

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ
Gabriela Antonia Corrêa da Silva

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO
ESTRESSE DOCENTE EM ESCOLAS MUNICIPAIS**

Taubaté – SP
2017

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ
Gabriela Antonia Corrêa da Silva

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO
ESTRESSE DOCENTE EM ESCOLAS MUNICIPAIS**

Dissertação apresentada à Banca de Defesa para obtenção do Título de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Educação e Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais da Universidade de Taubaté.

Área de concentração: Desenvolvimento Humano, Políticas Sociais e Formação

Orientadora: Profa. Dra. Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão.

Taubaté – SP
2017

GABRIELA ANTONIA CORRÊA DA SILVA

Estratégias de enfrentamento do estresse docente em escolas municipais

Dissertação apresentada à Banca de Defesa para obtenção do Título de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Educação e Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais da Universidade de Taubaté.

Área de concentração: Desenvolvimento Humano, Identidade e Formação.

Orientadora: Profa. Dra. Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão.

Data: _____

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof.(a) Dr.(a) _____ Universidade de Taubaté
Assinatura _____

Prof.(a) Dr.(a) _____ Universidade de _____
Assinatura _____

Dedico este trabalho à minha Avó Maria Antonia da Silva (*in memorian*), à minha tia Antonieta Josefina dos Santos (*in memorian*), à minha avó Antonia da Silva Santos (Dona Tunica) e aos meus amores Antonio José Nogueira da Silva Lacativa e Theodoro Nogueira da Silva Lacativa.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro plano, agradeço a Deus...À minha Mãe Ana Maria e ao meu Pai José Francisco...

Ao meu Marido Alcides pelo apoio, paciência e incentivo nos momentos difíceis;

À minha irmã Taciane e meu cunhado Nilo Baracho, pelo apoio e inspiração;

À minha irmã Denise e meu cunhado Daniel Lacativa, pelos presentes de nossas vidas: Antonio José e Theodoro;

À Profª. Drª. Marluce Auxiliadora Glaus Leão, por sua competência na orientação, paciência, amor e incentivo na realização deste mestrado;

À Profª. e Secretária de Educação do Município de Taubaté Drª. Edna Maria Querido de Oliveira Chamon, por despertar o interesse na pesquisa, incentivar o estudo e aprimoramento profissional e pela sua colaboração no desenrolar da mesma;

Ao Prof. Dr. Marco Antonio Chamon pela colaboração na tabulação dos dados estatísticos;

Aos Professores do curso de Mestrado em Desenvolvimento Humano, em especial ao Prof. Dr. Renato Almeida e Drª Alexandra Magna Rodrigues, por participarem das bancas de qualificação e defesa;

À Prefeitura Municipal de Taubaté, que me auxiliou nessa caminhada com a concessão da Bolsa Auxílio, apoiando o estudo dos seus funcionários, em especial na pessoa do Excelentíssimo Prefeito José Bernardo Ortiz Monteiro Junior e da Ilustríssima Srª Secretária de Finanças, Odila Maria Sanches;

À Profª Drª Sandra Leal Calais ao aceitar participar da banca e contribuir imensamente nesse estudo;

À secretária Alessandra Kalil, pela atenção e carinho;

Em especial às Profªs Drªs Marilda Prado, Odila Veiga e Maria Aparecida Campos Diniz de Castro (Nena), incentivadoras do meu sonho;

Aos docentes e gestores da Rede em estudo, pela contribuição e ampla participação como sujeitos desta pesquisa;

Aos amigos, familiares, colegas de trabalho e de curso, que de alguma forma estiveram presentes aqui.

“A educação é um processo social, é desenvolvimento. Não é a preparação para a vida, é a própria vida.”

John Dewey

RESUMO

O trabalho do docente é uma atividade com considerável influência para transformar e trazer sentido à existência desse profissional e com repercussões em diversos aspectos do desenvolvimento humano. As mudanças na natureza das atividades que o docente realiza em seu contexto profissional têm se configurado desafiadoras para a formação de novos professores e para os que atuam no sistema de ensino formal, com repercussões nas condições de vida desses profissionais como, por exemplo, no âmbito da saúde. Esta pesquisa se ocupou em investigar o fenômeno do estresse e as estratégias de enfrentamento do estresse em docentes de escolas municipais de um município da região metropolitana do Vale do Paraíba Paulista. Trata-se de um estudo descritivo, de caráter exploratório, com enfoque quantitativo. Para viabilizar a pesquisa, aplicou-se a Escala Toulousaine de Estresse (ETS) para avaliar o nível de estresse e a Escala Toulousaine de Coping (ETC) para identificar as estratégias de enfrentamento (*Coping*) dos sujeitos. A tabulação e o tratamento estatístico dos dados foram realizados a partir do *software* SPHINX. A população total foi de 1952 docentes, formada por profissionais da Educação Infantil (PEI), Professores de Educação Básica para os anos iniciais do Ensino Fundamental (PI) e Professores de Educação Básica para os anos finais do Ensino Fundamental (PIII). Utilizou-se uma amostragem por acessibilidade que alcançou 28% (555 docentes), dos quais 495 são do sexo feminino e 58 do masculino (2 não deram respostas); 90,6% com mais de 30 anos de idade; 46,3% deles (257 docentes) exercem a profissão entre 10 e 20 anos, 23,4% (130 docentes) entre 20 e 30 anos e 4,9% (27 docentes) trabalham há mais de 30 anos. Quanto ao estado civil, constata-se que 65% estão casados e que 66,9% têm entre 1 e 3 filhos. No que diz respeito ao grau de estresse, 20,3% da amostra apresentam sintomas de estresse físico, 25,3% algum sintoma das manifestações psicológicas de estresse, 13,0% distúrbios psicofisiológicos variados, 13,8% manifestações de estresse de temporalidade e um índice de estresse global de 72,5%. Quanto às estratégias de enfrentamento da amostra pesquisada, 59,0% procuram manter o controle da situação, 36,1% buscam auxílio e conselhos de terceiros (apoio social), 31,4% apresentam estratégia negativa de isolamento e 41,9% estratégia negativa de recusa, na qual os sujeitos tendem a adotar atitude de indiferença diante das dificuldades ou ignoram as situações. A variável filhos indicou correspondência com os docentes que apresentaram estratégias de Recusa (98,1%) e Isolamento (96,3%) e percentuais maiores nos docentes que não têm filhos. A maioria dos docentes que praticam alguma atividade física tem conseguido diminuir a ansiedade e, conseqüentemente, os níveis de estresse. Constatou-se também, quanto ao tempo de profissão, que os docentes que se encontram na faixa de 10 a 20 anos são os que apresentam maiores índices de estresse, mas também são os que apresentam melhores estratégias de enfrentamento. Conclui-se que há uma necessidade de aprofundamento do tema, com o intuito de oferecer aos docentes a oportunidade de avaliar quais fatores mais prejudicam sua atividade profissional no sentido de desenvolver técnicas para enfrentamento das situações adversas, bem como de ampliar a informação para melhoria da gestão educacional pública.

Palavras-chave: trabalho docente; estresse; adaptação psicológica.

SILVA, Gabriela Antônia Corrêa. **Coping strategies of the Municipal Schools Teacher Stress.** 103f. Project submitted to the Research Ethics Committee of the University of Taubaté. Advisor: Prof. Dra. Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão.

ABSTRACT

The work of the teacher is an activity with considerable influence to transform and bring meaning to the existence of this professional, with repercussions in several aspects of human development. The changes in the nature of the activities carried out by teachers in their professional context have been challenging for the training of new teachers and for those who work in the formal education system, with repercussions on the living conditions of these professionals, such as in the Health. This research was carried out to investigate the stress phenomenon and strategies of coping with stress in teachers of municipal schools of a municipality in the metropolitan region of the Paraíba Paulista Valley. This is a descriptive, exploratory study with a quantitative approach. The Toulousaine Stress Scale (ETS) was used to assess the level of stress, and the Toulousaine Coping Scale (ETC) was used to identify coping strategies. Tabulation and statistical treatment of the data were performed using SPHINX software. The total population is 1952 teachers, including those from Early Childhood Education (PEI), Basic Education Teachers for the initial years of Basic Education (PI) and Basic Education Teachers for the final years of Primary Education (PIII). Accessibility sampling was used, reaching 28% (555 teachers), of which 495 are female and 58 are male (2 not answered); 90.6% with more than 30 years of age; 46.3% of them (257 teachers) work in the 10 to 20 age group, 23.4% (130 teachers) between 20 and 30 years and 4.9% (27 teachers) work for more than 30 years. Regarding the marital status, it is found that 65% are married and 66.9% have between 1 and 3 children. Regarding the degree of stress, 20,3% of the sample presented symptoms of physical stress, 25,3% some symptom of the psychological manifestations of stress, 13,0% varied psychophysiological disorders, 13,8% manifestations of temporality stress, And an overall stress index of 72.5%. Regarding the coping strategies of the sample surveyed, 59,0% sought to maintain control of the situation; 36,1% seek help and advice from third parties (social support); 31.4% presented a negative isolation strategy and 41.9% a negative refusal strategy, in which the subjects tended to adopt an indifferent attitude towards difficulties or ignored situations. The children variable indicated a correlation with teachers who presented strategies of Refusal (98.1%) and Isolation (96.3%) and higher percentage of teachers who did not have children. Most people who do some physical activity have been able to reduce anxiety and, consequently, stress levels. It was also found that teachers in the 10 to 20 age bracket are those with the highest stress levels, but also those with the best coping strategies. It is concluded that there is a need to deepen the theme in order to offer teachers the opportunity to assess which factors are most detrimental to their professional activity in order to develop techniques for coping with adverse situations as well as to improve information for the improvement of public educational management.

Keywords: teaching work; stress; psychological adaptation.

LISTA DE ABREVIATURAS

APEOESP	–	Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo
CAPES	–	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
DIEESE	–	Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos
EJA	–	Escola de Jovens e Adultos
ETC	–	Escala Toulousaine de Coping
ETS	–	Escala Toulousaine de Estresse
FUNDEB	–	Fundo da Educação Básica
HTPC	–	Horário de Trabalho Pedagógico Coletivo
IDH	–	Índice de Desenvolvimento Humano
IDH-M	–	Índice de Desenvolvimento Humano do Municípios
INEP	–	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais
PEI	–	Professores da Educação Infantil
PePSIC	–	Periódicos Eletrônicos de Psicologia
PI	–	Professores do Ensino Básico I (anos iniciais do Ensino Fundamental)
PIII	–	Professores dos anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio
PNAD	–	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
PNUD	–	Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento dos Municípios
Redalyc	–	Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal
SciELO	–	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
SEE	–	Secretaria Estadual de Educação
SGA	–	Síndrome de Adaptação Geral
SNC	–	Sistema Nervoso Central

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Modelo de Processamento de estresse e *coping* de Lazarus e Folkman (1984)38

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse físico	56
Gráfico 2 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse psicológico.....	57
Gráfico 3 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse psicofisiológico	57
Gráfico 4 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse de temporalidade	58
Gráfico 5 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse global	58
Gráfico 6 - Distribuição dos sujeitos quanto à estratégia de controle	59
Gráfico 7 - Distribuição dos sujeitos quanto à estratégia de apoio social	60
Gráfico 8 - Distribuição dos sujeitos quanto a estratégia de isolamento.....	60
Gráfico 9 - Distribuição dos sujeitos quanto à estratégia de recusa	61

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Artigos selecionados da pesquisa na base de dados Redalyc	43
Quadro 2 - Artigos selecionados da pesquisa na base de dados SciELO	45

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição do número total de matrículas na Rede Municipal de Ensino	21
Tabela 2 – Variáveis que reduzem ou aumentam o estresse do professor	39
Tabela 3 – Conjugação de descritores na base de dados Redalyc	41
Tabela 4 – Resultados encontrados na pesquisa na SciELO	42
Tabela 5 – Caracterização do perfil sociodemográfico dos sujeitos	53
Tabela 6 – Categorias para a variável Idade.....	62
Tabela 7 – Categorias para a variável Tempo na Profissão.....	62
Tabela 8 – Média dos níveis de Controle e de Recusa dos sujeitos	63
Tabela 9 – Resultado das médias de estratégia para variável Profissão	63
Tabela 10 – Resultado das médias de estratégia para variável Idade	63
Tabela 11 – Correlação entre a variável Sexo e resultados da avaliação do estresse.....	64
Tabela 12 – Correlação entre a variável Idade e resultados da avaliação do estresse.....	64
Tabela 13 – Correlação entre a variável Estado civil e resultados da avaliação do estresse....	65
Tabela 14 – Correlação entre a variável Filhos e resultados da avaliação do estresse.....	65
Tabela 15 – Correlação entre a variável Escolaridade e resultados da avaliação do estresse ..	66
Tabela 16 – Correlação entre a variável Profissão e resultados da avaliação do estresse	66
Tabela 17 – Correlação entre a variável Tempo na profissão e resultados da avaliação do estresse.....	67
Tabela 18 – Correlação entre a variável Prática de esportes e resultados da avaliação do estresse.....	67
Tabela 19 – Correlação entre a variável Fumante e resultados da avaliação do estresse.....	67
Tabela 20 – Comparação dos resultados identificados, por média.....	68
Tabela 21 – Correlação entre a variável Sexo e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	68
Tabela 22 – Correlação entre a variável Idade e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	69
Tabela 23 – Correlação entre a variável Estado civil e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	69
Tabela 24 – Correlação entre a variável Filhos e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	69

Tabela 25 – Correlação entre a variável Escolaridade e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	70
Tabela 26 – Correlação entre a variável Profissão e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	70
Tabela 27 – Correlação entre a variável Tempo de profissão e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	71
Tabela 28 – Correlação entre a variável Prática de esportes e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	72
Tabela 29 – Correlação entre a variável Fumante e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento	72

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	16
1.1	Objetivos	20
1.1.1	Objetivo geral	20
1.1.2	Objetivos específicos	20
1.2	Delimitação do estudo	20
1.3	Justificativa do estudo	22
1.4	Organização do estudo	24
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	25
2.1	Estresse	25
2.1.1	Teorias do estresse	26
2.2	Estresse no trabalho	30
2.3	Estresse e docência	32
2.4	Estratégias de Enfrentamento (Coping)	36
2.5	Análise geral da produção acadêmica pesquisada	41
3	MÉTODO	47
3.1	Tipo de pesquisa	47
3.2	População e amostra	47
3.3	Instrumentos	48
3.4	Procedimentos de coleta de dados	50
3.5	Procedimentos de análise de dados	51
4	RESULTADOS	53
4.1	Perfil sociodemográfico	53
4.2	Avaliação de estresse	56
4.3	Avaliação do enfrentamento	59
4.4	Análises cruzadas (bidimensionais)	61
4.4.1	Teste estatístico realizado	62
4.5	Análises Cruzadas (Bidimensionais) com dados de Estresse	64
4.5.1	Com a variável Sexo	64
4.5.2	Com a variável Idade	64
4.5.3	Com a variável Estado civil	65
4.5.4	Com a variável Filhos	65

4.5.5	Com a variável Escolaridade	66
4.5.6	Com a variável Profissão	66
4.5.7	Com a variável Tempo na profissão	67
4.5.8	Com a variável Prática de esportes	67
4.5.9	Com a variável Fumante	67
4.6	Análises Cruzadas (bidimensionais) com dados de Enfrentamento	68
4.6.1	Com a variável Sexo	68
4.6.2	Com a variável Idade	68
4.6.3	Com a variável Estado civil	69
4.6.4	Com a variável Filhos	69
4.6.5	Com a variável Escolaridade	70
4.6.6	Com a variável Profissão	70
4.6.7	Com a variável Tempo de profissão	71
4.6.8	Com a variável Prática de esportes	72
4.6.9	Com a variável Fumante	72
5	DISCUSSÃO	73
6	CONCLUSÃO	91
	REFERÊNCIAS	94
	APÊNDICE I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	105
	APÊNDICE II – OFÍCIO	106
	APÊNDICE III – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES	107
	ANEXO I – PARECER CONSUBSTANCIADO CEP	108

1 INTRODUÇÃO

A construção da sociedade é substancialmente apoiada na construção dos indivíduos que a compõe, o que ocorre por meio dos muitos processos de formação que a própria sociedade desenvolve. Isso é a condição necessária para sua sobrevivência e reprodução. A formação educacional nas sociedades modernas é fortemente baseada na educação formal, em sua vertente escolarizada. De fato, a educação em seu formato escolar constitui o modo dominante de socialização e formação educacional em nossa sociedade. Essa é a maneira privilegiada de transmissão do conhecimento socialmente acumulado entre as gerações (CHAMON, 2014).

A educação se dá por meio de um processo complexo de aquisição de conhecimentos que exerce influência na formação do indivíduo e apresenta interrelações com a construção de valores, atitudes e comportamentos humanos (TEBEROSKY; GALLART, 2004; LIBÂNEO, 2013). Consequentemente, tem o potencial para conduzir a sociedade a um desenvolvimento humano no qual as desigualdades sociais sejam amenizadas. Nessa perspectiva, Araújo (2013) explica a importância do docente na estruturação das sociedades ocidentais, de modo que seu papel ultrapasse a transmissão de conhecimentos técnicos e promova uma educação em seu sentido mais amplo, visando a construção de valores e formação integral do sujeito.

Como a sociedade se encontra em constante transformação, ocorre que o conhecimento humano se institui em diferentes aspectos e em novas formas de produção, principalmente na educação. Desta forma, é por meio de um trabalho que resulte em reflexão crítica sobre as práticas de reconstrução da identidade pessoal que se constrói uma formação alicerçada e embasada em experiências (WACHS, 2010; NÓVOA, 2014).

Nesse contexto, Libâneo (2011) e Nóvoa (2014) alegam existir diversas esferas educativas: convencional – família, escola e comunidade – e instituições sociais, culturais, recreativas, entende-se que a educação não se limita somente ao espaço escolar e ao ensino sistematizado, mas a todas as situações de aprendizagem e aquisição de conhecimento, como se verificava na fala de Nóvoa (1992, p. 25), em que “a formação não se constrói por acumulação, mas sim através de um trabalho de reflexividade crítica sobre as práticas de (re)construção de uma identidade pessoal”. Gatti, Barreto e André (2011) pontuam que desde a formação de professores até suas condições de trabalho, questões centrais nas discussões do governo referente a esse setor, de modo a intensificar a ação governamental direcionada às

redes escolares. Do ponto de vista da formação docente, é certo que ela precisa ser continuada para que o professor se sinta capaz de preparar o aluno para ser um sujeito ativo e responsável pelas diferentes formas de construção de conhecimentos no processo de ensino-aprendizagem. As novas exigências educacionais, o novo papel da escola e dos professores e a qualidade do ensino diante da integração dos meios de comunicação no ambiente escolar são fatores de suma importância pois, conforme as contribuições de Libâneo (2011), comunicação e educação – termos tomados como sinônimos – sempre caminharam juntos quando se refere à reflexão pedagógica.

Houve um significativo crescimento da carreira docente a partir da expansão da escolarização básica. Antes da ampliação da escolarização docente, bem como do acesso aos meios de comunicação, o docente era a figura elementar da escola, senão o profissional de uma das mais importantes instituições sociais nas quais provinham as demais formações. Apesar do crescimento ao acesso aos demais meios de comunicação, numa sociedade hoje chamada de “sociedade do conhecimento” devido a essa multiplicidade de recursos que oferecem informação e difusão de conhecimento, de maneira nenhuma essa amplitude de conhecimentos ofertados substituem o trabalho e a figura do professor atrelado à importância do papel da escola enquanto instituição de ensino e sistematização do conhecimento para a formação do cidadão (PARO, 2012).

Outrossim, os docentes também estão imersos em um ambiente de trabalho transformado pelas políticas públicas de universalização da educação, que trouxe para dentro da escola profundas transformações sociais, tecnológicas e culturais, requerendo maior conhecimento do contexto social e uma nova forma de perceber a relação professor-aluno e atuar sobre ela em sala de aula (MACHADO, 2010). O trabalho, como atividade fundamentalmente humana, culturalmente valorizada e com considerável influência sobre a satisfação das necessidades do indivíduo, assume importância e razão de viver para o sujeito social, entre outros aspectos, transformando-o e conferindo sentido à sua existência. Possibilita maior motivação em prol da melhoria na qualidade de vida nos mais diversos aspectos do desenvolvimento humano (CYRINO, 2014).

