode se tornar mais saudável quando adotamos ambiente físico e social agradáveis, valorização do trabalho, cursos de formação contínua, interação e dinâmicas para proporcionar a interação e o trabalho em equipe, organizar eventos inovadores (Witter, 2002), desenvolver a percepção de que não é o único a ter problemas psicológicos e as relações interpessoais são favoráveis na busca das soluções (Curi, 2007).

Uma resolução criativa de problema é descrita por Nagel & Brown (2003), com cinco passos que podem combater os níveis de estresse na sala de aula. O primeiro

passo é descrever e analisar o problema. Exemplo de problema, uma criança na sala de aula está falando alto e distraindo outros com o seu barulho.

O segundo passo, o professor vai gerar ideias para resolver o problema. Investigar livros relevantes, pedir conselhos aos colegas ou profissionais mais experientes, perguntar aos pais, descobrir o que as crianças precisam para o desenvolvimento cognitivo, emocional, psicológico e comportamento.

No terceiro passo, o professor vai refinar as opções que lhe parecem ser mais vantajosas. Pode analisar os pontos fortes e fracos de cada opção e como vai atender as necessidades do aluno.

O quarto passo é mais desafiador, pois o professor deve implementar a solução selecionada, dando-lhe oportunidade para analisar a solução e a sua aplicação. Caso perceba que não funcionou com determinada criança, então reorganize e recomece. No início, o comportamento da criança pode parecer desajeitado, no entanto o resultado virá diante da solução identificada. Finalmente o quinto passo, o professor pode lhe perguntar o que poderia ser diferente da próxima vez para melhorar os resultados.

Outro aspecto indicado por Nagel & Brown (2003), a percepção individual pode negativamente ou positivamente afetar o grau de estresse experimentado, portanto merece ser trabalhado, uma vez que, o estresse não pode ser evitado, então é possível uma reconstrução cognitiva para minimizá-lo.

Por exemplo, uma criança está atrapalhando a aula por falar muito alto durante a atividade escolar. Logo surge o seguinte pensamento *“Esta criança está gritando tão alto que eu não posso ouvir meus próprios pensamentos.”* Então podemos reestruturar os pensamentos. *“Se o som gerado pela criança, é um sinal de aprendizagem, então ela está aprendendo!”*

No trabalho docente observa-se que sempre existe algum fator estressante, no entanto, quando esse é percebido pelos professores e adotadas medidas de enfrentamento e de controle do estresse, pode-se afirmar que o professor é beneficiado, por ser motivado a repensar sua prática e buscar abordagens inovadoras para o contexto do ensino, o que pode também motivar o aluno para o aprender.

Portanto neste estudo optou-se em investigar a sintomatologia do estresse em professores alfabetizadores, além de analisar as percepções entre eles sobre o estresse.

## **METODOLOGIA**

8

A pesquisa foi descritiva desenvolvida em classes de alfabetização da rede pública municipal de ensino de um município do Estado de São Paulo. Participaram do estudo 40 professores que atuavam em classes de alfabetização, com idades variadas entre 23 e 58 anos do sexo feminino, com formação pedagógica. Entre os docentes contactados, apenas participaram da pesquisa, aqueles que manifestaram interesse, mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

A coleta de dados constou de dois momentos em datas previamente combinada, na própria unidade de origem do professor. No primeiro encontro foi aplicado individualmente por profissional da psicologia, o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL).

Esse instrumento permite uma medida objetiva da fase em que a pessoa se encontra e a predominância de sintomatologia do estresse na área física e na área psicológica. É um modelo teórico quadrifásico do estresse, Pode ser usado por jovens acima de 15 anos e adultos.

As características de cada fase serão citadas abaixo conforme consta no inventário (Lipp, 2005):

Fase de alerta: é o stress positivo em sua fase inicial, a do alerta. O organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa. Ela pode passar por períodos em que dormir e descansar passa a não ter



mais tanta importância. É a fase da produtividade. Ninguém consegue ficar nesta fase por muito tempo, pois, o stress se transforma em excessivo ao passar do tempo.

Fase de resistência: se a fase de alerta é mantida por períodos muito prolongados ou se novos estressores se acumulam o organismo entra em ação para impedir o desgaste total de energia entrando na fase de resistência, quando se resiste aos estressores e procura-se inconscientemente reestabelecer o equilíbrio interior (chamado homeostase) que foi quebrado na fase de alerta a produtividade cai dramaticamente. Caracteriza-se pela produção de cortisol (um hormônio cortisteróide produzido pela glândula supra-renal). A vulnerabilidade a vírus e bactérias é maior.