Além disso, o trabalho favorece o relacionar-se com os pares e caracteriza a pertença a um grupo, formando assim um elo social fora da família. Tal relação pode trazer satisfação ou sofrimento, dependendo das condições de sua organização. Trata-se de uma atividade que proporciona um espaço que coloca as pessoas em interação umas com as outras, da qual nasce

o conceito de identidade que só pode ser compreendido nas relações do contexto social em que o indivíduo está inserido (BERGER; LUCKMANN, 2009; MORIN, 2015).

Observa-se que as crescentes exigências do trabalho docente aumentam suas responsabilidades. O processo histórico de transformação do contexto social modificou sensivelmente o papel docente, levando-o, muitas vezes, a situações contraditórias, obrigando-o a manter o equilíbrio em situações adversas, contrapondo o papel de tutor e de orientador ao de juiz e ao de avaliador do aluno. Aceitar sair da zona de conforto na qual se sente seguro para um lugar de questionamento dos alunos, que passam a ser ativos e protagonistas na educação contemporânea, faz com que o docente resista a mudanças, evitando expor-se a situações geradoras de sentimentos de mal-estar (ARAÚJO, 2013).

A crescente escolarização básica e ampliação dos sistemas de oferta de conhecimento, atrelados às demandas educacionais que se encontram em constantes mudanças, são contextos que configuram um novo cenário na carreira docente, de modo que as situações conflituosas e os desequilíbrios ocorrem devido à lentidão das adaptações frente à velocidade com que essas mudanças acontecem, propiciando o surgimento do estresse e afetando a saúde dos docentes nas instituições (GOULART JUNIOR; LIPP, 2008).

Cruz, Lemos, Welter e Guisso (2010), Lázaro (2013) e Weber *et al.* (2015), afirmam que entre os profissionais que mais adoecem no exercício de seu trabalho enquadram-se os docentes. Desta forma, os resultados apresentados direcionam olhos atentos e necessidade de melhorias nas condições dos profissionais desse setor, o que reflete pontualmente na saúde dos professores. Os desequilíbrios causados na relação entre as exigências ambientais e os recursos pessoais, considerando o esgotamento de recursos frente à demanda de exigências o equilíbrio psíquico do indivíduo frente a uma situação ameaçadora, definem os quadros de estresse (CARDOSO *et al.*, 2000; ZILLE, CREMONEZI, 2013).

Andrade e Cardoso (2012) e Weber *et al.* (2015) explicam que a presença constante de sofrimento no exercício profissional, levando ao esgotamento físico e psicológico do trabalhador, são quadros que direcionam para o estresse ocupacional. Diante desse quadro, compreende-se que seria ideal se houvesse, no processo de formação do docente, estudos direcionados para auxiliá-lo a lidar com as dificuldades no cotidiano escolar, de modo a desempenhar com autonomia e perícia sua função docente (PARO, 2012).

De acordo com Mazon e Leite (2013) a carreira docente é desenvolvida mediante muitos fatores estressores, dos quais alguns já pontuados por Carlotto e Silva (2003, p. 145)

como “baixos salários, escassos recursos materiais e didáticos, classes superlotadas, tensão na relação com alunos, excesso de carga horária, inexpressiva participação nas políticas e no planejamento institucional e falta de segurança no contexto escolar”.

A partir da pesquisa direcionada à investigação da qualidade de vida e saúde docente na educação básica, conduzida por Pereira *et al.* (2009) foi possível identificar quadros de Burnout no exercício do profissional de ensino, como “distúrbios osteomioarticulares, de voz e psicológicos de menores proporções associados com fatores como alta carga horária de trabalho, número excessivo de alunos por classe e tempo de docência” (WEBER *et al.*, 2015, p. 43). Desta forma, os resultados do estudo de Pereira *et al.* (2009) e de Weber *et al.* (2015) colocam em evidência a necessidade de melhorias no campo de trabalho do docente, uma vez que esta situação vem agravando o estado de saúde a partir de sua relação com o trabalho.

Weber *et al.* (2015, p. 41-42), na mesma direção, citam que, no caso dos profissionais da educação, são inerentes às suas atividades “variáveis que podem afetar o seu bem-estar físico e psicológico, colaborando com o desenvolvimento do estresse”. Diante das constantes mudanças que se apresentam para o homem, “máquina produtiva”, as questões que abrangem a relação com o trabalho demandam ações estratégicas de gestão e, sobretudo, de pessoas, por meio de diagnósticos organizacionais, fazendo “o reconhecimento da realidade contemporânea da dinâmica das organizações” (FLORES *et al.*, 2016, p. 50).

Nesta perspectiva de reconhecimento da realidade, encontram-se as redes de ensino municipal que indicam prejuízos no desenvolvimento de seu trabalho, especialmente com a crescente quantidade de faltas durante o ano letivo por motivo de doenças relativas ao estresse, constituindo como fato a busca por enfrentamento dessa situação, mudanças organizacionais e tecnológicas constantes com o objetivo de alcançar melhores resultados.

Portanto, esta pesquisadora, enquanto docente (PI) nos anos iniciais de 1997 a 2005, com experiência na vice direção de escolas do Ensino Fundamental (1º ao 9º anos) de 2005 a 2010, na direção de uma escola de Ensino Fundamental do 1º ao 9º ano e desde 2013 atuando como Coordenadora de Ensino da Rede em estudo, decidiu averiguar como esta questão se configura na rede, visando redesenhar perspectivas de apoio a esses profissionais, optando por estudar os fatores associados ao estresse e às estratégias de enfrentamento de professores, tomando como base empírica docentes de escolas municipais.

À medida que se observou que os docentes de escolas municipais de um determinado município do Vale do Paraíba vêm apresentando níveis de estresse que afetam negativamente

suas atividades profissionais, questiona-se nesta pesquisa como se manifesta o estresse nesses docentes e as estratégias de enfrentamento que utilizam para lidar com essa questão. Para tanto, foram traçados para este estudo os objetivos que seguem.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Caracterizar como se manifesta o estresse e as estratégias de enfrentamento de docentes de uma rede municipal de ensino de uma cidade do Vale do Paraíba paulista.

1.1.2 Objetivos específicos

- Descrever o perfil sociodemográfico desses docentes;
- Identificar o grau de estresse desses profissionais da educação com os afazeres docentes e as respectivas manifestações biopsicofisiológicas;
- Analisar as estratégias de enfrentamento que esses docentes utilizam;
- Comparar os resultados da avaliação do estresse e das estratégias de enfrentamento e algumas características sociodemográficas desses docentes.

1.2 Delimitação do estudo

A pesquisa teve como público-alvo os docentes da Rede Municipal de Ensino de um município do Vale do Paraíba Paulista. De acordo com o Censo Escolar da Educação Básica de 2015, divulgado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (INEP, 2015), houve o total de 43.396 alunos matriculados, dos quais 16.500 em período integral, distribuídos da Educação Infantil ao Ensino Médio em 68 unidades de Educação Infantil, 53 unidades de Ensino Fundamental, sendo 9 unidades na zona rural e 1 unidade de Ensino

Médio com 1 vinculada na zona rural. Além disso, atende 9 classes na Educação de Jovens e Adultos.

A Rede em estudo conta com 1952 professores de carreira e com 405 contratados por prazo determinado em substituição a afastamentos para funções administrativas, readaptações ou licenças. Desse quadro geral de professores, 519 atuam na Educação Infantil, 612 atuam nos anos iniciais do Ensino Fundamental e na Educação de Jovens e adultos e 821 atuam nos anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio (SEE, 2016).

Esta Rede, durante os anos que sucederam à pesquisa, fez muitos investimentos na formação continuada dos docentes, bem como em materiais pedagógicos e de serviço, como o fornecimento de *tablets* para docentes, além de investir na infraestrutura da rede construindo 12 novas escolas, ampliando as dependências de 19 escolas e reformando outras 88 escolas para atender melhor a população discente e fornecer melhores condições de trabalho para os docentes.

Os 43.396 alunos matriculados se encontram distribuídos em 139 escolas de Educação Básica, como consta na Tabela 1.

Tabela 1– Distribuição do número total de matrículas na Rede Municipal de Ensino

Matrículas	
Matrículas em creches	6.549 estudantes
Matrículas em pré-escolas	7.304 estudantes
Matrículas anos iniciais	15.437 estudantes
Matrículas anos finais	12.671 estudantes
Matrículas Ensino Médio	715 estudantes
Matrículas EJA	285 estudantes
Matrículas educação especial	435 estudantes

Fonte: Censo Escolar/INEP 2016 | Total de Escolas de Educação Básica: 103 | QEdu.org.br.

É importante ressaltar que esses dados concebem a realidade desta rede de ensino no censo até a última quarta-feira do mês de maio de 2016. Assim, após a publicação oficializada pelo Ministério da Educação, os dados foram apresentados conforme indicação da fonte de pesquisa.

1.3 Justificativa do estudo

O interesse pelo estudo surgiu a partir da trajetória desta autora como docente, na qual desempenhou diferentes funções na carreira. Desde janeiro de 2013 é coordenadora de ensino da rede em questão, tendo sido docente (PI) dos anos iniciais do Ensino Fundamental na mesma rede desde fevereiro de 1997, assumindo a vice-direção de escolas do Ensino Fundamental (1º ao 9º ano) em julho de 2005, tornando-se diretora em março de 2010 de uma escola de Ensino Fundamental do 1º ao 9º ano com aproximadamente 1000 alunos e 50 funcionários, além da experiência como docente da Educação de Jovens e Adultos em um município vizinho e auxiliar docente do Ensino Fundamental em uma conceituada escola da rede particular do município. Assim, sempre observou o estresse dos colegas e a maneira como cada um reagia aos sintomas. Também sempre lhe chamou a atenção o absenteísmo¹ desses, atualmente com um quadro de alto índice de ausências por parte dos professores na rede em estudo que, conforme afirma Chamon (2015), variam entre 200 e 350 ausências diárias, sendo as maiores ausências por motivos médicos (entre 2.000 e 3.000 por mês).

Este quadro social mostra-se bastante complexo e foi objeto de estudo de Flores *et al.* (2016), que chama a atenção para o fato de o fenômeno do absenteísmo requerer uma sistematização de análise das relações homem-trabalho-organização, de modo que o trabalho, por se encontrar no seio da organização, atinge consideravelmente o trabalhador de maneira negativa, refletindo tanto em sua saúde psíquica quanto em sua produtividade.

Contudo, quando o fenômeno do absenteísmo se associa ao do estresse, é imperativo investigar os desdobramentos de ambos. Acredita-se que o fenômeno do estresse faz parte da vida cotidiana. Sem estresse, o indivíduo não seria movido a executar suas ações pessoais e profissionais, entre outras, mas a forma como o indivíduo enfrenta suas dificuldades nas situações cotidianas, bem como as estratégias que mobiliza frente a elas, podem impactar positiva ou negativamente nas suas condições gerais de vida.

Segundo dados do Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (APEOESP), no Brasil observa-se um grande número de professores afastados, temporária ou permanentemente, para as atividades administrativas. São 34,4% os professores que já se afastaram ao menos uma vez por motivo de doença, dos quais 42,5% alegam males

¹ O termo absenteísmo é aqui utilizado para indicar a falta de um servidor, ampliando sua compreensão para os períodos em que este encontra-se ausente do trabalho, não sendo esta ausência motivada pelo desemprego, doença prolongada ou licença legal (BALLONE, 2015).

da ocupação. A entidade indica que 48,5% dos professores têm confirmado o diagnóstico de estresse e 26,6% de depressão. Esses afastamentos das atividades podem estar associados às condições de trabalho às quais estão submetidos, pois 40% dos docentes “dizem frequentemente sentir cansaço, sobrecarga, frustração e exaustão emocional em relação ao seu trabalho” (APEOESP/DIEESE, 2015, p. 28).

Fonseca (2014) desenvolveu um estudo para caracterizar a situação dos professores portugueses no que se refere ao convívio e à adaptação às situações de estresse. Menciona dezenas de trabalhos correlatos, realizados em diversos países e com educadores de distintos graus de ensino, ressaltando que, em todos eles, há adequada concordância quanto às estratégias de enfrentamento, haja vista que a maioria dos educadores vivencia situações de estresse.

Weber *et al.* (2015) explica que o estresse, quando excessivo e somado às sequências contínuas, pode oferecer acentuados prejuízos à saúde do indivíduo em diversas instâncias e, infelizmente, o local de trabalho, embora apresente-se como contexto em que, muitas vezes, as pessoas passam a maior parte do tempo, não pode ser o responsável por difundir essas condições desfavoráveis para a saúde física e psicológica do trabalhador.

Considerando os riscos que o estresse acarreta para a vida do indivíduo de modo a incidir também e, pontualmente, nas organizações, como afirmam Ramos (1992) e Zille e Cremonesi (2013) ao mencionarem os riscos que esse agravante oferece para a motivação, o desempenho, a produtividade, a autoestima e a saúde dos trabalhadores, essas constatações remetem à importância do estudo do estresse e das estratégias de enfrentamento de docentes do ponto de vista pessoal, social e científico.

Assim, este tema ainda necessita de estudos, conforme se poderá constatar na revisão da literatura científica à frente sistematizada, e configura-se relevante enquanto produção de conhecimento para subsidiar um planejamento estratégico na área de recursos humanos, baseando-se na gestão estratégica de pessoas com o intuito de conhecer, desenvolver, potencializar, integrar e subsidiar a gestão das competências individuais e institucionais da docência.

Nesta perspectiva, durante o andamento desta pesquisa houve avanços no sentido da garantia de uma educação pública de qualidade, pois a Rede Municipal em estudo investiu na formação docente, com apoio por meio da bolsa-auxílio para Mestrado e Doutorado, também investindo em recursos pedagógicos, construindo 12 novas escolas, efetuando reformas em 88

escolas, além de investimento em mão de obra de apoio. Houve a construção do Plano Municipal de Educação e o estudo do Plano de Carreira. Essas ações visam a excelência no cumprimento da missão institucional, contemplando a prevenção, a satisfação, a capacitação e a autorealização dos docentes para proporcionar aos alunos uma educação pública de qualidade.

Dessa forma, identificar as manifestações de estresse e as estratégias de enfrentamento desses docentes vai ao encontro dos objetivos de qualidade educacional do Ministério da Educação, com vista ao planejamento de ações que levem ao cumprimento da missão institucional no que tange a questão da saúde desses profissionais.

1.4 Organização do estudo

O presente estudo se apresenta em seis grandes tópicos, desenvolvendo-se primeiramente a introdução do que se pretende abordar, identificando o problema e os objetivos, delimitando os locais pesquisados bem como a justificativa desta pesquisa.

O segundo tópico é a fundamentação teórica sobre o estresse e a sua relação com o trabalho docente e as condições encontradas para o cumprimento da jornada de trabalho, finalizando com os estudos das estratégias de enfrentamento utilizadas para reagir aos agentes estressores. Inclui uma revisão de literatura feita por meio de descritores escolhidos para a busca de estudos recentes sobre o tema em pauta, especialmente na literatura nacional.

Em terceiro lugar, expõe-se o método no qual a pesquisa se apoiou, esclarecendo sobre o tipo de investigação, a população e a amostra com a qual se trabalhou, assim como os instrumentos utilizados e os procedimentos de coleta, a análise e as formas de tratamento dos dados.

Em quarto lugar, faz-se a apresentação dos resultados por meio da apresentação dos gráficos que demonstram a caracterização da população, bem como as avaliações de estresse e enfrentamento encontrados.

Na sequência do trabalho apresenta-se a discussão sobre os resultados encontrados e finaliza com uma exposição das conclusões.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Apresenta-se a seguir o quadro conceitual e autores pesquisadores do tema em pauta que subsidiaram a leitura dos resultados, não se pretendendo neste espaço esgotar a fundamentação teórica, mas demarcar a evolução e os resultados mais recentes dos estudos.

2.1 Estresse

O estresse vem sendo responsável pela maioria dos males que acometem a vida dos indivíduos, inclusive a profissional, assumindo papel importante na área da saúde e de como esses indivíduos lidam, direta ou indiretamente, com experiências e eventos considerados estressores, que determinam a vulnerabilidade do organismo à ocorrência de doenças físicas e psicológicas.

A palavra *stress*, originada do latim, passou a ser utilizada nas comunicações informais a partir do século XVII, definindo situações de fadiga, cansaço ou de esforço penoso. Inicialmente, no campo científico, apareceu nas conceptualizações da área da Física para explicar a relação entre força e a reação dos corpos (ZILLE, CREMONEZI, 2013).

A partir do século XIX, com a frequente utilização do termo no campo da Física, o conceito e a denominação estresse passou a pertencer aos estudos de Fisiologia, Psicologia e Medicina. Nesse período, as pesquisas passaram a investigar as relações entre os eventos emocionais e as doenças físicas e psicológicas (STRAUB, 2014; WEBER *et al.*, 2015).

Zille e Cremonezi (2013, p. 116) descrevem os variados sintomas clássicos de estresse como as situações de “nervosismo acentuado, ansiedade, ímpetos de raiva, angústia, fadiga, irritabilidade sem motivos aparentes, períodos de depressão (...)”, dores no corpo em geral, entre outros sintomas físicos. Esses sintomas, de acordo com o autor, são provenientes de eventos tanto externos quanto internos, podendo os primeiros se enquadrar a “acidentes, morte, brigas, situação político-econômica do país, dificuldade financeira, nascimento de filhos, contextos ocupacionais, dentre outros” (p. 116). O segundo evento (interno) refere-se às situações relativas ao mundo interno do indivíduo, de suas cognições, sua percepção sobre o mundo, seus valores, crenças, identidade, padrões de comportamento, entre outros. Dessa forma, diante desses eventos a manifestação dos sintomas de estresse acontecerá a partir da perda de domínio da situação pelo indivíduo, de modo que as pressões do ambiente passam a

não ser mais suportadas pela sua estrutura psíquica.

Nodari *et al.* (2014) identificam que o estresse pode ser originado tanto de fontes estressoras internas quanto externas. As primeiras são desencadeadas pelo próprio indivíduo de acordo com sua personalidade, estilo de vida e características pessoais que dificultam sua relação com o outro e sua expressividade. As segundas, externas, variam de acordo com as reações do sujeito frente às circunstâncias do ambiente, como emprego, acidentes, entre outros.

A partir dessas situações estressantes, os reflexos são observados tanto no indivíduo quanto em suas relações no local de trabalho e na vida como um todo. Weber *et al.* (2015) pontuam que o estresse é um fenômeno que pode estar presente em qualquer profissão. Entretanto, existem aquelas que, devido a exposição do profissional a situações mais desgastantes, tanto físicas quanto emocionais, propiciam esse agravante.

Dessa forma, a partir das considerações dos autores, ilustrou-se que o estresse pode desviar a energia do sistema imunológico e aumentar a vulnerabilidade do sujeito a doenças, foco de estudo na sequência do texto, apresentando conceitos sobre diferentes perspectivas teóricas sobre o agravante em questão.

2.1.1 Teorias do estresse

Conforme anteriormente mencionado, o estresse, compreendido como o estado de tensão do organismo, surge mediante alterações às atividades normais do indivíduo, afetando a sua vida psíquica e o seu comportamento social. O aprofundamento nas diferentes teorias do estresse indica que, antes de serem concorrentes, são complementares e baseiam-se umas nas outras.

A primeira teoria do estresse, apresentada pelo fisiologista Walter Cannon em 1914, não abarcava o sentido atual e foi chamada "teoria da luta ou fuga" (*fight-or-flight*). Segundo essa teoria, em situações de emergência o organismo se prepara para "o que der e vier", ou seja, para lutar ou fugir, dependendo do caso. Lipp (2006) complementa que, segundo o Modelo de Henri, é possível diferenciar as reações corporais de acordo com a situação estressora, ou seja, a fuga gera um aumento de adrenalina, a luta gera um aumento de noradrenalina e testosterona e a depressão (perda de controle, submissão) gera um aumento de

cortisol e uma diminuição de testosterona. O organismo prepara-se para lutar ou fugir, gerando um estado de prontidão caracterizado por taquicardia, alteração da pressão arterial, sudorese, boca seca, mãos e pés frios, mudanças de apetite, diarreia passageira, entre outros (ZANELATO; CALAIS, 2010). Esse tipo de reação foi observado em animais e em humanos. Estudos empíricos puderam acompanhar outro tipo de reação chamada "busca de apoio" (*tend-and-befriend*), observado pela primeira vez em mulheres. Essa outra reação ao estresse caracteriza-se pela busca de apoio, de proteção e de amizade em grupos (MELO; SILVA; NOVAIS; MENDES, 2013; STRAUB, 2014).

Quando grandes porções do sistema nervoso simpático são estimuladas e descarregam ao mesmo tempo, ou seja, quando ocorre uma descarga em massa, há um aumento da capacidade do corpo para desempenhar uma atividade muscular intensa. Isso pode ocorrer de várias maneiras, dentre as quais destacam-se: 1. midríase (dilatação das pupilas); 2. vasoconstrição periférica; 3. vasodilatação muscular, necessidade de atividade motora rápida; 4. diminuição da circulação sanguínea para órgãos como os do trato gastrointestinal e os rins, uma vez que esses não são importantes para uma atividade motora rápida; 5. taquicardia (aumento da frequência cardíaca) e broncodilatação; 6. taquipnéia (aumento da frequência respiratória); 7. aumento da biodisponibilidade de glicose no sangue, concomitantemente ao aumento da glicólise no fígado e no músculo; 8. atividade mental aumentada; 9. aumento da velocidade de coagulação; 10. diminuição da resposta excitatória sexual; 11. aumento da pressão arterial; 12. aumento da intensidade do metabolismo celular por todo o corpo. Tais alterações no organismo ocorrem pelo fato de que, em uma situação de perigo, o indivíduo deve estar preparado para a luta ou para a fuga. Desse modo, o organismo se mobiliza e concentra o gasto energético em processos que o auxiliarão a ter uma resposta motora eficiente (MELO; SILVA; NOVAIS; MENDES, 2013; STRAUB, 2014).

De acordo com Zanelato e Calais (2010), em 1956 o médico austríaco Selye, um dos pioneiros nos estudos sobre o estresse, denominou Síndrome de Adaptação Geral (SGA) para nomear os sintomas comuns de diferentes doenças que estavam relacionados à condição geral de estar enfermo. Os autores retomam os estudos de Lipp (2003; 2006), descrevendo as fases do estresse, as quais se iniciam com a fase de alerta quando a pessoa defronta-se com uma situação estressora. Na segunda fase, a de resistência, o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno utilizando toda a energia adaptativa, seguindo com a fase de quase-exaustão que é caracterizada pelo início do processo de adoecimento pois há um enfraquecimento do sistema imunológico e as defesas do organismo começam a ceder, dando início à quarta fase

do estresse, a exaustão. Esta última é considerada a mais patológica, pois há uma quebra total da resistência, ocasionando exaustão psicológica em forma de depressão, exaustão física e doenças como úlceras, aumento da pressão arterial, problemas cardíacos, dermatológicos, sexuais, câncer e ainda pode levar o indivíduo à morte.

Zille e Cremonesi (2013, p. 115) explicam que Selye, em 1956, descreveu a SGA “como o conjunto de todas as reações gerais do organismo que acompanham a exposição prolongada ao estressor”, contribuindo para o estudo das fases ou estágios, ensinando que a primeira fase, conceituada de Reação de Alarme, deriva-se da liberação de variadas substâncias, como hormônios e corticoides, a partir de uma situação estressora, de modo a alterar significativamente a função fisiológica do organismo. O segundo estágio (Fase da Resiliência) acontece a partir do prolongamento do organismo para uma maior adaptação, exigindo dele maior consumo de energia e, aos poucos, é assimilado pelo organismo. A última fase, a Fase da Exaustão, ocorre quando a ação do estressor permanece por um longo período, esgotando a energia de adaptação do organismo. Nesse momento, o indivíduo pode ter seu organismo afetado tanto no plano psicológico quanto no plano físico, desencadeando, de indivíduo para indivíduo, sintomas e doenças de acordo com os recursos psicológicos utilizados para lidar com a situação estressora.

Como mencionado anteriormente, trata-se da teoria original de Selye, segundo a qual o organismo reage à percepção de um estressor com uma reação de adaptação (ou seja, o organismo se adapta à nova situação para enfrentá-la), o que gera uma momentânea elevação da resistência do organismo. Quando o cérebro, independentemente da vontade, interpreta alguma situação como ameaçadora ou tensa, todo organismo passa a desenvolver uma série de alterações (STRAUB, 2014; BALLONE, 2015). Depois de toda tensão, deve seguir um estado de relaxamento, pois apenas com descanso suficiente o organismo é capaz de manter o equilíbrio entre relaxamento e excitação necessário para a manutenção da saúde. Assim, se o organismo continuar sendo exposto a mais estressores, não poderá retornar ao estágio de relaxamento inicial o que, em longo prazo, pode gerar problemas de saúde (LIPP, 2006).

Na fase de reação de alarme, a glândula hipófise secreta maior quantidade do hormônio adrenocorticotrófico, que age sobre as glândulas suprarrenais. Estas passam a secretar mais hormônios glicocorticoides, como o cortisol. Este, por sua vez, inibe a síntese proteica e aumenta a quebra de proteínas nos músculos, ossos e tecidos linfáticos. Todo esse processo provoca um aumento do nível de aminoácidos no sangue que servem ao fígado para a produção de glucose, aumentando assim o nível de açúcar no sangue – a excessiva produção

de açúcar poder levar a um choque corporal. Outra consequência da inibição da síntese de proteínas é a inibição do sistema imunológico (LIPP, 2006). Pode, assim, apresentar cansaço injustificado, problemas com a memória, sensação de desgaste e irritabilidade (ZANELATO; CALAIS, 2010). Todas as respostas corporais entram em estado de prontidão geral, ou seja, todo organismo é mobilizado sem envolvimento específico ou exclusivo de algum órgão em particular. É um estado de alerta geral, tal como se fosse um susto (STRAUB, 2014; BALLONE, 2015).

A fase de adaptação ou resistência é caracterizada pela secreção de somatotrofina e de corticoides. Gera, com o tempo, um aumento das reações infecciosas (LIPP, 2006). Acontece quando a tensão se repete: nesta fase, o corpo começa a se acostumar aos estímulos causadores do estresse e entra num estado de resistência, ou de adaptação, para suportar o estresse por um tempo, podendo canalizar para um órgão específico ou para um determinado sistema, seja o sistema cardiológico, a pele, o sistema muscular ou o aparelho digestivo (BALLONE, 2015).

Na fase de exaustão ou esgotamento, uma vez que a fonte de estresse não cesse, as glândulas suprarrenais se deformam. Doenças de adaptação podem aparecer (LIPP, 2006) e a maioria dos sintomas somáticos e psicossomáticos fica mais aparente nessa fase. Assim, observa-se queda acentuada da capacidade adaptativa, pois os mecanismos de adaptação começam a falhar, aumentando o *déficit* das reservas de energia. Essa fase é grave, podendo levar à morte do organismo (BALLONE, 2015).

O Modelo Transacional de Lazarus, também chamado de modelo cognitivo, conforme Straub (2014) e Cabral *et al.* (2016), sublinha a importância de processos mentais de juízo para o estresse: segundo ele, as reações de estresse resultam da relação entre exigência e meios disponíveis. Essa relação é, no entanto, mediada por processos cognitivos (juízos de valor e outros). Assim, não apenas fatores externos podem agir como estressores, mas também fatores internos, como valores e objetivos. O modelo prevê dois processos de julgamento do indivíduo mediante uma situação estressora:

Juízo primário: modificações que exigem uma adaptação do organismo para a manutenção do bem-estar são julgadas quanto a três aspectos – se a situação é (a) irrelevante, (b) positiva ou (c) negativa para os objetivos do indivíduo. Se os acontecimentos são considerados irrelevantes ou positivos, não ocorre nenhuma reação de estresse; reações de adaptação são típicas de situações julgadas negativas, nocivas ou ameaçadoras.

Juízo secundário: após a decisão sobre a necessidade de adaptação, ocorre um julgamento dos meios disponíveis (recursos para essa adaptação) para a solução do problema. Se a relação entre exigências e meios for equilibrada, então a situação é tomada por um desafio – o que corresponde ao conceito de eustresse (estresse positivo); se os estressores forem tomados por um dano ou perda, o indivíduo experimenta emoções de tristeza e de diminuição da autoestima ou de raiva; se os estressores forem considerados uma ameaça à emoção ocorre medo – ambos os casos correspondem ao distresse de Selye.

Conforme Leite Júnior (2009, p. 32), “o estresse não é bom nem ruim”, sendo um “recurso importante para se enfrentar as diferentes situações da vida cotidiana”, ou seja, esse pensamento vai ao encontro do modelo transacional e aos processos de julgamento, pois “existem situações estressantes que podem ser muito agradáveis, como por exemplo, o casamento, o nascimento de um filho, torcer pelo seu time de futebol”, entendidas como eustresse.

A teoria do grupo de pesquisa de Hobfoll apresenta uma compreensão mais ampla e mais associada ao contexto social do estresse. Parte do princípio de que o ser humano tem por objetivo manter os recursos pessoais que possui e gerar novos. Estresse define-se aqui como uma reação ao meio ambiente em que ou há uma ameaça de perda de meios (SELYE em 1956 citado por Ferreira *et al.*, 2015); há uma real perda de meios ou, ainda, o aumento de meios esperados fracassa depois de um investimento com o objetivo de aumentá-los (CABRAL *et al.*, 2016).

2.2 Estresse no trabalho

Lucena, Inocente e Rodrigues (2009, p. 01) afirmam que algumas condições de trabalho são reconhecidas como potenciais estressores, sendo que tanto os fatores externos quanto os internos podem ser responsáveis pelo estresse, definido “como reações físicas e emocionais que ocorrem no momento em que as exigências ultrapassam as capacidades, os recursos ou as necessidades do trabalhador”.

Leite Júnior (2009), em sua revisão de literatura, lembra que Taylor introduziu valores que proporcionaram uma melhor qualidade de vida no trabalho, servindo de base para estudos do comportamento humano no trabalho. Nesse contexto, a temática trabalho/estresse tem sido alvo de estudos e intervenções em diferentes campos da pesquisa sob o enfoque de variadas

teorias e metodologias. No campo da psicologia social científica, Correa (2013) ilustra sua associação a assuntos atrelados à motivação, liderança, clima e cultura organizacionais. Em estudos de intervenção social, percebe-se as relações entre trabalho, políticas e práticas de gestão pessoal. De acordo com o autor, nos últimos anos cresceu o interesse pela pesquisa desta temática a partir da observação de estatísticas oficiais e não oficiais de transtornos mentais e comportamentais associados ao trabalho emergindo a estudos vinculados ao trabalho e saúde/doença mental. Nesse contexto, Mendonça (2016, p. 20) pontua que a noção de sofrimento implica “um estado de luta do sujeito diante de forças que o empurram para o adoecimento mental”.

De acordo com Ballone (2015), com a evolução do ambiente de trabalho e o avanço das tecnologias, percebe-se que os trabalhadores não têm adquirido capacidades de adaptação ao novo contexto e somando-se a rotina de contínua tensão vivenciada tanto no meio profissional, quanto na vida em geral, evidencia-se uma ampla área da vida moderna caracterizada pela presença de estressores no trabalho e na vida cotidiana do sujeito. Nesse cenário, o profissional, além das suas responsabilidades dentro da organização, alta competitividade do mercado de trabalho e necessidade de constante atualização em sua formação, passa a interagir com estressores no campo da vida pessoal e da sociedade, como a segurança social, a manutenção da família, as exigências culturais, entre outros casos que, possivelmente, superam os limites adaptativos, levando ao estresse.

Weber *et al.* (2015, p. 41) explicam que o estresse ocupacional se refere ao processo no qual as “exigências de trabalho são percebidas como variáveis estressoras, gerando situações que transpõem o repertório de enfrentamento do indivíduo e resultando em inúmeras implicações negativas”. O autor ilustra que as causas relacionadas às doenças ocupacionais são várias e derivadas de fatores diversos. Tratando das organizações de trabalho, fatores como exigência de produtividade, represálias, falta de segurança, entre outros, podem ser considerados estressores externos que afetam pontualmente a vida do trabalhador e suas relações com o meio. Com referência a esses agentes estressores no trabalho, Correa (2013) pontua que a organização no trabalho, muitas vezes, caracteriza-se como propiciadora do sofrimento e da doença mental enquanto geradora de angústia e estratégias defensivas nas relações de pressões no trabalho, bem como ao uso que estas instituições fazem das características de personalidade dos trabalhadores.

Lucena, Inocente e Rodrigues (2009, p. 02) também se referem à cultura organizacional como influência de peso no processo de estresse, percebida no conjunto de

valores, normas e estilos de liderança com quais uns se identificam sentindo-se bem ao trabalhar na empresa e outros se sintam desmotivados, podendo levar aos sintomas de estresse. Complementam dizendo que se os “elementos percebidos forem contínuos” e “os indivíduos não possuírem potencialidades para enfrentá-los, há uma propensão para criação de reações físicas e psicológicas”.

Desta forma, as relações que se estabelecem no trabalho são determinantes no processo de transtornos relacionados ao estresse. Como menciona Leite Júnior (2009, p. 57), valoriza-se “o trabalhador criando condições de ganhar proporcionalmente à sua produção e tornou a tarefa mais significativa por meio da execução racional das tarefas, apesar de, numa visão atual, submeter o trabalhador a um desgaste físico quase desumano”. Assim, é comum identificar casos de depressão, ansiedade patológica, pânico, fobias, doenças cardiovasculares, entre outros. O indivíduo que apresenta essas características provenientes do estresse ocupacional não corresponde positivamente às obrigações no trabalho, refletindo pontualmente em seu desempenho e satisfação, bem como em seu estado emocional, tendendo a se tornar mais irritável e deprimido (BALLONE, 2015).

No campo educacional, os profissionais estão imersos em constantes alterações na organização do sistema público de educação, assim como sofrem com a falta de valorização e prestígio social do seu trabalho, envolvidos em situações agravantes derivadas de casos de violência dentro das escolas, reformas educacionais, entre outros fatores que propiciam nesses trabalhadores sentimentos de mal-estar e impotência, levando a casos de adoecimento psíquico e físico devido a essas situações adversas (MAZON; LEITE, 2013).

2.3 Estresse e docência

No campo educacional, o conceito de estresse ocupacional se refere a um conjunto de respostas e sentimentos negativos atrelados a alterações fisiológicas e bioquímicas, geralmente patogênicas, refletidas no local de trabalho a partir da percepção de que as exigências profissionais se constituem uma ameaça a sua autoestima ou bem-estar (ZILLE; CREMONEZI, 2013).

No cotidiano escolar são várias as queixas que se reportam ao mal-estar docente. Vários estudos foram desenvolvidos para intervenções pontuais nesses contextos mediante projetos de ação que estimulem o bem-estar do profissional, o favorecimento de momentos de

diálogo, políticas de reconhecimento e incentivo ao docente, bem como estudos sobre a relação saúde e doença (MAZON; LEITE, 2013). Mendonça (2016, p. 24) reforça esse pensamento afirmando que “na última década, estudos sobre o trabalho docente têm revelado processos de adoecimento entre estes profissionais, mostrando, assim, a necessidade de intervenções em suas condições de trabalho”.

Zille e Cremonesi (2013) explicam que, hoje em dia, o profissional docente encontra-se em situação adversa se comparado à década de 1960, período no qual o professor era valorizado em seu meio de trabalho e remunerado de maneira satisfatória. Lembra que os jovens, atualmente, consideram a profissão docente como uma das últimas alternativas de escolha para atuação no mercado de trabalho devido, exatamente, ao baixo prestígio, baixa remuneração, pouco reconhecimento e pouca valorização dedicados à profissão.

O estresse ocupacional dos docentes, principalmente aqueles que usualmente lecionam no Ensino Fundamental, tem acarretado intensas transformações pessoais, sociais e econômicas. Até a década de 1960, o trabalho docente era considerado de nível elevado e recebia salário considerável. Atualmente, a ocupação de educador passou a ser avaliada como derradeira alternativa de opção profissional pela juventude. Isto se deve ao baixo nível de reconhecimento, ao salário ser muito aquém do desejável e necessário a um padrão de vida ajustado às exigências essenciais que se faz ao professor, ou seja, oferecer aos discentes uma Educação Básica no aspecto cognitivo, afetivo e social (INOCENTE, 2005; 2007; BALLONE, 2015).

Santana (2005) mostra que estudos sobre o trabalho docente e suas consequências na vida e na saúde do professor revelaram, na década de 1990, uma crescente redução das condições laborais, como os baixos salários, a desvalorização do trabalho, os vários empregos em diversos turnos, a formação deficiente, a postura inadequada e a precariedade dos recursos materiais e humanos na infraestrutura. Nessa direção, a categoria docente tem sido acometida por patologias que comprometem a qualidade de seu trabalho e sua qualidade de vida. Costa e Amédis (2006) afirmam que a educação é um campo com características causadoras de estresse e de alterações do comportamento devido à tensão do próprio ambiente escolar e às relações de poder que nele operam. Santos (2007) considera que o professor está anestesiado diante das diferentes políticas que deliberam, por meio das normas, decretos e leis, as condições de trabalho de cada um na estrutura do sistema educacional.

Nunes Sobrinho (2008) relata que, no “posto de trabalho” do professor, os pesquisadores principiam a observar vestígios antagônicos entre os limites individuais do

professor e as pendências dos educandos e do sistema educacional, enfatizando, por exemplo, a conduta exibida pelos educandos em sala de aula e as características do atual movimento na educação. Conforme os autores, as dificuldades se acumulam para o educador que necessita se adequar às novas exigências que agenciam a aprendizagem de seus alunos, trazendo cada dia mais jornadas de trabalho excessivas, pressões burocráticas de colegas e superiores, desobediência dos aprendizes, falta de consideração pelo trabalho, aborrecimento advindo das tarefas repetitivas, múltiplas demandas geradoras de contínua e crescente tensão, fatores ergonômicos, como o desenho e a conservação do mobiliário escolar, luminosidade deficiente das salas de aula, o isolamento acústico e o nível de ruído, a temperatura do recinto e limitações humanas. Essas exigências e condições de trabalho resultam em ônus para o professor, comprometendo seu equilíbrio e sua saúde com esforços acima do habitual.

Diante desse quadro, Rocha e Fernandes (2008) ressaltam que as informações sobre os afastamentos não expressam as dificuldades enfrentadas com a saúde pelos professores, sendo difícil fazer associações diretas entre essas dificuldades e os afazeres por eles desenvolvidos, ou seja, elaborar o chamado nexos causal (relação de causa e efeito entre a atividade laboral e a emergência de patologias). Não obstante, tais fatores permitem elaborar hipóteses sobre as causas dos afastamentos dos professores, permitindo estudos que almejem estabelecer correlações entre esses eventos.

O estudo realizado em Campinas/SP por Assunção e Oliveira (2009), com educadores do Ensino Fundamental da rede particular, legitima a ideia da contaminação por meio de agentes estressores do tempo extra-trabalho, consistindo em problemas habituais no desempenho das tarefas diárias com satisfação, elucidando o quadro de tensão e de nervosismo encontrado no estudo em referência. Assim, constata-se que a saúde física e mental dos educadores se encontra afetada, considerando-se que a maioria dos fatores arrolados ao conjunto de seus afazeres aponta para circunstâncias críticas. A precarização das tarefas docentes permanece presente a partir da análise do contexto do ambiente institucional, evidenciando a evolução do seu estado crítico no decorrer do exercício profissional. A experiência negativa na sala de aula ficou bem caracterizada pelos fatores pautados nas péssimas condições de trabalho e a cadência desgastante do exercício profissional. Essas condições aparecem como fatores importantes para o agravamento do estado crítico, o qual está diretamente relacionado com o estresse e com o adoecimento dos docentes durante a jornada de trabalho (CARVALHO; 2011).