Fase de quase-exaustão: (fase recém descoberta) quando a tensão excede o limite do gerenciável, a resistência física e emocional começa a se quebrar, ainda há momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porem tudo isto com esforço e estes momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto. Há muita ansiedade nesta fase. A pessoa experimenta uma gangorra emocional. O cortisol é produzido com maior quantidade e começa a ter o efeito negativo de destruir as defesas imunológicas. Doenças começam a surgir.

Fase de exaustão: é a fase mais negativa do stress, a patológicas (doenças). É o momento em que um desequilíbrio interior muito grande ocorre. A pessoa entra em depressão, não consegue concentrar ou trabalhar. Suas decisões muitas vezes são impensadas. Doenças graves podem ocorrer como úlceras, pressão altas, psoríase e vitiligo (patologias na pele).

O inventário é de fácil aplicação, leva em média dez minutos para ser administrado. Os sintomas listados nele são típicos de cada fase. No primeiro quadro composto de 12 sintomas físicos e três psicológicos, o respondente assinala com F1 para os sintomas físicos ou P1 para os sintomas psicológicos que tenham apresentado nas últimas 24 horas.

Já no segundo quadro é composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, marca-se com F2 ou P2 os sintomas experimentados na última semana. No quadro 3 composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, assinala-se com F3 ou P3 os

sintomas experimentados no último mês. Observa-se que a fase 3 é diagnosticada com base em uma frequência maior de sintomas listados no quadro 2.

**Tabela 1: Sintomatologia do estresse dos professores**

No segundo encontro, foi aplicado em grupo de 10

10

participantes o questionário aos professores denominado “Minha Percepção Sobre Estresse”, com perguntas abertas e fechadas, que foi elaborado para atender os objetivos da presente investigação.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 40 professores do sexo feminino, sendo a maioria com idade inferior a 30 anos, 100% delas com titulação em pedagogia e 15% tinham concluído curso de especialização na área da educação.

### Resultados obtidos pelo teste ISSL

A avaliação do estresse, realizado por meio do teste ISSL, como apresentado na Tabela 1.

Descrição	Frequência(n)	
	Porcentagem	
Sem stress	11	28%
Com stress		
Alerta	2	7%
Resistência	18	62%
Q. exaustão	7	24%
Exaustão	2	7%
Sub-Total	29	72%
Total	40	100%

Observa-se na Tabela 1 que dos 40 professores pesquisados, 29 (72%) deles apresentaram sintomas de estresse. Já a maioria, sendo a fase de resistência, aquela que destacou o maior número de profissionais. Isso pode indicar que a maioria está lutando com os fatores estressores, de modo a manter o equilíbrio do organismo.

Desse modo, os professores estão mais vulneráveis a vírus e bactérias e há uma queda na produtividade. Quando os níveis de estresse ultrapassam o limite do que é possível a pessoa controlar, pode surgir o adoecimento, pois afeta a resistência física e emocional, ou leva o indivíduo a fase de quase exaustão (Lipp, 2005).

Ainda, os resultados obtidos podem indicar que os professores de alfabetização, por apresentarem sintomas de estresse podem interferir no processo de aprendizagem das crianças de acordo com Meira (2002), que também verificou estresse em 14 dos 23 professores das séries iniciais do ensino fundamental participantes do seu estudo.

## Resultados obtidos pelo questionário

A partir da análise das respostas dos professores, foram identificadas três categorias que passamos a apresentar: indicadores do que é o estresse; sintomas do estresse; meios para enfrentamento do estresse.

A Tabela 2 mostra o entendimento dos professores participantes do estudo sobre o que é estresse.

12

**Tabela 2. Indicadores do que é o estresse**

Descrição	Frequência(n)
Cansaço com falta de coragem	28
Irritabilidade	14
Perda do prazer de viver	14
Ansiedade	10
Fracasso	3

Verifica que a maioria citou o cansaço com falta de coragem, como sendo um conceito de stress, sendo que os outros indicadores citados, também estão entre os sintomas do estresse apresentado pela literatura (Reinhold, 1996; 2004). Desse modo, o entendimento do que significa ser o estresse foi explicado pela forma como ele se manifesta no organismo, ou seja, as mudanças que ocorrem. No entanto, quando descreveram os sintomas do estresse indicaram mais reações do organismo conforme Tabela 3.