Na esteira do exposto, pode-se afirmar que alguns fatores de estresse derivam de mudanças no funcionamento organizacional, e há autores que defendem a possibilidade de o estresse organizacional, gerado pelas jornadas e pelas condições de trabalho, ter consequências significativas na atividade docente. Outro fator que se destaca é a falta de motivação entre os docentes cujas causas principais são os baixos salários e a falta de reconhecimento profissional. Essa falta de motivação pode causar grande impacto na desestruturação geral do organismo (GOULART JR.; LIPP, 2011).

De acordo com Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo - APEOESP (2015, p. 29), as jornadas de trabalho são normalmente de 40 horas semanais, devendo “ser cumpridas na escola para a realização de reuniões, de outras atividades pedagógicas, de estudos e de atendimento a pais de alunos”, sendo raros os episódios em que parte deste tempo, em média 10% ou 20%, é destinada ao trabalho extraescolar. Geralmente esse trabalho é realizado em casa, no horário de descanso do docente. A sobrecarga de horas e a baixa remuneração têm implicações prejudiciais sobre as condições de trabalho e de saúde dos educadores, de forma individual a como cada um reage, 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 seus familiares ou amigos e também de realizar atividades socioculturais e físicas, comprometendo sua qualidade de vida (CAMARGO, 2012). Ferreira *et al.* (2015) pontuam que falta tempo ao professor para cumprir suas múltiplas responsabilidades, em vista da incorporação de novas tecnologias, mudanças no sistema educacional e nas formas de organização do trabalho, o que condiciona mudanças no seu perfil de morbimortalidade, colocando-o em condição de maior vulnerabilidade ao sofrimento e ao adoecimento, com aumento de doenças mentais, psicossomáticas, cardiovasculares e osteoarticulares, entre outras.

Observa-se na readaptação funcional por disfonia, segundo Vianello *et al.* (2008), um indício de que este problema pode se tornar incapacitante, parcial ou total, transitória ou permanente. Como o exercício da docência demanda uma voz de qualidade moderada e de alta intensidade, pode resultar em disfonia, cujo desenvolvimento gradativo, ao atingir o estágio crônico, torna-se intratável. Bragion, Foltran e Penteado (2008, p. 320) retomam Penteado e Pereira (1999), constatando que a disfonia tornou-se causa de afastamento, com efeitos negativos, profissional e socioeconômico, na vida do docente. Desta forma, asseveram que “a questão da saúde vocal do professor está relacionada às suas condições e organização

do trabalho, saúde e qualidade de vida, bem como às formas como o professor vive, percebe e significa estas condições e os seus enfrentamentos cotidianos”.

2.4 Estratégias de Enfrentamento (*Coping*)

Segundo Inocente (2007) e Lucena, Inocente e Rodrigues (2009, p. 02), “o estudo de estratégias de enfrentamento, está relacionado ao estudo de fatores situacionais, operacionalizados como pensamentos ou comportamentos destinados a reduzir ou modificar o efeito estressante do evento”. Camargo, Calais e Sartori (2015, p. 602) complementam esta ideia, pois acreditam que “a utilização de estratégias de enfrentamento diante de situações estressantes pode auxiliar os indivíduos a lidar melhor com determinadas situações e minimizar os efeitos causados pelo estresse e suas consequências”.

Diante das situações de estresse que os indivíduos sofrem em suas ocupações, são percebidas reações e estratégias de enfrentamento que são um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais “utilizadas para avaliar e gerenciar as exigências internas e/ou externas, determinadas por fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis” (FOLKMAN *et al.*, 1986, p. 993; SAVOIA; SANTANA; MEJIAS, 1996; LAZARUS; FOLKMAN; 1974, 1984; 1986).

Conforme os ensinamentos de Skinner e Zimmer-Gembeck (2007), Santos (2007), Silveira *et al.* (2014b) e Vasconcelos e Nascimento (2016), a palavra *coping*, sem tradução literal para o português, vem sendo considerada no contexto da psicologia como estratégia de enfrentamento, que pode ser estudada e empregada com desígnio de lidar com o estresse percebido. Santos (2007, p. 65-66) apresenta várias definições para *coping*:

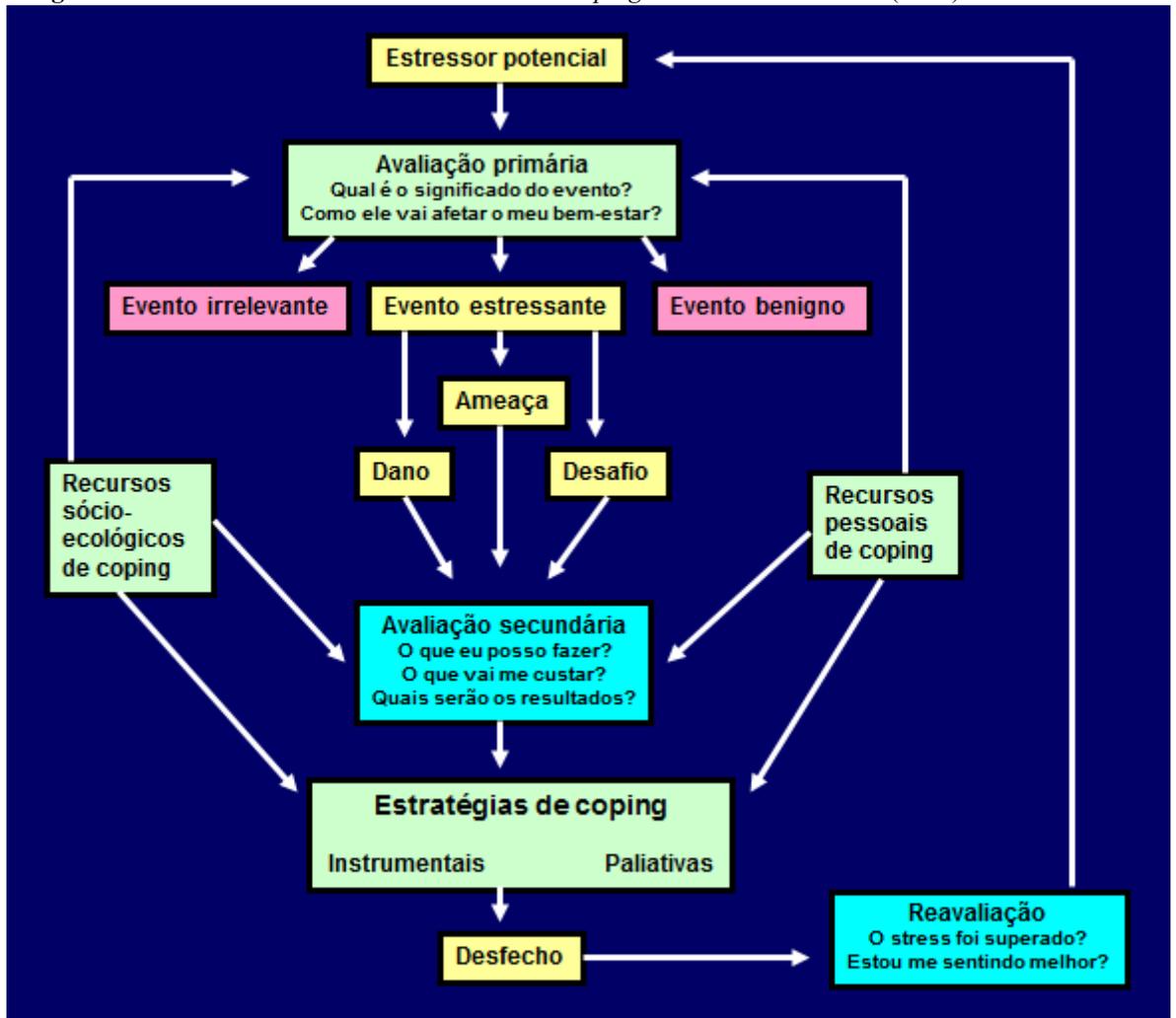
[...] esforço individual para solução de problemas com demandas altamente relevantes para seu bem-estar, mas que sobrecarregam seus recursos adaptativos (COOPER; PAYNE, 1980). [...] mecanismos que o indivíduo desenvolve para enfrentar problemas ou situações ditas estressantes (PELLIETER, 1997; STACCIARINI, 1999). [...] habilidades desenvolvidas para o domínio das situações de estresse e adaptação e definido como sendo uma resposta com o objetivo de aumentar, criar ou de manter a percepção de controle pessoal (SAVOIA, 1999). [...] conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem às circunstâncias adversas ou estressantes (ANTONIAZZI, 1998).

Segundo o modelo cognitivo de Lazarus (1974), Lazarus e Folkman (1984) e Folkman *et al.* (1986), o processo de enfrentamento (*coping*) surge no momento em que o indivíduo percebe as demandas avaliadas como desafiantes ou excedentes aos recursos que possui. Dessa forma, trata-se de um processo situacional que envolve interação dinâmica e complexa entre o indivíduo e o meio, incluindo uma noção de avaliação que consiste no modo como os fenômenos são percebidos, interpretados e representados, o que requer a mobilização de recursos cognitivos e comportamentais (ANTONIAZZI *et al.*, 1998; CHAMON, 2006; INOCENTE, 2007; LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2007; SANTOS, 2007; GONÇALVES, 2008; SANTOS; MARQUES, 2009; SIMPLÍCIO; ANDRADE, 2011; SILVEIRA *et al.*, 2014a/b; VASCONCELOS; NASCIMENTO, 2016). De acordo com Santos (2007), não existe semelhança entre este modelo de enfrentamento e um mecanismo automático ou inconsciente de adaptação, pois se trata de um processo deliberado com intencionalidade e consciência. Assim, a resposta de estresse passa a compreender qualquer resposta que envolva uma reação atrelada à emoção ou comportamento espontâneo.

Lazarus e Folkman (1984) consideram que existe um processo dinâmico, cognitivo e consciente de avaliação contínua entre indivíduo e ambiente, e as estratégias de enfrentamento têm um papel importante nas respostas do indivíduo diante dos estressores. Entretanto, o desenvolvimento de novos estudos é imprescindível “através de trabalhos teóricos e, principalmente, empíricos que venham contribuir para a criação de programas de intervenção e políticas sociais adequadas à população brasileira” (ANTONIAZZI *et al.*, 1998, p. 290). Essa perspectiva é compartilhada por Calais, Andrade e Lipp (2003, p. 263) quando afirmam existir uma “necessidade da comunidade acadêmica acompanhar, monitorar e fornecer apoio a todos os seus componentes”.

Na esteira das lições, o modelo de processamento de estresse e das estratégias de enfrentamento de Lazarus e Folkman (1984) é representado na Figura 1:

Figura 1 - Modelo de Processamento de estresse e *coping* de Lazarus e Folkman (1984)



Fonte: adaptado de Hardt (2009, p. 52).

Antoniazzi *et al.* (1998), retomado por Hardt (2009), explicam que o enfrentamento possui duas funções básicas: o foco no problema, que visa modificar a relação da pessoa com o meio externo, destacando o contato com o estressor, que implica à reestruturação cognitiva, ou seja, uma busca por informações acerca do estressor, e o foco na emoção, que enfatiza a resposta emocional ao estressor, com o objetivo de reduzir a sensação desagradável do estresse.

Chamon (2006a), Limongi-França e Rodrigues (2007) e Hardt (2009) lembram que, quando o indivíduo passa a considerar seu trabalho como mera fonte de renda e manutenção de suas condições, depreciando e sentindo-o como peso e não como satisfação, surge uma despersonalização por meio de atitudes negativas de insensibilidade, indiferença, frieza, desumanização e despreocupação. Nessa linha de pensamento, o isolamento se torna uma

estratégia de enfrentamento negativa que se traduz no fechamento do indivíduo em si próprio. A partir da intencionalidade do indivíduo em tentar esquecer as aflições, cria uma ruptura nas relações interpessoais com o outro, preferindo esconder-se nos sonhos e fantasias (isolamento mental), outras vezes opta pela compensação exagerada em alimentos, álcool e drogas. Para Hardt (2009), o indivíduo tenta reagir ou enfrentar o estresse por meio do que os autores chamam de enfrentamento ativo, ou seja, quando o indivíduo expressa seu desejo de mudança na estrutura a que está submetido e tende a afastar-se, ou solicita transferência do trabalho voluntariamente.

Santos e Marques (2009) e Simplício e Andrade (2011) observam que as estratégias de enfrentamento caracterizadas com alto índice de afetividade negativa demonstraram esquiva maior às exigências ou demandas do trabalho, o que indica uma reação negativa que os leva a pensar que não existe alternativa e assim evitam o contato com seus colegas. Simplício e Andrade (2011) descrevem que diretores e coordenadores são protagonistas no estresse de professores, necessitando que sejam mais simpáticos e perceptivos, ouvindo e tentando auxiliá-los na resolução dos problemas como fonte de apoio. Da mesma forma, Silveira *et al.* (2014a) constataram a importância do desabafo do docente com os colegas de profissão e com familiares como estratégia de enfrentamento para diminuir os efeitos negativos do estresse.

Hardt (2009, p. 77) recorda que “o administrador pode atuar reduzindo ou intensificando o efeito das variáveis estressoras no docente”, demonstrando que surgem variáveis que propiciam a redução ou aumentam o estresse docente, como pode ser observado na Tabela 2:

Tabela 2 – Variáveis que reduzem ou aumentam o estresse do professor

Propiciam a redução	Aumentam
Sistema aberto de administração. Condições para atualização frequente do professor. Fornecimento de rede de apoio social. Liderança não-coercitiva	Falta de formação científica do professor. Contraste negativo com outras escolas. Agressividade, punição, injustiça. Cultura organizacional baseada na ameaça e na opressão.
Ambiente físico agradável. Envolvimento pessoal. Satisfação no trabalho. Cultura organizacional positiva. Equilíbrio entre demanda, competência e condições de trabalho. Motivação. Condições para auto-realização. Adequada gestão de conflitos.	Falta de comunicação. Demanda além das possibilidades do professor. Geração contínua e crescente de tensão. Pressão de tempo. Restrição ao desenvolvimento pessoal. Restrição ao desenvolvimento da criatividade.

Fonte: adaptado de WITTER, 2006, p. 130

Segundo Hardt (2009), os fatores relacionados ao diretor ou coordenador serem perceptivos implica em saber ouvir e resolver conflitos, desempenhando papel central no estresse do professor tanto no sentido positivo (fonte de apoio) quanto no sentido negativo (fonte de estresse), elencando como características desejáveis nesses,

[...] atitudes que demonstram valorização das pessoas e do trabalho por elas realizado; dignidade e respeito no tratamento com o outro; mantém sua palavra e aquilo que foi combinado; oferece um ambiente preocupado com o bem-estar do professor; estabelece e mantém confiança e transparência; ouve com cuidado, compreensão e empatia as reclamações (HARDT, 2009, p. 78).

A autora considera que, para reduzir as situações estressoras que os professores enfrentam, é preciso levar em conta “a identidade pessoal e profissional de cada docente” (HARDT, 2009, p. 78).

De acordo com Costa *et al.* (2007), as estratégias de enfrentamento são eficazes quando servem ao propósito do sujeito de reduzir a tensão ocasionada pelo evento estressante, de forma a conseguir adaptar-se à situação. Isto sugere que se utiliza dessa estratégia de enfrentamento como um processo de reavaliação cognitiva, em que o indivíduo realiza manobras cognitivas com a finalidade de mudar o significado da situação vivida, não importando se de forma realista ou com distorção da realidade. As estratégias de enfrentamento têm sua eficácia quando produzem adaptações e redução à tensão proveniente de eventos estressantes, mudando o significado daquele evento por meio das manobras cognitivas, seja de um modo realista ou com alguma distorção por parte dos indivíduos. Portanto, nesse contexto de conceitos, pesquisas e especificidades, consideram-se quatro estratégias de enfrentamento: o controle, o apoio social, o isolamento e a recusa.

Por último, Gonçalves (2008) evidencia que atividades de lazer e níveis baixos de estresse no trabalho proporcionam bem-estar aos indivíduos. Neste contexto, as estratégias de enfrentamento positivas, como controle e apoio social, mobilizam o gerenciamento de emoções e comportamento, contribuindo para a superação de situações estressoras, e as estratégias tidas como negativas, como o isolamento e a recusa, podem até ajudar em um primeiro momento diante do distanciamento do estressor, mas tendem a criar mais estresse com o passar do tempo.

2.5 Análise geral da produção acadêmica pesquisada

Para verificar como estão os estudos no tópico em tela, fez-se uma revisão sistemática da literatura, considerada por Galvão e Pereira (2014) adequada para sintetizar o conhecimento por meio da identificação, da seleção e da avaliação crítica de estudos científicos contidos em bases de dados eletrônicas. Lopes e Fracolli (2008) lembram que, a partir desse processo, a revisão sistemática, além de embasar o conhecimento sobre o tema investigado, aponta lacunas que devem ser completadas por meio da realização de novas investigações. Esses autores supracitados apoiam a ideia de que se formule uma pergunta de pesquisa que fundamente a revisão, definida nesta pesquisa pela busca reflexiva sobre os apontamentos em estudos da área sobre as manifestações de estresse docente e suas formas de enfrentamento mediante a atividade profissional realizada.

Para tanto, questionou-se aqui o que abordavam os estudos nacionais sobre a relação saúde e estresse do docente. Optou-se pela busca de artigos nas seguintes bases eletrônicas: Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC); Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal (Redalyc); *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), realizada em setembro de 2016 a partir do uso dos descritores: “estresse do docente”; “saúde do trabalhador docente”; “saúde docente” e “políticas de saúde do docente”. O período de acesso foi entre 2005-2016, tendo em vista que os materiais eram escassos e considerando apenas os últimos cinco anos. Primeiramente, informa-se que, na base de dados PePSIC, não foram encontrados resultados para nenhum descritor supracitado. Na Redalyc foram encontrados resultados para o descritor “estresse do docente” (90.717); “saúde do trabalhador docente” (193.888); “saúde docente” (137.409) e “políticas de saúde do docente” (276.810). Diante do número expressivo de materiais, procurou-se refinar a busca na Redalyc, conjugando-se dois ou mais descritores, conforme apresentado na Tabela 3.

Tabela 3 – Conjugação de descritores na base de dados Redalyc

Descritores	Q/dade de produções
Estresse do docente + Saúde do trabalhador docente	45
Estresse do docente + Saúde docente	264
Estresse do docente + Políticas de saúde do docente	12
Estresse do docente + Saúde do trabalhador docente + Saúde docente	292
Estresse do docente + Saúde do trabalhador docente + Políticas de saúde do docente	45
Estresse do docente + Saúde do trabalhador docente + Saúde docente + Políticas de saúde do docente	292
TOTAL	950

Observando-se que muitos títulos se repetiam nas listagens dos resultados, procedeu-se uma busca avançada com os descritores “estresse do docente” + “saúde do trabalhador docente”, fazendo uma leitura dos resumos para comparação com os resultados encontrados na pesquisa na coleção SciELO. Dando sequência à pesquisa, na SciELO foram identificados os resultados apresentados na Tabela 4.

Tabela 4 – Resultados encontrados na pesquisa na SciELO

Descritores	Resultados encontrados
Estresse do docente	17
Saúde docente	0
Saúde do trabalhador docente	3
Políticas de saúde do docente	0
TOTAL	20

Fonte: dados organizados pela autora.

Quando aplicado os mesmos critérios conforme a pesquisa Redalyc, somando os descritores, todos os resultados nesta base de dados foram nulos. Dessa forma, optou-se por salvar e imprimir os resultados das pesquisas com o descritor “estresse do docente” e “saúde do trabalhador docente” para leitura dos resumos e para comparação com os encontrados da Redalyc (salvos anteriormente). Por último, a pesquisa junto à base de dados da CAPES não apresentou nenhum resultado.

Para seleção dos artigos analisados realizou-se, primeiramente, a leitura dos resumos das publicações, visando identificar os aspectos relevantes que se repetiam ou destacavam e aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos os artigos originais publicados entre 2005-2016, oriundos de estudos nacionais e excluídos os de revisão ou teóricos. Por meio desse processo, a amostra final foi constituída por 15 artigos (11 da base de dados Redalyc e 4 da SciELO). A sistematização dos dados acompanhou os ensinamentos de Galvão e Pereira (2014), cuja orientação é de que da avaliação dos artigos derive a elaboração de quadros com os dados coletados de cada produção selecionada, a saber: referência (autor/título/periódico/data), objetivo da pesquisa e síntese da produção (tipo de estudo, aspectos metodológicos, principais resultados e conclusões), como apresentado nos Quadros 1 e 2 a seguir.

Quadro 1 – Artigos selecionados da pesquisa na base de dados Redalyc

REFERÊNCIA	OBJETIVO	SÍNTESE DAS PRODUÇÕES
TAVARES <i>et al.</i> Qualidade de vida de professoras do Ensino Básico da Rede Pública. <i>Revista Brasileira em Promoção da Saúde</i> , v. 28, n. 2, p. 191-197. 2010.	Avaliar os aspectos associados à qualidade de vida (QV) de professoras do ensino básico da rede pública de Viçosa/MG, buscando relações com a classe econômica.	Trata-se de um estudo descritivo transversal realizado com 156 professoras da cidade de Viçosa/MG. Foram aplicados os questionários <i>World Health Organization Quality of Life/BREF</i> e o Critério de Classificação Econômica. Utilizou-se também um questionário contendo tempo de atuação e carga horária semanal de trabalho. A QV da população estudada foi considerada entre regular e boa, levando-se em conta a escala do protocolo. Houve associação somente entre o domínio “meio ambiente” e a classe econômica.
SILVEIRA <i>et al.</i> Indicadores de estresse e <i>coping</i> no contexto da educação inclusiva. <i>Educação e Pesquisa</i> , v. 40, n. 1, p. 127-161. 2014b.	Avaliar os níveis de estresse e os estressores percebidos frente ao trabalho, em consideração a fatores específicos à educação inclusiva e a outros fatores estressores gerais para a atividade docente em professores do Ensino Fundamental da rede pública.	Procurou-se identificar os estressores e os níveis de estresse docente e analisar variáveis sociodemográficas, pessoais, do trabalho e dos alunos de acordo com a presença de estresse. Dezenove professoras responderam ao Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp, a um questionário com variáveis de interesse e a seis escalas de estressores e de enfrentamento (<i>coping</i>). A quantidade de alunos e seus problemas comportamentais foram os estressores mais frequentes, e destacaram-se a sobrecarga de serviço e a percepção de pouca preocupação governamental em fornecer subsídios para o trabalho. Como causa: a percepção de incompreensão pública frente ao trabalho docente. A partir dessa constatação, sugerem-se intervenções para a promoção do bem-estar entre os professores.
MEIRA <i>et al.</i> Percepções de Professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde. <i>Revista Brasileira em Promoção da Saúde</i> , v. 27, n. 2, p. 276-282. 2014.	Analisar as percepções de professores sobre o trabalho docente e as repercussões em sua saúde.	Estudo de natureza qualitativa. A coleta de dados ocorreu por meio de grupo focal. Para análise e interpretação dos dados, utilizou-se a Técnica de Análise de Conteúdo, emergindo três categorias temáticas: necessidades de mudança no ambiente de trabalho, fatores que influenciam na saúde do professor e consequência do trabalho docente em sua saúde. O estudo possibilitou investigar um cenário docente caracterizado pela alta demanda da atividade, aliados à sobrecarga física e mental e à desvalorização profissional. O desenvolvimento de estratégias de intervenção e de avaliação de sua aplicabilidade é necessário para melhoria da qualidade de vida de professores.
MAZON, C. C. X.; LEITE, L. P. O mal-estar docente em gestores escolares. <i>Arquivos Brasileiros de Psicologia</i> , v. 65, n. 2, p. 304-318. 2013.	Identificar e analisar o impacto de eventos estressores em gestores escolares associados ao mal-estar docente.	Participaram 29 gestoras na função de diretoras ou vice-diretoras de rede municipal do interior do Estado de São Paulo. Os resultados indicam a presença de estressores em todas as áreas avaliadas, em índices diferenciados. Os estressores de maior pontuação foram: preocupações com a saúde, moléstias emocionais e preocupações econômicas. As atribuições extensas da gestão indicam a ocorrência em graus diferenciados de impactos entre os grupos. As transformações sociais aceleradas, as exigências das reformas educacionais e a falta de reconhecimento da profissão foram associadas ao mal-estar docente.
ASSUNÇÃO, A. A.; OLIVEIRA, D. A. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. <i>Educação & Sociedade</i> , v. 30, n. 107, p. 349-372. 2009.	Verificar as relações entre o processo de intensificação do trabalho nas escolas e o tipo de adoecimento dos professores descrito nos estudos atuais.	A centralidade atribuída aos docentes nos processos de reformas educacionais em curso traz novas exigências profissionais com efeitos sobre a sua saúde. Busca de resultados na literatura epidemiológica e ergonômica. Sobre a intensificação, são mencionados fatores qualitativos, caracterizados pelas transformações da atividade sem o necessário suporte social para acomodar as exigências do trabalho, e fatores quantitativos, relacionados ao aumento do volume de tarefas nas escolas. As evidências trazidas ao texto permitem esboçar as bases de um modelo explicativo para o processo de morbidade docente calcado em determinantes ambientais e organizacionais e suas implicações sobre a atividade de trabalho na sala de aula.
GOULART JR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. <i>Psicologia em Estudo</i> , v. 13, n. 4, p. 847-857. 2011.	Identificar a presença do estresse, a sintomatologia e as fases apresentadas pelos professores 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 profissionais de Ensino Básico I em atuação no município. Para obtenção dos objetivos foram utilizados dois instrumentos de coleta de dados: o ISSL e um questionário para caracterizar a população pesquisada. Revelou-se que 56,6% dos professores estão experimentando estresse, cujos principais sintomas presentes são: sensação de desgaste físico constante, cansaço constante, tensão muscular, problemas com a memória, cansaço excessivo, angústia/ansiedade diária, pensar constantemente em um só assunto e irritabilidade sem causa aparente.

REFERÊNCIA	OBJETIVO	SÍNTESE DAS PRODUÇÕES
BARROS, B.; LOUZADA, A.. Dor-desprazer-trabalho docente: como desfazer essa tríade? <i>Psicologia USP</i> , v. 18, n. 4, p. 13-34. 2007.	Pretende avançar na compreensão das relações saúde-trabalho nas escolas e investigar as estratégias utilizadas por esses professores para resistirem às tentativas de desqualificação do trabalho docente.	O artigo apresenta a experiência do Programa de Formação e Investigação Sobre a Saúde e o Trabalho de docentes de escolas públicas. Trata da problemática da saúde do conjunto de docentes que trabalham nas escolas públicas do município da Serra/ES, visando a desfazer a tríade dor-desprazer-trabalho docente, vivida de forma naturalizada pelo coletivo de docentes. Afirma a possibilidade de se abrirem espaços de discussão no cotidiano dos docentes para que a luta pela saúde se constitua em redes de cooperação entre sujeitos e escolas, inaugurando-se outras formas de atuação desses estabelecimentos. Com esse objetivo, propõe uma metodologia de trabalho que tem se pautado na abordagem ergonômica.
REIS <i>et al.</i> Docência e exaustão emocional. <i>Educação & Sociedade</i> , v. 27, n. 94, p. 229-253. 2006.	Determinar as frequências de cansaço mental e de nervosismo entre professores da Rede Municipal de Ensino Fundamental e identificar fatores de risco para as ocorrências de cansaço mental e de nervosismo entre os professores.	Um estudo epidemiológico transversal com todos os 808 professores da Rede Municipal de Ensino de Vitória da Conquista/BA encontrou elevadas prevalências de queixas de cansaço mental (70,1%) e de nervosismo (49,2%). A classificação do trabalho docente, segundo o Modelo Demanda-Control de Karasek, revelou os quadrantes “baixa exigência” (40,3%) e “trabalho ativo” (39,7%), ambos com alto controle das atividades por parte dos professores. Professores em trabalho de “alta exigência” e “trabalho ativo” apresentaram prevalências de cansaço mental e de nervosismo mais elevadas que aqueles de “baixa exigência”.
NEVES, M. Y.; SELIGMANN-SILVA, E. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. <i>Estudos e Pesquisas em Psicologia</i> , v. 6, n. 1, p. 63-75. 2006.	Analisar as relações entre atividade de trabalho e saúde mental das professoras da primeira fase do Ensino Fundamental da rede pública municipal.	A análise do trabalho docente aponta para a presença significativa de mal-estar vivenciado pelas professoras e evidenciado por sinais generalizados de sofrimento, sufocamento, estresse, esgotamento, ansiedade, depressão e fadiga no trabalho. A investigação realizada levantou determinados fatores que potencializam o sofrimento das professoras: as relações hierárquicas, a longa e exaustiva jornada de trabalho, a dificuldade de operar o controle-de-turma, o crescente rebaixamento salarial e, principalmente, a progressiva desqualificação e o não reconhecimento social de seu trabalho. A maior fonte de prazer diz respeito à relação que essas professoras têm com seus alunos.
MARIANO, M. S. S.; MUNIZ, H. P. Trabalho docente e saúde: o caso dos professores da segunda fase do ensino fundamental. <i>Estudos e Pesquisas em Psicologia</i> , v. 6, n. 1, p. 76-88. 2006.	Analisar a relação entre a saúde mental e o trabalho das professoras da segunda fase da rede pública do município de João Pessoa/PB.	Esse artigo utilizou as contribuições teóricas da psicodinâmica do trabalho, propondo-se analisar a dinâmica dos processos psíquicos pela confrontação do sujeito com a realidade do trabalho, objetivando um espaço de discussão que privilegiasse a intersubjetividade dos sujeitos na construção do sentido acerca do trabalho. As professoras desenvolvem estratégias de enfrentamento que amenizam o sofrimento e favorecem transformar a angústia em força propulsora de mudança, pois a presença do trabalho coletivo, o desenvolvimento de regras de ensino e o reconhecimento por parte dos alunos se constituem como possibilidade de construção de saúde e de prazer no trabalho.
COSTA <i>et al.</i> Percepções sobre o estresse entre professores universitários. <i>Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste</i> , v. 6, n. 3, p. 39-47. 2007.	Analisar as percepções sobre estresse entre professores universitários.	O estudo foi desenvolvido na Universidade Federal de Goiás. A coleta de dados constou de entrevista gravada. Para análise, foi utilizado o modelo de Bogdan e Biklen (1994). Os docentes percebem indicadores de estresse: dores no corpo, sonolência, palpitação e as causas do estresse: cobrança, muitos empregos, falta de dinheiro, múltiplas responsabilidades. Mencionam formas de lidar com o estresse que visam a diminuí-lo por meio de estratégias de fuga, enfrentamento direto e indireto. Concluiu-se que os professores percebem o estresse como um estado do organismo decorrente do processo de enfrentamento de situações adversas, com manifestações de natureza biopsicossocial, com consequências adversas à saúde, podendo ser minimizado mediante algumas estratégias.

Fonte: dados organizados pela autora.

Quadro 2 - Artigos selecionados da pesquisa na base de dados SciELO

REFERÊNCIA	OBJETIVO	SÍNTESE DAS PRODUÇÕES
SILVEIRA <i>et al.</i> Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. <i>Educ. rev.</i> Belo Horizonte, v. 30, n. 4, p. 15-36. 2014a.	Analisar publicações de bases internacionais sobre indicadores de estresse e de <i>coping</i> em professores, considerando a importância de seu papel nas experiências de ensino e aprendizagem.	O estresse tem sido associado a problemas de saúde em professores, sendo importante compreender suas estratégias de enfrentamento (<i>coping</i>). Foram analisados artigos publicados entre 2006-2011 em bases internacionais do Portal Periódicos/CAPEs, com as palavras-chave: <i>stress, coping e teacher</i> . Os 19 artigos sobre o tema disponíveis integralmente foram analisados. A partir desse material, procedeu-se análise relacionada ao estresse, às estratégias de enfrentamento e às suas implicações para o trabalho docente. É evidenciada a necessidade de práticas avaliativas e interventivas em atenção ao <i>coping</i> e aos sintomas de estresse, de modo a ampliar a compreensão sobre os processos que levam ao bem-estar docente e, conseqüentemente, à qualidade do ensino ofertado.
SIMPLÍCIO ¹ , S. D.; ANDRADE, M. S. Compreendendo a questão da saúde dos professores da Rede Pública Municipal de São Paulo. <i>Psico</i> , v. 42, n. 2, p. 159-167. 2011.	Compreender a questão da saúde do professor, relacionando-a a vida profissional.	Foram entrevistados 34 professores da rede municipal de São Paulo. A análise foi organizada em quatro momentos: estágio, início da carreira, a experiência e final da carreira. Identificaram três categorias que emergiram enquanto sintomas prejudiciais: a exaustão emocional, a despersonalização e a diminuição da realização profissional. Os resultados indicam que a profissão exige conhecimentos que vão além dos adquiridos na formação. Indicam, ainda, que o processo saúde-doença é construído no trabalho, espaço de construção da história individual e da identidade social. Sugerem a discussão de políticas públicas que considerem a saúde do professor como aspecto fundamental para a qualidade da educação.
SANTOS, M. N. D.; MARQUES, A. C. Os professores e seus mecanismos de fuga e enfrentamento. <i>Trab. educ. saúde</i> , v. 7, n. 2, p. 285-304. 2009.	Apresentar e analisar as estratégias de fuga e de enfrentamento que professores elaboram para vencer as adversidades do cotidiano escolar.	O artigo propõe uma discussão sobre as estratégias que professores constroem para enfrentar as adversidades do cotidiano escolar. Com a utilização dos conceitos de saúde e da psicodinâmica do trabalho, busca-se refletir de que modo os docentes enfrentam adversidades como a não aprendizagem, o comportamento indisciplinado dos alunos, a falta de material didático-pedagógico e o cansaço ou a indisposição para ministrar as aulas. Essas estratégias de enfrentamento e de fuga, aparentemente promotoras de aprendizagens, também são atividades que reduzem o desgaste dos professores, o que leva à banalização do processo educacional.
GONÇALVES, C. M. M. <i>Escola pública: bem-estar docente, mal-estar docente e gênero</i> . 117f. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 2008.	Identificar as relações existentes entre bem-estar e mal-estar docente e gênero.	Trata-se de um estudo quantitativo e qualitativo no âmbito do bem-estar e do mal-estar docentes. A análise quantitativa possibilitou a compreensão de que o fenômeno mal-estar docente atinge 25% do grupo pesquisado e é atravessado pelas relações de gênero. A análise qualitativa permitiu a construção de quatro categorias: o bem-estar e o mal-estar docentes relacionados à formação cultural de homens e mulheres e suas conseqüências na realização das tarefas domésticas e profissionais; a importância da dimensão do cuidado tanto no bem-estar quanto no mal-estar entre professoras; a relação direta entre os tempos de trabalho escolar e doméstico e os níveis de estresse e exaustão profissional; as mudanças no contexto sócio-econômico-político-educacional que se constituem fatores relevantes para o estabelecimento de um quadro de mal-estar docente. Apontam a necessidade de ampliar os estudos sobre o tema e de divulgá-los, envolvendo os responsáveis pelas decisões e pelas políticas públicas, com vistas a minimizar alguns dos potenciais estressores de ordem extrínseca, presentes na atividade docente.

Fonte: dados organizados pela autora.

Observou-se nesta revisão de literatura que os materiais propõem discussões sobre as estratégias que os docentes constroem para confrontar-se com as adversidades do cotidiano escolar, trazendo à reflexão o modo como enfrentam os problemas com a não aprendizagem, o comportamento indisciplinado dos alunos, a falta de material didático-pedagógico, a banalização do processo educacional e, conseqüentemente, o cansaço e a indisposição para ministrar as aulas, advertindo que o processo saúde-doença é construído no espaço de trabalho, sugerindo-se discussões em prol de políticas públicas que considerem a saúde do professor como aspecto fundamental para a qualidade da educação.

Os resultados desse levantamento indicam que a profissão docente exige conhecimentos que vão além dos adquiridos na formação, esboçando as bases de um modelo explicativo para o processo de morbidade docente calcado em determinantes ambientais e organizacionais e suas implicações sobre a atividade de trabalho na sala de aula, apontando a necessidade de ampliar os estudos sobre o tema e de divulgá-los, envolvendo os responsáveis pelas decisões e pelas políticas públicas com vistas a minimizar alguns dos potenciais estressores de ordem extrínseca presentes na atividade docente.

Esses estudos caracterizaram os cenários docentes como de alta demanda da atividade, aliados à sobrecarga física e mental dos profissionais, bem como a desvalorização profissional, concluindo, de forma geral, ser necessário o desenvolvimento de estratégias de intervenção e de avaliação de sua aplicabilidade para melhoria da qualidade de vida dos docentes.

Em um levantamento mais recente em diferentes bases de dados, verificou-se outros estudos que o complementam e enriquecem a discussão à frente, dentre os quais podemos citar: Calais, Andrade e Lipp (2003), Hardt (2009), Leite Júnior (2009), Lucena, Inocente e Rodrigues (2009), Zanelato e Calais (2010), Goulart Jr. e Lipp (2011), Lucena e Inocente (2012), Melo; Silva; Novais e Mendes (2013), Zille e Cremonezi (2013), Nodari *et al.* (2014), Ballone (2015), Camargo, Calais e Sartori (2015), Ferreira *et al.* (2015), Weber *et al.* (2015), Cabral *et al.* (2016), Vasconcelos e Nascimento (2016), Moreira, Santino e Tomaz (2017).

3 MÉTODO

A partir do exposto, na sequência da presente pesquisa o caminho metodológico utilizado para sua realização tratou-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa que, segundo Creswell (2013), tecnicamente procura medir o grau em que o objeto de estudo está presente na vivência do pesquisado, obtendo os dados de um grande número de respondentes, usando escalas numéricas que são submetidos a análises estatísticas formais. A pesquisa quantitativa emprega métodos de quantificação tanto na coleta quanto no tratamento das informações, utilizando-se de técnicas estatísticas, objetivando resultados que evitem possíveis distorções de análise e de interpretação, possibilitando uma maior margem de segurança dos resultados (CRESWELL, 2013)

3.1 Tipo de pesquisa

Esta pesquisa assume um caráter exploratório e descritivo. Exploratória por proporcionar maior compreensão dos fenômenos investigados, possibilitando que o problema de pesquisa seja delineado com maior precisão e seja capaz de gerar novas hipóteses, e descritiva porque objetiva a descrição de características de uma determinada população ou fenômeno, ou ainda o estabelecimento de relações entre variáveis (CRESWELL, 2013). O autor ainda complementa que pesquisas exploratórias têm como objetivo desenvolver, esclarecer e mudar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses precisas e operacionais.

3.2 População e amostra

O quantitativo de sujeitos que compuseram a amostra foi calculado com base na fórmula de Triola (2008), sendo convidados os professores de toda a Rede Municipal, incluindo a zona rural e Escola de Jovens e Adultos (EJA); uma população total de 1952 docentes, que resultaria em uma amostragem de 406 respondentes com índice de 95% de confiança e 5% de margem de erro, seria satisfatória. Entretanto, foi possível acessar 555 sujeitos, 28% do total da população. Participaram da pesquisa

gestores escolares, professores coordenadores, supervisores de ensino, professores da Educação Infantil (PEI), professores do Ensino Básico I (PI – anos iniciais do Ensino Fundamental) e professores do Ensino Básico II (PIII – anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio).

3.3 Instrumentos

Para analisar o grau de estresse dos sujeitos da investigação, utilizou-se a Escala Toulousaine de Estresse (ETS), desenvolvida na França pelo grupo do Prof. Tap (CHAMON, 2006a), realizada por meio de perguntas que abonam conseqüências escalares de *Likert* que variam de um a cinco pontos, na qual um é “quase nunca”, ascendendo para cinco, que implica em “quase sempre”, e concebem as manifestações que agem em uma circunstância de estresse físico ou psicológico.