**Tabela 3. Sintomas do estresse**

<b>Categoria</b>	<b>Frecuência(n)</b>
Cansaço	26
Irritabilidade	30
Ansiedade	8
Falta de sono	7
Mudança de humor	7
Antissocial	3
Hipertensão	3
Apetite em excesso	2
Sudorese	2
Taquicardia	2
Ranger de dentes	1
Cala frio	1

O cansaço e a irritabilidade são os sintomas do estresse mais indicados pelos professores. Essas reações também foram identificadas por professores universitários (Costa et al., 2005). Portanto, são sintomas que não podem ser vistos apenas naquilo que envolve a reação do organismo, uma vez que, existe uma variedade de fatores que interferem no trabalho docente e expõe o professor a diversos sentimentos. Nesse sentido, Pessanha & Corrêa (2015) expõe situações como as exigências sobre a execução das tarefas em tempo determinado, o desenvolvimento de práticas inovadoras, as condições físicas da escola e o excesso de alunos por classe.

Ainda, quando a pergunta foi sobre a percepção dos sintomas descritos no próprio organismo, apenas 29 professores participantes confirmaram que pelo menos um desses sintomas são manifestados no seu corpo. Dados que confirmam os resultados do teste ISSL, ao indicar a presença de sintomatologia do estresse nesse grupo de professores.

A seguir observa-se o enfrentamento dos professores para manejar ou lidar com o estresse, principalmente se eles buscam algum tipo de ajuda para aliviar as tensões. Por entender as medidas de enfrentamento do estresse como estratégias subjetivas e não institucionais (Costa et al., 2005).

**Tabela 4. Meios para enfrentamento do estresse.**

<b>Descrição</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Não	18	63%
Sim	11	37%
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

14

<b>Descrição do tipo de ajuda</b>	<b>Frequência</b>
Deus, amigos, relaxamento, família, calmante, domínio próprio, mudança de hábito.	21
Profissionais da saúde	8
<b>Total</b>	<b>29</b>

A maioria não procura ajuda de profissionais qualificados da área da saúde, busca outros meios para enfrentar os sintomas do estresse sentido no dia-a-dia. No entanto, buscam estratégias indicadas pela literatura para o controle do estresse (Lipp, 1990; Brüning, 1996).

Acrescenta-se a busca a Deus, pois a religiosidade pode ser valiosa para enfrentar os desafios e mudanças na vida, uma vez que, pode favorecer o desenvolvimento do sentimento de realização e satisfação com a vida e consigo mesmo (Valente, Bachion & Munari, 2004).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos professores alfabetizadores que participaram do estudo obteve sintomas de estresse, sendo a fase de resistência, aquela que se destacou com maior número de profissionais. Isso pode indicar que a maioria dos professores está lutando com os fatores estressores, de modo a manter o equilíbrio do organismo. Portanto, os professores nessa condição estão mais vulneráveis a manifestação de doenças.

O cansaço e a irritabilidade são os sintomas do estresse mais indicados pelos professores. Ainda, quando perguntado sobre a percepção dos sintomas citados por eles no próprio organismo, apenas 29 professores confirmaram que pelo menos um desses são manifestados no seu corpo. Constatação que revela a necessidade de ampliar o conhecimento sobre as consequências do estresse excessivo em sala de aula, por entender a importância do papel do professor e a sua influência no desenvolvimento da criança.

Quanto às medidas de enfrentamento do estresse a maioria não procura ajuda de profissionais qualificados da área da saúde. No entanto, busca outros meios para enfrentar os sintomas do estresse sentido no dia-a-dia, que são estratégias indicadas pela literatura para o controle do estresse. Por exemplo, dizem buscar a Deus, atitude que pode contribuir para o enfrentamento do estresse, pois a religiosidade pode ser valiosa para enfrentar os desafios e mudanças que ocorrem na vida.

No trabalho da docência, pode-se afirmar que sempre existe algum fator estressante, no entanto, quando esse é percebido pelos professores e adotadas medidas de enfrentamento e de controle do estresse, tanto o professor como o aluno são beneficiados. O professor por repensar a sua prática e criar novas estratégias para ensinar, e o aluno por ser favorecido pelas novas abordagens de ensino, que podem atender os seus interesses e maneiras diferentes de aprender.

Observa-se também a necessidade de investir em recursos que favoreça a saúde do professor. Apesar do trabalho já ser uma fonte comprovada de estresse, percebe-se a dificuldade de políticas que favoreçam a qualidade de vida. Por isso, sugere-se treinar

os professores com estratégias de controle do estresse com apoio de profissional da área, pois uma gestão apropriada do estresse do professor traz muitos benefícios que promovem um melhor rendimento no trabalho e reduz o adoecimento. Além de gerar um sentimento de satisfação no trabalho, portanto mais qualidade do ensino e melhor desempenho do aluno.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, P. S.; Cardoso, T. A. O. (2012). Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. *Saúde e Sociedade*, 21(1), p.129-140.