É possível apurar, por meio da Escala Toulousaine de Estresse (ETS), o estresse global que se refere à soma dos vários itens da escala de estresse e representa as reações manifestadas pelos indivíduos frente ao estresse (CHAMON, 2006a). O estresse global é calculado na soma de todas as perguntas do questionário, considerando o estresse físico, psicológico, psicofisiológico e de temporalidade, numa escala que varia de um a cinco pontos, sendo 30 o valor mínimo de escala e 150 o valor máximo. O estresse psicológico é calculado pela somatória das perguntas de número 1; 3; 7; 9; 13; 15; 19; 21; 25 e 27 do questionário, numa escala que varia de 1 a 5 pontos, sendo 10 o valor mínimo de escala e 50 o valor máximo. O estresse físico é calculado pela somatória das perguntas de número 2; 4; 8; 10; 14; 16; 20; 22; 26 e 28 do questionário numa escala que varia de 1 a 5 pontos, sendo 10 o valor mínimo de escala e 50 o valor máximo. O estresse psicofisiológico é calculado pela somatória das perguntas de número 5; 11; 17; 23 e 29 do questionário, numa escala que varia de 1 a 5 pontos, sendo 5 o valor mínimo de escala e 25 o valor máximo. O estresse temporalidade é calculado pela somatória das perguntas de número 6; 12; 18; 24 e 30 do questionário, numa escala que varia de 1 a 5 pontos, sendo 5 o valor mínimo de escala e 25 o valor máximo (CHAMON, 2006a).

As estratégias de enfrentamento (*coping*) usadas pelos sujeitos foram apuradas por meio da Escala Toulousaine de Coping (ETC), também desenvolvida pelo mesmo grupo, sendo composta por 54 questões também na escala de 1 a 5. A estratégia de

controle é calculada pela somatória das perguntas de número 1; 6; 8; 9; 11; 17; 19; 24; 26; 27; 29; 37; 44; 47 e 53 do questionário que se referem à regulação das atividades mentais, comportamentais e de reações emocionais, sendo 15 o valor mínimo de escala e 75 o valor máximo. A estratégia de apoio é calculada pela somatória das perguntas de número 2; 4; 18; 20; 22; 35; 36; 38; 40 e 54 do questionário que demanda a solicitação e a procura de ajuda, sendo 10 o valor mínimo de escala e 50 o valor máximo. A estratégia de recusa é calculada pela somatória das perguntas de número 3; 5; 10; 13; 16; 21; 31; 32; 41; 42; 48; 49; 50; 51 e 52 do questionário que referem à incapacidade de aceitar a realidade e o problema, sendo 15 o valor mínimo de escala e 75 o valor máximo. A estratégia de isolamento é calculada pela somatória das perguntas de número 7; 12; 14; 15; 23; 25; 28; 30; 33; 34; 39; 43; 45 e 46 do questionário, que se referem à ruptura de interações com o outro, evasão da situação e do problema, sendo 14 o valor mínimo de escala e 70 o valor máximo (CHAMON, 2006a).

De acordo com Chamon (2006b), a validação dessas escalas foi feita no estudo de Stephenson, em 2001. Os autores assinalam que a tradução da escala foi avaliada por diferentes juízes bilíngues, sendo a língua materna ora o Francês, ora o Português, apresentados a um psicólogo organizacional e a um administrador para que se avaliasse a pertinência de cada construto de estresse ocupacional e a abrangência para aplicação em distintos contextos organizacionais. A validação para a população brasileira foi feita por meio do cálculo do alpha (α) de Cronbach, medindo a confiabilidade da escala quanto à medida do construto de estresse e enfrentamento que se quer avaliar alterado por possíveis erros de medida, encontrando a medida de coerência interna dos instrumentos utilizados, sendo para Estresse = 0,94 e para Enfrentamento = 0,80. O alpha (α) de Cronbach, é um parâmetro que varia entre 0 (zero) e 1 (um), sendo 0 um conjunto de medidas sem relação com o construto e 1 um conjunto de medidas perfeito, os quais foram considerados satisfatórios, assegurando a validade interna da escala.

Embora haja outras escalas de avaliação do estresse disponíveis, como as de Cohen; Kamarck e Mermelstein (PPS - 1983)²; Murphy e Hurrell (ETT - 1987)³;

² COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, v. 24, n. 4, pp. 385-396, December, 1983. *In*: TRIGO, M.; CANUDO, N.; BRANCO, F.; SILVA, D. Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Revista Psychologica*, n. 53, p. 353-378. 2010. (Tradução, preparação e adaptação da versão portuguesa da PSS de 10 itens). Disponível em:

Cooper, Sloan e Williams (OSI - 1988)⁴; Lipp e Guevara (ISSL – 1994)⁵ e Guimarães e McFadden (SWS Survey – 1999)⁶, entre outras, optou-se por trabalhar com as escalas ETC e ETS para ampliar as possibilidades de instrumentos de investigação sobre o estresse no Brasil.

3.4 Procedimentos de coleta de dados

Primeiramente, solicitou-se autorização à Secretaria Municipal de Educação do Município para a realização da pesquisa. Em seguida, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté e foi aprovado sob o nº 1.377.547 de 15/12/2015 (Anexo I).

A coleta de dados foi feita de forma individual por meio das escalas ETS e ETC, contemplando informações sobre as experiências vivenciadas durante o desenvolvimento de seus afazeres docentes. Os sujeitos da pesquisa foram convidados a participar da pesquisa pela pesquisadora, sendo a coleta de dados feita no ambiente de trabalho dos docentes durante seu Horário de Trabalho Pedagógico Coletivo (HTPC) ou

http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Portuguese_PSS_and_ARTICLE_ABOUT.pdf. Acesso em: 01 jun. 2017.

³ MURPHY, L. R.; HURRELL, J. J. Stress measurement and management in organizations: Development and current status. *In: RILEY, A. W.; ZACCARO, S. J. (Orgs.). Occupational stress and organizational effectiveness.* Nova York: Praeger, 1987. p. 25-51. *In: PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. Estudos de Psicologia*, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2017.

⁴ COOPER, C.; SLOAN, S.; WILLIAMS, S. Occupational stress indicator management guide. Londres: Thorbay, 1988. *In: PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. Estudos de Psicologia*, v. 9, n. 1, pp. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2017.

⁵ LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A. J. H. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. *Estudos de Psicologia*, v. 11, n. 3, pp. 43-49, 1994. *In: ROSSETTI, M. O.; EHLERS, D. M.; GUNTERT, I. B.; et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da Polícia Federal de São Paulo. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 4, n. 2, pp. 108-120, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 01 jun. 2017.

⁶ GUIMARÃES, L. A. M.; MCFADDEN, M. A. J. Validação para o Brasil do SWS Survey – Questionário sobre estresse, saúde mental e trabalho. *In: GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. (Orgs.). Série saúde mental e trabalho*, v. 1, pp. 153-168. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. *In: PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. Estudos de Psicologia*, v. 9, n. 1, pp. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2017.

em reuniões previamente agendadas com a pesquisadora, com o auxílio dos gestores e professores coordenadores das unidades escolares.

3.5 Procedimentos de análise de dados

Para a classificação do nível de estresse foi utilizada a Escala Toulousaine de Estresse (ETS), que considera a dimensão global do estresse por meio da soma dos índices das quatro dimensões da escala – física, psicológica, psicofisiológica e de temporalidade.

Para identificar as estratégias de enfrentamento (*coping*), foi utilizada a Escala Toulousaine de Coping (ETC), que considera as quatro estratégias isoladamente – controle, apoio social, isolamento e recusa. Um índice global de enfrentamento não é possível para este instrumento, pois as estratégias podem ser positivas ou negativas.

Conforme Chamon (2006a), a exploração dos dados do questionário envolve, numa primeira etapa, sua codificação, que é a maneira como as respostas são identificadas e transcritas, permitindo a construção de gráficos e o tratamento estatístico, por isso as questões devem ser concebidas de forma a facilitar a codificação e o seu tratamento, garantindo que não haja perda de informações.

A análise estatística dos dados sociodemográficos de estresse e das estratégias de enfrentamento foi realizada pelo *software* SPHINX, separadamente, para cada escala, produzindo-se ao final uma estatística descritiva dos resultados. Segundo Chamon (2006a), o SPHINX é um *software* comercial, desenvolvido originalmente na França e, em seguida, traduzido e adequado para o português. Tendo em vista os resultados auferidos, foi realizado ainda um teste de médias para verificar se havia diferença entre as categorias, ou seja, se a média de estresse era maior, por exemplo, para a categoria masculino (variável Sexo) do que para a categoria feminino. Trata-se de um teste de variância entre as relações categoriais que permite verificar se há independência entre as variáveis ou se alguma das categorias tem um valor muito acima ou muito abaixo do esperado estatisticamente, o que indicaria relação entre as variáveis. Em seguida, foi feito um teste *t-Student* para verificar se há diferença entre as médias. O *software* SPHINX calculou as duas etapas e apresenta um resultado consolidado. Adotou-se para

o teste um nível de significância de 5% ($p = 0,05$), ou seja, aceitou-se que as variáveis são relacionadas a partir de $1-p = 95\%$.

4 RESULTADOS

Apresenta-se nessa seção, a caracterização da amostra e os resultados da avaliação feita por meio das Escalas ETS e ETC.

4.1 Perfil sociodemográfico

Com o intuito de conhecer melhor os docentes pesquisados, constam na Tabela 5, os dados pessoais da amostra, caracterizando o perfil sociodemográfico dos sujeitos:

Tabela 5 – Caracterização do perfil sociodemográfico dos sujeitos

SEXO		
Variável	Quantidade de sujeitos	Porcentagem
Feminino	495	89,18 %
Masculino	58	10,45 %
Não responderam	2	0,37 %
IDADE		
Menos de 30 anos	45	8,1 %
De 30 a 40 anos	232	41,8 %
De 41 a 50 anos	179	32,4 %
De 51 a 60 anos	81	14,6 %
60 anos e mais	11	1,8 %
Não responderam	7	1,3 %
TEMPO DE PROFISSÃO		
Menos de 10 anos	133	23,97 %
De 10 a 20 anos	257	46,31 %
De 21 a 30 anos	130	23,42 %
30 anos e mais	27	4,86 %
Não responderam	8	1,44 %
TEMPO DE SERVIÇO NA PREFEITURA		
Menos de 10 anos	250	45,10 %
De 10 a 20 anos	232	41,7 %
De 21 a 30 anos	46	8,3 %
30 anos e mais	5	0,9 %
Não responderam	22	4,0 %
ESTADO CIVIL		
Casado	361	65,05 %
Divorciado	56	10,09 %
Viúvo	11	1,98 %
Solteiro	111	20,00 %
Desquitado	1	0,18 %
Separado	11	1,98 %
Não responderam	4	0,72 %

Continua...

Continuação

QUANTIDADE DE FILHOS		
Variável	Quantidade de sujeitos	Porcentagem
Não	173	31,19 %
Sim, 1 filho	143	25,76 %
Sim, 2 filhos	177	31,89 %
Sim, 3 filhos	51	9,18 %
Sim, 4 filhos ou mais	8	1,44 %
Não responderam	3	0,54 %
ESCOLARIDADE		
Doutorado	5	0,9 %
Mestrado	18	3,24 %
Especialização	286	51,53 %
Superior	242	43,61 %
Não responderam	4	0,72 %
CARGO QUE OCUPA		
PEI	58	10,46 %
PI	318	57,29 %
PIII	65	11,71 %
Gestor	109	19,64 %
Não responderam	5	0,9 %
SE RECEBEU TREINAMENTO		
Sim	433	78,01 %
Não	112	20,19 %
Não responderam	10	1,8 %
MODALIDADE DE TREINAMENTO RECEBIDO		
Teórico	411	74,05 %
Prático	246	44,32 %
Não responderam	120	21,62 %
O QUE FAZEM FORA DO TRABALHO		
Realiza afazeres domésticos	447	80,54 %
Trabalha em outro local	65	11,71 %
Lê jornais e revistas	205	36,93 %
Assiste programas de TV	357	64,32 %
Lê livros ou estuda	354	63,78 %
Vai ao cinema/teatro	268	48,28 %
Realiza atividades físicas	218	39,27 %
Não responderam	19	3,42 %
PRÁTICA DE ESPORTES		
Sim	197	35,5 %
Não	296	53,4 %
Não responderam	62	11,1 %
HÁBITO DE FUMAR		
Sim	25	4,5 %
Não	526	94,78 %
Não responderam	4	0,72 %

Fonte: dados de pesquisa.

Como demonstrado na Tabela 5, mesmo havendo duas abstenções quanto a identificação do sexo (0,37%), 495 entrevistados são do sexo feminino (89,18%) e 58 do masculino (10,45%), o que vem ao encontro com a realidade nacional, caracterizada pela feminilização docente, que se refere ao aumento do peso relativo do sexo feminino na composição de uma profissão ou ocupação (GATTI, BARRETO, 2009).

Quanto a idade, nota-se na Tabela 5 que a maioria da amostra (90,6%) se encontra na faixa de 30 e mais anos de idade. A amostra apresenta uma média de idade de 40 a 47 anos, tendo o sujeito mais idoso em exercício 63 anos completos. A título de comparação com o relatório do INEP (2014) sobre o perfil dos professores no Brasil, no âmbito nacional a média de idade é de 37,8 anos (DIEESE, 2014), a média de idade dos professores do município estudado nesta pesquisa está, portanto, acima desse indicador etário. O número de professores por faixa etária, segundo a pesquisa, indica que há uma concentração maior deles nas faixas de 30 a 40 anos (41,8%), enquanto em nível nacional os professores se concentram, principalmente, na faixa 26-35 anos. Seguidamente, nesta pesquisa aparece a faixa etária de 41 a 50 anos (32,4%). Não obstante, o número de professores jovens, com menos de 30 anos, é pouco representativo (8,1%) e abaixo da média nacional (8,8%), assim como os acima de 60 anos (1,8%). Chama atenção a quantidade relativamente alta de professores situados nas faixas etárias de 51 a 60 (14,6%).

Sobre o tempo de profissão, identifica-se, pela Tabela 5, que a maioria dos professores já trabalha há muito tempo no exercício da docência, uma vez que 46,31% deles (257 docentes) atuam entre 10 e 20 anos, 23,42% (130 docentes) trabalham entre 20 e 30 anos e 4,86% (27 docentes) já trabalham há mais de 30 anos. Constata-se também que 23,97% dos docentes (133 indivíduos) trabalham há menos de 10 anos, o que pode ser associado à profissão docente hoje ser menos procurada no mercado de trabalho.

Sobre o tempo de serviço na prefeitura, identifica-se pela Tabela 5 que a maioria dos pesquisados exercem a docência pela prefeitura há menos de 10 anos (45,1%) e de 10 a 20 anos (41,7%), 46 professores trabalham entre 21 e 30 anos e somente 5 já trabalham há mais de 31 anos.

Sobre o estado civil, verifica-se na Tabela 5 que a maioria (65,05%) está casada, sendo que 66,83% têm entre 1 e 3 filhos.

Observa-se, ainda, que 55,67% da amostra realizaram cursos de especialização e 43,6% possuem o nível superior, sendo a maioria ocupante do cargo de PI (57,29%). Quando questionados sobre terem recebido algum treinamento para exercer a função de docente, observa-se na Tabela 5 que a maioria dos docentes recebeu treinamento (78,01%) para exercer a função que ocupa. Pode-se também observar que os docentes receberam treinamento teórico (74,05%) e prático (44,32%), o que indica que, dos que

tiveram treinamento, pelo menos 189 professores (34,06%) receberam treinamento teórico e prático.

Constata-se na Tabela 5 que, devido à opção de múltiplas respostas (7 opções), a quantidade de respostas dos questionários é superior à quantidade de opções, sobressaindo o fato de que a maioria dos entrevistados utiliza seu tempo livre para cuidar dos afazeres domésticos (80,54%). Em seguida, há os que assistem a programas de televisão (64,32%) e aqueles que aproveitam o tempo livre para se atualizar por meio de leitura de livros e estudos complementares (63,78%) ou leitura de jornais ou revistas (36,93%). Verifica-se também que 39,27% (218) deles praticam alguma atividade física e 48,28% vão ao cinema ou teatro e apenas 11,71 % exercem funções em outro local de trabalho.

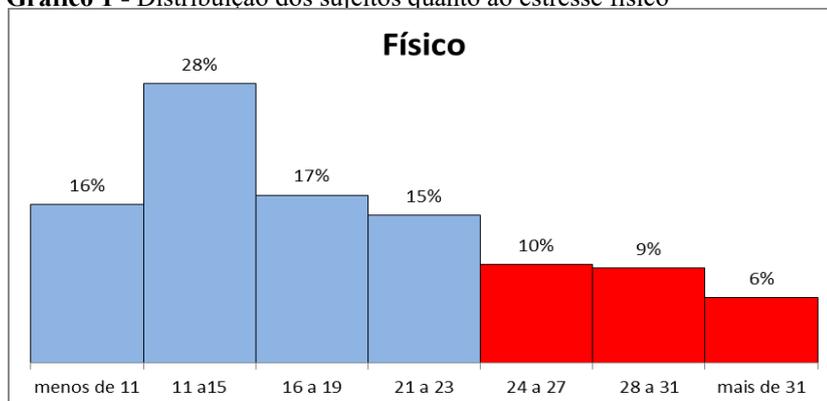
No que tange ao hábito de fumar, a Tabela 5 mostra que grande parte dos entrevistados não fuma (94,78%), configurando-se um indicativo positivo quanto aos cuidados com a saúde.

A seguir, apresenta-se os resultados da avaliação de estresse a partir da Escala Toulousaine de Estresse (ETS).

4.2 Avaliação de estresse

Na perspectiva da continuidade de conhecimento sobre os sujeitos, o estresse apresentado pelos docentes pesquisados é identificado por meio de gráficos, primeiramente quanto ao estresse físico no Gráfico 1:

Gráfico 1 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse físico

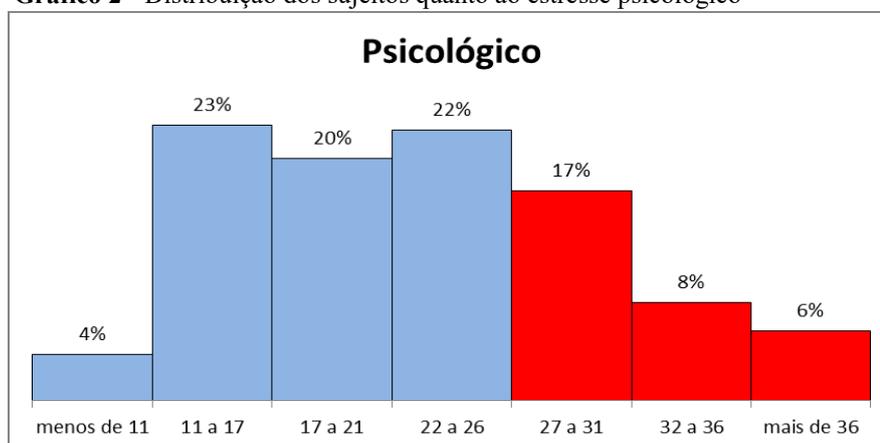


Fonte: dados de pesquisa.

Observa-se no Gráfico 1 que 25% (139) da amostra apresentam sintomas mais acentuados de estresse físico (vide áreas vermelhas do gráfico). Hardt (2009) apontou 25,01% (78) de sujeitos com as manifestações físicas do estresse. Considera-se essa característica ruim, pois na medida em que há muitos sintomas de estresse físico, isso concorre para maior prevalência de quadros patológicos. Essa constatação pode ser associada ao alto índice de absenteísmo laboral na amostra desta pesquisa.

A seguir, apresenta-se no Gráfico 2 a distribuição dos sujeitos em relação ao estresse psicológico:

Gráfico 2 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse psicológico

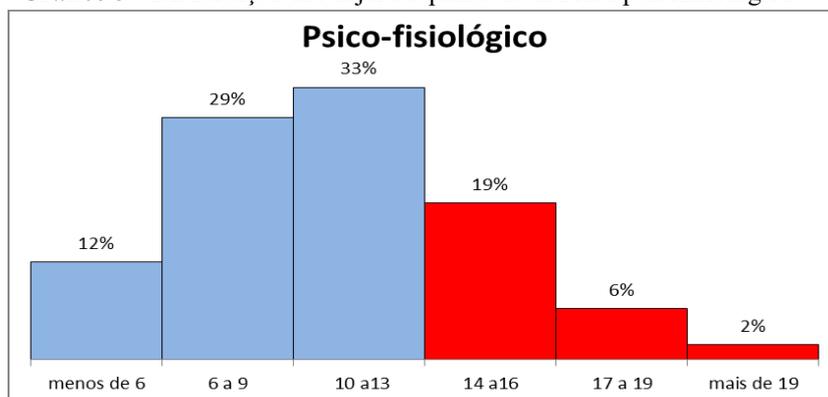


Fonte: dados de pesquisa.

Nesta pesquisa, observa-se no Gráfico 2 que, somados os índices em vermelho, 31% da amostra apresentam sintomas mais acentuados das manifestações psicológicas de estresse.

O Gráfico 3 traz a relação dos sujeitos quanto ao estresse psicofisiológico:

Gráfico 3 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse psicofisiológico

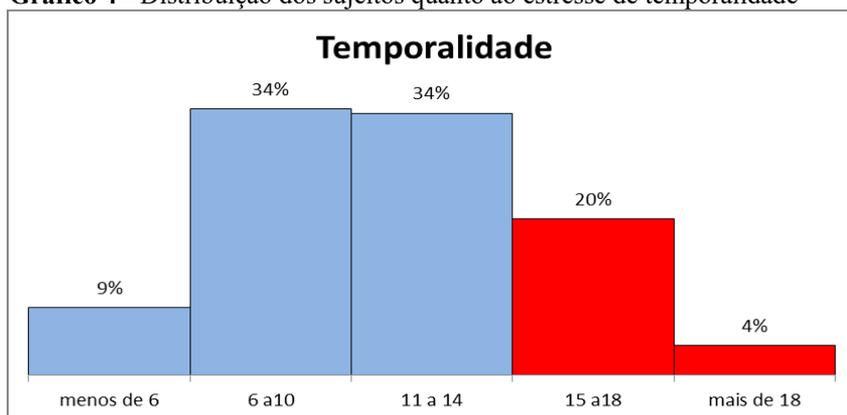


Fonte: dados de pesquisa.

Os resultados desta pesquisa apontam que 27% da amostra apresentam de forma mais acentuada distúrbios psicofisiológicos variados, como se observa na área vermelha do Gráfico 3.

A relação quanto ao estresse de temporalidade é exposta no Gráfico 4:

Gráfico 4 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse de temporalidade

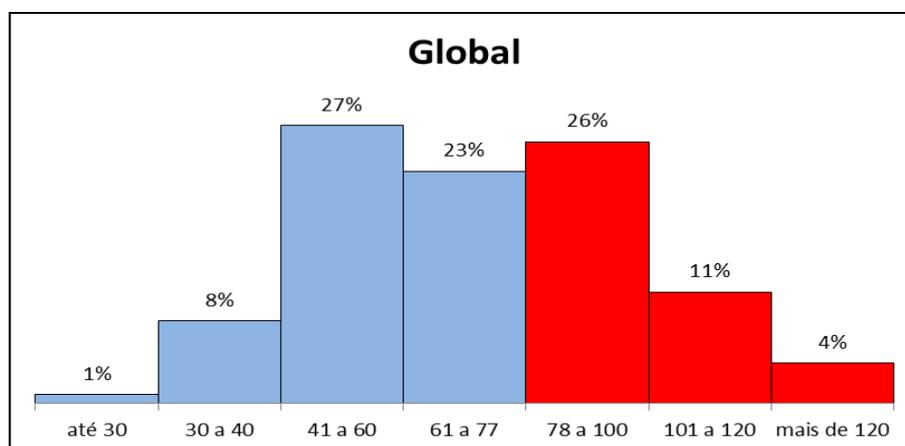


Fonte: dados de pesquisa.

Verifica-se no Gráfico 4 que 24% da amostra apresentam manifestações mais acentuadas de estresse de temporalidade, com dificuldades de organização ou planejamento do tempo, lapsos de memória, inquietude e muita preocupação com o futuro.

Por último, apresenta-se no Gráfico 5 a distribuição dos sujeitos em relação ao estresse global:

Gráfico 5 - Distribuição dos sujeitos quanto ao estresse global



Fonte: dados de pesquisa.

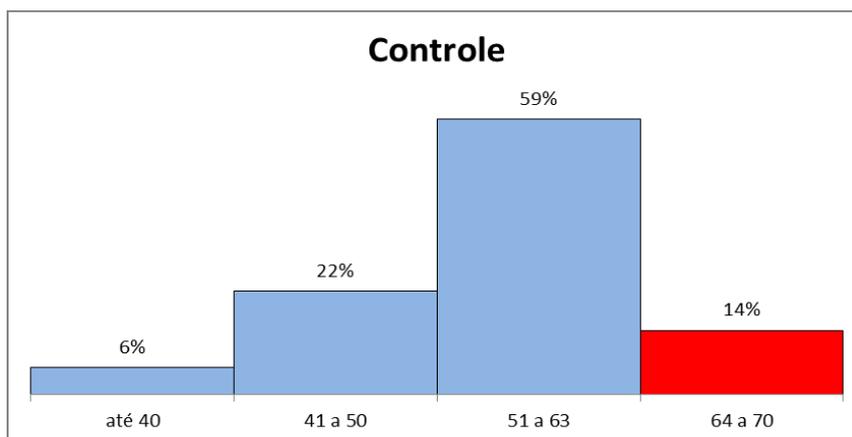
Verifica-se no Gráfico 5 que 41% da amostra apresentam manifestações mais acentuadas de estresse global.

Quando os sujeitos foram submetidos à avaliação do enfrentamento a partir da Escala Toulousaine de *Coping* (ETC), os resultados encontrados foram sistematizados conforme segue.

4.3 Avaliação do enfrentamento

As estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes pesquisados são identificadas por meio de gráficos, sendo exposta a distribuição dos sujeitos quanto ao controle no Gráfico 6:

Gráfico 6 - Distribuição dos sujeitos quanto à estratégia de controle

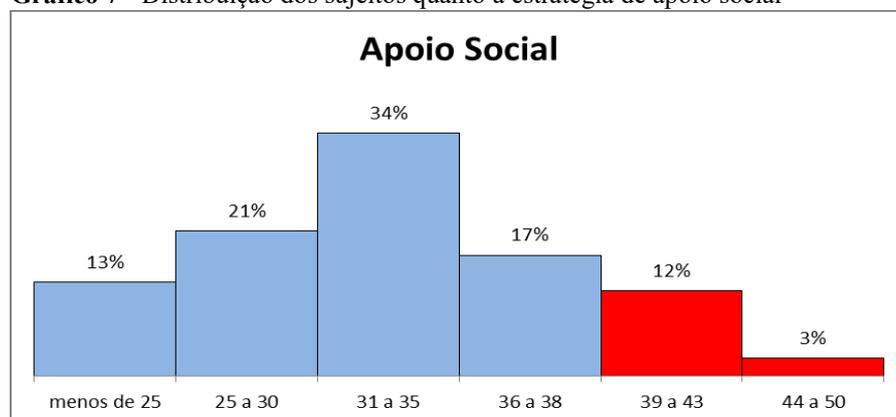


Fonte: dados de pesquisa.

Na presente pesquisa a amostra utiliza pouco a estratégia de controle; embora 14% dessa utilizem um controle acima da média da população brasileira, quando comparado aos resultados de Hardt (2009). Isso significa que não tomam decisões e atitudes precipitadas, refletindo, assimilando a situação, examinando as circunstâncias e procurando informações que permitam compreender o contexto, entre outras soluções.

No Gráfico 7 é exposta a relação dos sujeitos quanto à estratégia de apoio social:

Gráfico 7 - Distribuição dos sujeitos quanto à estratégia de apoio social

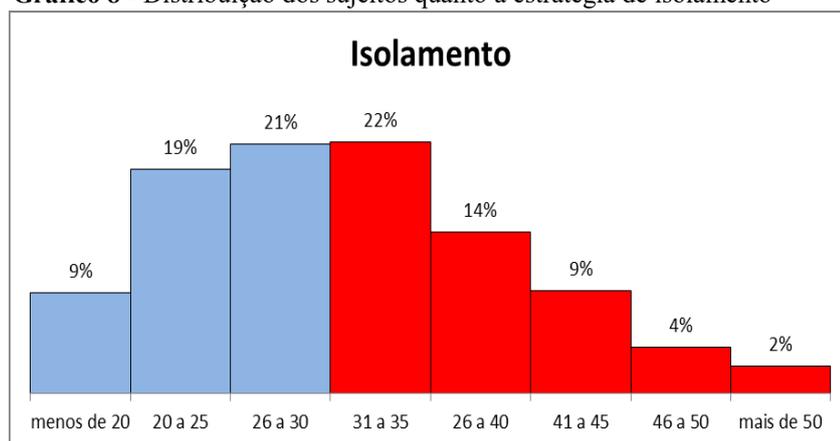


Fonte: dados de pesquisa.

Observa-se pelo Gráfico 7 que, na amostra pesquisada, 15% dos sujeitos buscam mais o auxílio de terceiros e conselhos, o apoio de conhecidos e amigos e dividem com amigos e familiares suas angústias.

A seguir, apresenta-se no Gráfico 8 a distribuição dos sujeitos em relação à estratégia de isolamento:

Gráfico 8 - Distribuição dos sujeitos quanto a estratégia de isolamento



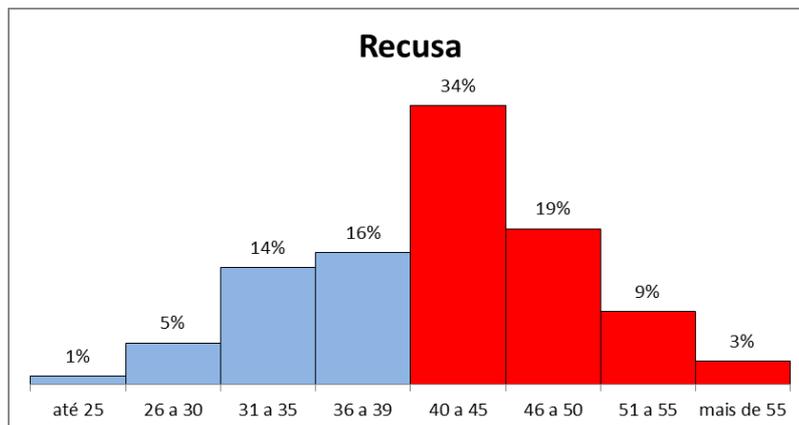
Fonte: dados de pesquisa.

Observa-se no isolamento caracterizado no Gráfico 8 que 51% da amostra apresentam estratégias negativas de enfrentamento em maior ou menor escala, sendo

mais acentuada em 22% dos sujeitos, o que pode se traduzir em atitudes de indiferença diante das dificuldades.

Finalizando, apresenta-se no Gráfico 9 a distribuição dos sujeitos quanto à estratégia de recusa:

Gráfico 9 - Distribuição dos sujeitos quanto à estratégia de recusa



Fonte: dados de pesquisa.

A recusa é uma resposta de adaptação e de sobrevivência. O sujeito tenta evitar o confronto com a realidade ameaçadora e constatou-se que mais da metade da amostra indica alguma manifestação dessa estratégia, que ignoram as situações, não pensam no problema e participam de outras atividades interessantes.

Apresenta-se a seguir os resultados dos dados submetidos à análise cruzada das variáveis.

4.4 Análises cruzadas (bidimensionais)

Foi realizado um teste bidimensional ou bivariado envolvendo duas variáveis, uma variável sociodemográfica e uma variável de estresse ou de enfrentamento, com o intuito de verificar se existe ou não dependência entre as variáveis. Por exemplo, tem-se um teste que verifica se há relação entre a variável Prática de esporte e a variável Estresse físico; ou entre a variável Escolaridade e a variável Recusa (uma das estratégias de enfrentamento). O software SPHINX permitiu que vários testes fossem realizados ao mesmo tempo.

As análises foram feitas com as seguintes variáveis sociodemográficas: Sexo, Estado civil, Quantidade de filhos, Grau de escolaridade, Cargo que ocupa, se pratica algum esporte e se é Fumante ou não. Estas variáveis são categoriais, exceto as variáveis idade e tempo na profissão, para as quais foram criadas subcategorias baseadas em intervalos de tempo. Para a variável Idade foram criadas as subcategorias, como se observa na Tabela 6:

Tabela 6– Categorias para a variável Idade

Idade	Nº de sujeitos	%
Não resposta	7	1,3 %
Menos de 30 anos	64	11,5 %
De 30 a 40 anos	213	38,4 %
De 41 a 50 anos	180	32,4 %
Mais de 50 anos	91	16,4 %

Fonte: dados de pesquisa.

Para a variável Tempo na profissão foram criadas as subcategorias apresentadas na Tabela 7:

Tabela 7 – Categorias para a variável Tempo na Profissão

Tempo na Profissão	Nº de sujeitos	%
Não resposta	8	1,4 %
Menos de 10 anos	133	24,0 %
De 10 a 20 anos	257	46,3 %
De 21 a 30 anos	130	23,4 %
Mais de 30 anos	27	4,9 %

Fonte: dados de pesquisa.

4.4.1 Teste estatístico realizado

Tendo em vista os resultados auferidos, foi realizado um teste de médias para verificar se havia diferença entre as categorias. A variável Profissão é categorial (quatro categorias: PEI, PI, PIII e Gestor) e as variáveis Controle e Recusa são numéricas, com um resultado para cada indivíduo. Construiu-se, dessa maneira, uma tabela de contingência com a média dos níveis de Controle e de Recusa dos indivíduos para cada categoria, como se observa na Tabela 8.

Tabela 8 - Média dos níveis de Controle e de Recusa dos sujeitos

Qual é a sua profissão?	CONTROLE	RECUSA
PEI	55,38	42,03
PI	54,08	42,43
PIII	54,28	40,85
Gestor	56,69	41,02

Fonte: dados de pesquisa.

O objetivo do teste foi verificar se existe diferença significativa entre as médias de cada categoria. O resultado pode ser observado na Tabela 9 a seguir:

Tabela 9 - Resultado das médias de estratégia para variável Profissão

Qual é a sua profissão?	CONTROL	RECUSA
PEI	55,38	42,03
PI	54,08	42,43
PIII	54,58	40,85
Gestor	56,69	41,02
TOTAL	54,76	41,92

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 8 são as médias calculadas sem considerar as não-respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados. Os números enquadrados correspondem às médias por categoria significativamente diferentes do conjunto da amostra (ao risco de 95%).

Nem sempre foi possível encontrar uma categoria que se destacasse de outras, ou seja, cuja média fosse significativamente maior ou menor que todas as outras. Por exemplo, quando se fez a análise da variável Idade em relação às variáveis de estresse obteve-se o demonstrado na Tabela 10 a seguir:

Tabela 10 - Resultado das médias de estratégia para variável Idade

IDADE	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
Menos de 30	68,16	16,72	10,59	20,84	11,33
De 30 a 40	76,59	19,91	11,32	23,83	11,97
De 41 a 50	70,78	17,97	10,42	22,46	11,02
50 e mais	69,70	18,35	10,19	21,67	10,66
TOTAL	72,55	18,64	10,75	22,67	11,36

Fonte: dados de pesquisa.

Apresenta-se em seguida as análises cruzadas com os dados de Estresse.

4.5 Análises Cruzadas (Bidimensionais) com dados de Estresse

4.5.1 Com a variável Sexo

Tabela 11 - Correlação entre a variável Sexo e resultados da avaliação do estresse

SEXO	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
masculino	68,38	16,76	9,91	22,59	10,79
feminino	72,90	18,81	10,83	22,65	11,42
TOTAL	72,42	18,89	10,73	22,64	11,35

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 11 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

4.5.2 Com a variável Idade

Tabela 12 - Correlação entre a variável Idade e resultados da avaliação do estresse

IDADE	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
Menos de 30	68,16	16,72	10,59	20,84	11,33
De 30 a 40	76,59	19,91	11,32	23,83	11,97
De 41 a 50	70,78	17,97	10,42	22,46	11,02
50 e mais	69,70	18,35	10,19	21,67	10,66
TOTAL	72,55	18,64	10,75	22,67	11,36

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 12 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados. Os números enquadrados correspondem às médias por categoria significativamente diferentes do conjunto da amostra (ao risco de 95%).

Nota-se nas análises bidimensionais, considerando como critério um valor de $p = 5\%$, que a variável Idade tem relação com as variáveis Global, Físico, Psicológico e Temporalidade e que não há relação com a variável Psicofisiológica. Para a variável Global foi possível identificar que a categoria “de 30 a 40 anos” tem nível de estresse significativamente maior que as outras. Para a variável Físico foi possível identificar que a categoria “de 30 a 40 anos” tem nível de estresse significativamente maior que

todas as outras e que a categoria “menos de 30 anos” tem nível de estresse significativamente menor que todas as outras. Já para as variáveis Psicológico e Temporalidade, sabe-se que há diferença entre as categorias, mas que não há uma que se destaca de todas as demais. Por exemplo, na variável Psicológica, a categoria “de 30 a 40 anos” tem média maior que as outras, mas o valor não é considerado grande o bastante para ser estatisticamente maior que todas as variáveis. Vale concluir apenas que a média da categoria “de 30 a 40 anos” (maior média) é significativamente maior do que a média da categoria “menos de 30 anos” (menor média). No entanto, não se pode dizer nada em relação às outras categorias. Deve-se também observar que esses resultados são uma comparação das categorias de Idade entre si.

4.5.3 Com a variável Estado civil

Tabela 13 - Correlação entre a variável Estado civil e resultados da avaliação do estresse

Qual seu estado civil?	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
casado(a)	73,45	18,94	10,86	22,96	11,41
divorciado(a)	67,96	17,61	9,84	21,38	10,63
viúvo(a)	71,91	18,82	10,45	23,09	10,00
solteiro(a)	70,94	17,88	10,74	22,11	11,51
desquitado(a)	72,00	19,00	11,00	23,00	8,00
separado(a)	77,91	19,64	11,36	24,00	13,09
TOTAL	72,44	18,60	10,73	22,65	11,35

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 13 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

4.5.4 Com a variável Filhos

Tabela 14 - Correlação entre a variável Filhos e resultados da avaliação do estresse

Você tem filhos?	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
não	71,55	18,18	10,93	22,06	11,48
sim	72,83	18,78	10,63	22,91	11,29
TOTAL	72,43	18,59	10,72	22,65	11,35

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 14 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

4.5.5 Com a variável Escolaridade

Tabela 15 - Correlação entre a variável Escolaridade e resultados da avaliação do estresse

Qual o grau de escolaridade?	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
superior	71,76	18,57	10,41	22,65	11,26
doutorado	79,80	20,80	12,60	23,80	13,00
especialização	72,90	18,65	11,01	22,57	11,35
mestrado	74,39	17,72	10,72	23,83	12,72
TOTAL	72,51	18,60	10,75	22,66	11,37

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 15 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

4.5.6 Com a variável Profissão

Tabela 16 - Correlação entre a variável Profissão e resultados da avaliação do estresse

Qual é a sua profissão?	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
PEI	71,78	18,98	10,78	22,34	11,03
PI	72,76	18,90	10,54	22,67	11,40
PIII	72,23	18,26	10,71	22,83	11,25
Gestor	71,71	17,61	11,23	22,53	11,44
TOTAL	72,39	18,58	10,72	22,63	11,35

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 16 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

4.5.7 Com a variável Tempo na profissão

Tabela 17 - Correlação entre a variável Tempo na profissão e resultados da avaliação do estresse

Tempo na profissão	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
menos de 10	65,14	17,08	9,58	20,00	10,51
de 10 a 20	74,71	19,24	11,06	23,33	11,72
de 21 a 30	71,54	18,76	10,61	22,34	11,07
30 e mais	72,29	18,50	10,36	22,79	10,86
TOTAL	71,59	18,59	10,57	22,28	11,25

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 17 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados. Os números enquadrados correspondem às médias por categoria significativamente diferentes (teste t) do conjunto da amostra (ao risco de 95%).

4.5.8 Com a variável Prática de esportes

Tabela 18 - Correlação entre a variável Prática de esportes e resultados da avaliação do estresse

Você pratica algum esporte?	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
sim	68,76	17,72	10,18	21,64	10,64
não	74,41	19,11	11,00	23,12	11,71
TOTAL	72,07	18,53	10,66	22,51	11,26

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 18 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados.