Brüning, J. (1996). *A saúde brota da natureza*. Curitiba: Universitária Champagnat.

Cipriano, D. G. I. (2004). Stress feminino: diferenciais do relacionamento afetivo. In: Lipp, M. (org.), *O stress no Brasil: pesquisas avançadas* (pp. 161 - 168). Campinas, SP: Papyrus.

Costa. E. C.; Bachion. M. M.; Godoy, L.F. & Abreu, L. O. (2005). Percepções sobre o estresse entre professores universitários. *Revista RENE*, 6( 3), 39-47.

Curi, F. (2007). O Professor sob pressão. *Revista Educação*, 10, p. 119.

Della-Rossa, I. (2014). *Stress and coping in law enforcement*. Tese de Doutorado. University of British Columbia.



Gomes, R. A., Silva, M. J., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: um estudo sobre o estresse, burnout, saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(1), 67-93.

Lipp, M. E. N. (1990). *Como enfrentar o stress*. 4ª Ed. São Paulo: Editor Ícone.

Lipp, M. E. N. (2002). Soluções Criativas para o stress. In: Lipp, M. (org.), *O stress do professor* (pp.109-126). Campinas, SP: Papyrus.

Lipp, M. E. N. (2005). *O Inventário de sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL)*. 3ª ed. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.

Lipp, M.E.N. & Malagris, L.E.N. (2004). O stress no Brasil de hoje. In: Lipp, M. (org.), *O stress no Brasil: pesquisas avançadas* (pp. 215 - 221). 1ª ed. Campinas.SP: Papyrus.

Malagris, L. E. N. (2002). O Professor, o aluno com distúrbios de conduta e o stress. In: Lipp, M. (org.), *O stress do professor* (pp.9-26). Campinas, SP: Papyrus.

Meleiro, A. M. A S. (2002). O Stress do Professor. In: Lipp, M. (org.), *O stress do professor* (pp.109-126). Campinas, SP: Papyrus.

Meira, S. R. (2002). Implicações do stress de professores e alunos no processo de alfabetização. In: Lipp, M. (org.), *O stress do professor* (pp.29-39). Campinas, SP: Papirus.

Meira, T. R. M.; Cardoso, J. P.; Vilela, A. B. A.; Amorim, C. R.; Rocha, S. V.; Andrade, A.N. & Freire, D. S. (2014). Percepções de professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde. *Revista Brasileira de Promoção a Saúde*, 27(2), 276-282.

18

Morte, S. V. R. B. & Deps, V. L. (2015). Prevenção e tratamento do estresse e da síndrome de *burnout* em professores da rede pública de ensino. *Revista Científica Interdisciplinar*, 1(2) 62 -188.

Nagel, S. & Brown. S. (2003). The ABCs of managing teacher stress. *The Clearing House*, 76 (5); 255-258.

Oliveira, D. A. (2012). A saúde do profissional e as condições de trabalho. *Revista Retratos da Escola*, 6(11), p. 301-313.

Pessanha, Q. P. L. & Corrêa, C. P. Q. (2015). Estresse docente na Educação Infantil: um estudo sobre professores de creches públicas de uma cidade do Estado do Rio de Janeiro. *Zero-a-seis*, 17(32) p. 240-263.

Perrenoud, P. (2002). *A prática reflexiva no ofício de professor: profissionalização e razão pedagógica*. Porto Alegre: Artmed.

Reinhold, H. H. (2002). O Burnout. In: Lipp, M. (org.), *O stress do professor* (pp.63-80). Campinas, SP: Papirus.

Reinhold, H. H. (2004). *O sentido da vida: prevenção de stress e burnout do professor*. Tese de doutorado. PUC:Campinas.

Robalino, M. (2012). A saúde e o trabalho na educação da América Latina. *Revista Retratos da Escola, Brasília*, 6(11), p. 315-326.

Silveira, K. A.; Enumo, S. R. F. E.; Paula, K. M. P. & Batista, E. P. (2014). Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educação em Revista*, 30(4), p. 15-36.

Tricoli, V. A. C. (2000). A criança e a escola. In: Lipp, M. E. N. *Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções* (pp. 123- 149). Campinas, SP: Papirus.

Valente N.M.L.M.; Bachion, M.M. & Munari, D.B. (2004). A religiosidade dos idosos: significados, relevância e operacionalização na percepção dos profissionais de saúde. *Revista da Enfermagem*, 12(1), 11-7.

Witter, G. P. (2002). Produção Científica e estresse do Professor. In: Lipp, M. (org.), *O stress do professor* (pp.127-134). Campinas, SP: Papirus.