4.5.9 Com a variável Fumante

Tabela 19 - Correlação entre a variável Fumante e resultados da avaliação do estresse

Você é fumante?	GLOBAL	FISICO	PSICO FIS	PSICO	TEMPO
sim	70,60	17,20	10,64	22,52	11,52
não	72,48	18,66	10,74	22,63	11,34
TOTAL	72,40	18,59	10,73	22,62	11,35

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 19 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

Depois de identificadas e analisadas as manifestações de estresse, a sintomatologia e as fases apresentadas pelos docentes, pode-se constatar na pesquisa as seguintes características da amostra em termos de média dos escores.

Tabela 20 – Comparação dos resultados identificados, por média

	Global	Físico	Psicológico	Psicofisiológico	Temporalidade
Stephenson (2001)	77,3	22,5	26,6	13,6	14,6
Hardt (2009)	68,0	18,8	23,9	12,2	13,5
Dados da pesquisa (2017)	72,5	20,3	25,3	13,1	13,8

Fonte: elaborado pela autora

4.6 Análises Cruzadas (bidimensionais) com dados de Enfrentamento

4.6.1 Com a variável Sexo

Tabela 21 - Correlação entre a variável Sexo e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

SEXO	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
masculino	53,16	38,71	30,02	30,91
feminino	54,87	42,28	31,55	32,61
TOTAL	54,69	41,91	31,39	32,43

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 21 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados.

4.6.2 Com a variável Idade

Os valores apresentados na Tabela 22 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados. Os números enquadrados correspondem às médias por categoria significativamente diferentes (teste t) do conjunto da amostra (ao risco de 95%).

Tabela 22 - Correlação entre a variável Idade e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

IDADE	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
menos de 30	53,58	40,77	28,95	33,02
de 30 a 40	54,35	41,93	32,64	32,67
de 41 a 50	55,09	41,98	30,50	32,01
50 e mais	55,65	42,78	32,29	32,29
TOTAL	54,72	41,95	31,45	32,43

Fonte: dados de pesquisa.

4.6.3 Com a variável Estado civil

Tabela 23 - Correlação entre a variável Estado civil e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

Qual seu estado civil?	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
casado(a)	55,24	42,35	31,88	32,75
divorciado(a)	53,95	41,61	31,13	31,70
viúvo(a)	57,18	44,09	29,45	29,45
solteiro(a)	53,31	40,35	30,26	32,13
desquitado(a)	56,00	38,00	26,00	38,00
separado(a)	51,64	42,00	29,91	31,55
TOTAL	54,68	41,89	31,38	32,44

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 23 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

4.6.4 Com a variável Filhos

Tabela 24 - Correlação entre a variável Filhos e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

Você tem filhos?	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
não	54,17	40,80	30,26	32,60
sim	54,91	42,41	31,90	32,33
TOTAL	54,68	41,91	31,38	32,42

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 24 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados.

4.6.5 Com a variável Escolaridade

Tabela 25 - Correlação entre a variável Escolaridade e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

Qual o seu grau de escolaridade?	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
superior	54,37	41,94	31,57	31,97
doutorado	58,80	42,20	34,80	33,40
especialização	54,83	41,84	31,23	32,78
mestrado	56,22	41,39	31,11	33,11
TOTAL	54,71	41,87	31,41	32,44

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 25 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

4.6.6 Com a variável Profissão

Tabela 26 - Correlação entre a variável Profissão e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

Qual é a sua profissão?	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
PEI	55,38	42,03	31,28	32,88
PI	54,08	42,43	31,91	32,01
PIII	54,28	40,85	31,32	32,63
Gestor	56,69	41,02	29,80	33,39
TOTAL	54,76	41,92	31,35	32,45

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 26 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados. Os números enquadrados correspondem às médias por categoria significativamente diferentes do conjunto da amostra (ao risco de 95%).

Para a variável Controle, na análise bidimensional tem-se $1-p = 95,31\%$, e como ele é maior do que o limiar estabelecido (95%), conclui-se pela existência de relação entre as variáveis controle e o cargo que se ocupa. Os resultados também indicam que a categoria “Gestor” é a que se destaca por ter uma média significativamente acima das demais, levando à conclusão que os gestores tendem a usar as estratégias de controle um pouco mais que todas as outras categorias.

Para a variável Recusa, tem-se $1-p = 77,56\%$, e como este resultado é menor do que o limiar estabelecido (95%), conclui-se que não há relação entre as variáveis.

4.6.7 Com a variável Tempo de profissão

Tabela 27 - Correlação entre a variável Tempo de profissão e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

Tempo na Profissão	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
menos de 10	52,92	39,94	30,21	31,36
de 10 a 20	55,69	43,08	32,33	33,33
de 21 a 30	54,74	42,05	30,94	31,54
30 e mais	55,14	41,36	33,64	32,14
TOTAL	54,78	42,02	31,56	32,40

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados no Quadro 25 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados. Os números enquadrados correspondem às médias por categoria significativamente diferentes (teste t) do conjunto da amostra (ao risco de 95%).

Quanto às estratégias de enfrentamento, o menor uso delas (quer positiva – controle e apoio social, quer negativa – recusa e isolamento) ocorre naqueles com menor tempo de profissão. O máximo de uso das estratégias (positivas ou negativas) ocorre com o grupo na faixa de 10 a 20 anos. Isso pode ser comparado ao estresse para essa faixa de tempo de profissão nesta amostra.

O tempo de atividade na profissão encontra-se correlacionado às variáveis estresse e estratégias de enfrentamento. Podemos afirmar que os menores escores de estresse (Global, Psicofisiológico, Psicológico e de Temporalidade) são daqueles com menos tempo de profissão. De um modo geral, o pico de estresse ocorre na faixa de 10 a 20 anos de profissão. É possível pensar que isso se deva ao fato de, nessa fase da vida, os docentes estarem ainda realizando cursos de pós-graduação e aperfeiçoamento, visando a uma ascensão no mercado de trabalho e um plano de carreira para garantir melhor renda e menor jornada de trabalho. Além disso, estão empenhados na educação dos filhos e afazeres domésticos, fase de muitos compromissos domésticos, ocasionando dificuldades para honrar o orçamento e adquirir estabilidade financeira.

4.6.8 Com a variável Prática de esportes

Tabela 28 - Correlação entre a variável Prática de esportes e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

Você pratica algum esporte?	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
sim	54,96	41,36	30,31	32,79
não	54,31	81,86	31,98	32,14
TOTAL	54,58	41,65	31,28	32,41

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 28 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Os nomes dos critérios discriminantes são enquadrados.

4.6.9 Com a variável Fumante

Tabela 29 - Correlação entre a variável Fumante e resultados da avaliação das estratégias de enfrentamento

Você é fumante?	CONTROL	RECUSA	ISOLA	APOIO
sim	54,28	43,72	31,56	32,44
não	54,75	41,81	31,36	32,43
TOTAL	54,73	41,90	31,37	32,43

Fonte: dados de pesquisa.

Os valores apresentados na Tabela 29 são as médias calculadas sem considerar as não respostas. Nenhum critério permite discriminar as categorias.

A seguir, na seção discussão, procurou-se correlacionar estes resultados a estudos da literatura sobre o tema em pauta.

5 DISCUSSÃO

Nesta seção, serão discutidos os estudos da literatura disponíveis em relação às informações resultantes das escalas utilizadas, as experiências vivenciadas no trabalho do docente e as estratégias de enfrentamento de que lançam mão diante de situações que consideram estressoras.

O relatório da Unesco (2004) sobre o perfil dos professores brasileiros reforça a perspectiva de feminilização da docência, asseverando que a figura da mulher docente remete à ideia dos cuidados e apoio requeridos pelos alunos. Para Gatti e Barreto (2009), essa feminilização ocorre desde o final do século XIX e início do século XX, período de transformação no setor educacional, passando de uma maioria de professores responsáveis para professoras. Neste período, o magistério se apresentava como uma das poucas ocupações possíveis pela dignidade e adequação que supostamente representava para o sexo feminino, assim como a área filantrópica era culturalmente designada às mulheres por estar de acordo com suas capacidades físicas, intelectuais e emocionais. Nessa perspectiva, Chamon (2006a, p. 12) recorda que a educação feminina tinha como objetivo preparar a mulher para agir no ambiente familiar como mãe e esposa, e que a função de professora significaria apenas um prolongamento dessas funções, pois são “[...] detentoras de um *savoir-faire* no âmbito doméstico, com habilidades na organização e higienização de seus lares [...] na disciplinarização das crianças [...] seriam as profissionais ideais para contribuir na construção desta nova cultura escolar...”. Gomes Moreira, Santino e Tomaz (2017) reforçam essa predominância do sexo feminino na docência em seu estudo, explicando sobre a inserção das mulheres no mercado de trabalho ser rotulada como extensão do trabalho doméstico mantendo-as no mercado de trabalho.

O índice de 89,2% de mulheres na docência encontrado nesta pesquisa, vai ao encontro de vários estudos, como os de Rodrigues et al (2005), Reinaldo (2008), Ribeiro (2008) e Hardt (2009), esse último na mesma rede, demonstrando que a profissão docente no Brasil é majoritariamente feminina, afiançando o pensamento predominante do exercício docente enquanto uma “atividade própria de mulheres (por envolver o cuidado com os outros)”(HARDT, 2009, p. 105).

Ainda nessa perspectiva, corrobora o pensamento de Vandenberghe (2004) e Gatti e Barreto (2009) de que a presença em maior número de mulheres na docência

tenha relação com o fato de que as mulheres apresentam sensibilidade maior que os homens, baseadas no que acontece em sua volta, conectadas ao cuidar e acolher. Desse modo, a figura feminina seria mais ligada à afetividade, à doação pessoal, ao amor pelas crianças e pela humanidade. Além disso, a formação no magistério por muito tempo garantiu uma profissão para as mulheres e, assim, uma forma de autonomia financeira, e os processos históricos influenciam a questão da divisão de gênero que se instala atualmente na educação básica brasileira.

Verificou-se que houve envelhecimento dos sujeitos de pesquisa, em comparação com o estudo de Hardt (2009), uma vez que se apresenta uma porcentagem de 16,4 % de docentes com idade superior aos 50 anos, dentre os quais 1,8% se encontram na faixa etária acima de 60 anos, estando a grande maioria, 74,2%, na faixa etária de 30 a 50 anos. Desta forma, pode-se afirmar que, de 2009 para cá, não houve renovação do quadro docente, pois encontrou-se apenas 8,1% de professores com idade inferior a 30 anos de idade. Destaca-se ainda que a Rede em estudo, diferentemente do que acontece em nível nacional, em que a maior concentração de docentes atuantes vai até os 45 anos (78%), o número de professores com mais de 40 anos (48,8%) exercendo a docência é quase proporcionalmente igual ao número de professores abaixo dessa idade (49,9%).

Quando se leva em conta os anos de exercício da profissão, mais uma vez, verificou-se a falta de renovação do quadro docente, pois em comparação ao trabalho de Hardt (2009), essa amostra apresenta um índice de 23,97% de professores na faixa de 2 a 10 anos de exercício.

Pode-se verificar uma constância no estado civil dos professores, uma vez que 65,05% são casados, o que corrobora estudos anteriores como o de Reinaldo (2008) e Hardt (2009). O fato de estar casado permite pensar na ocorrência de conflitos entre o tempo de dedicação ao trabalho ou aos filhos, fato que se percebe mediante o comportamento quanto a quantidade de filhos, pois a maioria dos professores (88,84%) possuem no máximo 02, dos quais 31,19 % não os tem. Nesta perspectiva, há que se concordar com Zanella et al. (2008), Nunes e Calais (2011) e Melo; Silva; Novais e Mendes (2013), pois as eventuais mudanças no estado civil durante o ano letivo geralmente causam dificuldades sociais específicas para cada indivíduo, devendo-se identificar as situações estressantes para cada docente, o que requer um apoio social para desenvolvimento de determinadas habilidades que vão abrandar os efeitos

estressantes do divórcio, da perda de um ente querido, gravidez-filho, indicando que essa ajuda serve como um amortecedor em situações de grande estresse, reduzindo o impacto negativo de eventos estressantes como separações e desquites.

Em vista dos 55,67% de sujeitos dessa pesquisa apresentarem nível de pós-graduação de especialização, mestrado e doutorado, constata-se que essa qualificação colabora para o bom desempenho da função docente. Porém, concorda-se com Beranger (2007) quando afirma que essa situação também gera tensões associadas às emoções negativas por lhes serem atribuídas funções e responsabilidades que se veem obrigados a exercer e nem sempre se sentem preparados para tal. Da mesma forma, com Simplício e Andrade (2011, p. 166) quando advertem que “a profissão docente exige conhecimentos que vão além daqueles adquiridos durante a formação”. Ainda “que o processo saúde-doença é construído no trabalho, espaço de construção da história individual e de identidade social”. Os autores verificaram que o procedimento no trabalho e na gestão em educação se alterou, repercutindo “nas condições de trabalho, na imagem social do professor e no valor que a sociedade atribui à própria educação. Estes aspectos parecem ter repercussões importantes sobre a saúde física e mental dos educadores”.

A Rede em estudo apresentou evolução em relação à formação dos docentes, quando comparada aos resultados de Hardt (2009), o que se acredita estar diretamente associado aos fomentos de capacitação recebidos pelos professores. Isso vai ao encontro do estabelecido nos artigos 63 e 67 da LDB, em que se garante a manutenção de “programas de educação continuada para os profissionais de educação dos diversos níveis” e “valorização dos profissionais da educação, assegurando-lhes, inclusive nos termos dos estatutos e dos planos de carreira do magistério público [...] aperfeiçoamento profissional continuado, inclusive com licenciamento periódico remunerado para esse fim”. A análise da aplicação de uma política pública de concessão de bolsas de fomento para mestrado e doutorado numa instituição privada e seus desdobramentos na titulação e no direcionamento profissional dos bolsistas pode se constituir como um dos quesitos importantes na formação e na profissionalização docente.

Nessa perspectiva, concorda-se ainda com Lipp (2006) que destaca a importância do apoio financeiro aos discentes de programas de pós-graduação como um dos aspectos constantemente apontados na literatura sobre a trajetória de mestrandos e doutorandos no Brasil. Recordar-se que o art. 87º, em seu inciso 3º da LDB/96,

estabelece como responsabilidade dos municípios e, supletivamente, do Estado e da União, realizar programas de capacitação para todos os professores em exercício, utilizando também, para isso, os recursos da educação à distância, bem como os princípios e pressupostos estabelecidos pelo MEC. A ideia é garantir as condições necessárias para o exercício da docência pela via do fortalecimento da identidade e da profissionalização docente e da centralidade de sua ação no processo educativo, além do objetivo estratégico de valorização dos profissionais da educação.

O fato de 35,5% dos docentes dessa pesquisa praticarem algum esporte, pode reverter em benefícios potenciais para enfrentarem o estresse. A prática de esporte está relacionada a menores níveis de estresse e, no caso das estratégias de enfrentamento, o Isolamento (estratégia negativa) é menor em quem pratica algum esporte. Para tanto, é importante escolher uma prática agradável, adequada na opinião de um médico e adaptada à condição física na avaliação de um profissional da área de Educação Física. O fato de 53,4% da amostra não realizarem atividades físicas, induz à referência de Gomes e Brito (2006) de que esse aspecto de vida sedentária na maioria dos docentes colabora para seu mal-estar, depreciando sua qualidade de vida.

Ainda nesse contexto, concorda-se com Zanela et al. (2008) e Straub (2014), que os benefícios de se fazer exercícios físicos regulares são substanciais para enfrentar o estresse, afinal, o estresse impõe consequências específicas ao corpo de pessoas a ele submetidas. Consequências que passam por mudanças fisiológicas, como a ativação do sistema nervoso autônomo, o aumento da frequência cardíaca, da pressão sanguínea, da respiração e da tensão muscular, diminuição do movimento dos músculos do estômago, contração dos vasos sanguíneos e liberação de hormônios como a epinefrina (adrenalina). A prática de exercícios regulares reduz o efeito negativo do estresse de várias maneiras: provoca o consumo de hormônios secretados na corrente sanguínea durante o estresse e ajuda, com isso, o sistema imunológico a retornar o mais rápido possível ao seu funcionamento normal, aumentando a eficiência do sistema cardiovascular; ajuda a eliminar a tensão acumulada nos músculos; aumenta a força, a flexibilidade e a resistência para enfrentar futuros fatores estressantes. Além disso, o preparo físico aumenta a autoestima, uma vez que o indivíduo observa mudanças positivas em seu corpo que reflete no aumento da atitude positiva em relação a si mesmo. Recorre-se ainda a Moreira, Santino e Tomaz (2017, p. 24) ao citarem que “quanto maior a prática de atividade física realizada pelo professor, maior a capacidade

nociceptiva desse indivíduo”, embora entre os que a praticam, em sua maioria, a fazem até três vezes na semana, “não atingindo a quantidade mínima recomendada pelos órgãos de saúde”.

Além de seus efeitos no corpo e na melhora no quadro clínico de diversas doenças, pois as atividades físicas também carregam benefícios psicológicos, melhora do humor, aumento da autoestima e da sensação de bem-estar. Assim com Santos e Marques (2009), acredita-se que a prática de atividades como caminhadas, danças, jogos esportivos ou passeios de bicicleta, por exemplo, induz a produção de endorfinas, uma substância natural responsável por atenuar a sensibilidade à dor e por proporcionar uma sensação de relaxamento e prazer. Dessa forma, a prática de atividades físicas contribui para aliviar as tensões do dia a dia e para diminuir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono, diminuindo os níveis de estresse.

Também na perspectiva da saúde, nos 94,78 % dessa amostra que afirmam não fumarem, observa-se um índice positivo relacionado ao aumento de não fumantes em comparação aos resultados de Hardt (2009). Sobre isso, Pawlina et al. (2015) verificaram que a prevalência de estresse é maior em fumantes do que em não fumantes. Os fumantes alegam que fumar é relaxante e alivia o estresse e é, para esses indivíduos, uma das principais razões para fumar, pois o tabagismo é considerado um verdadeiro anestésico para sentimentos e conflitos emocionais. Paradoxalmente, embora os fumantes relatem que o hábito de fumar os ajude a relaxar, os níveis de estresse são maiores em fumantes do que em não fumantes. Segundo a autora, os indivíduos incapazes de enfrentar com sucesso as exigências ambientais começam imediatamente a evidenciar manifestações de estresse.

Pode-se considerar que, assim como o trabalho em geral na sociedade contemporânea, também os afazeres docentes têm sofrido precarização nos aspectos referentes às relações de emprego. Nesse caso, lembra-se Moreira, Santino e Tomaz (2017, p. 24) ao reforçarem que fatores como “as altas cargas horárias, número excessivo de alunos e turmas, pouco tempo para preparo das aulas” estão associados às manifestações de estresse relacionado ao trabalho e a capacidade que os docentes têm de resistir e superar desafios e o estresse, constatada pelo alto índice de absentismo laboral na amostra desta pesquisa.

Os dados dessa pesquisa corroboram o estudo de Reis et al. (2006) de que as variáveis que interferem no desencadeamento do estresse, no exercício da docência, são

a jornada excessiva de trabalho, a falta de incentivos ao professor, as incertezas quanto à carga horária e as dificuldades na administração do tempo. Supõe-se que incidam diretamente na ação do professor, principalmente considerando a atuação do professor de Ensino Fundamental, que geralmente tem um ritmo de trabalho intenso, o qual exige elevados índices de atenção e de concentração para a realização das tarefas e para o cumprimento de metas pedagógicas e administrativas. Assim, entende-se que a complexidade da função desses profissionais e as responsabilidades originadas de sua atuação requerem acentuado equilíbrio emocional e físico.

Em relação ao estresse na docência, Calais, Andrade e Lipp (2003, p. 261) verificaram “a predominância de stress no sexo feminino, evidenciado pelo fato das mulheres apresentarem sintomas significativos de stress, em comparação com o sexo masculino”. Na análise bidimensional aqui realizada, em que foi adotado como critério um valor de $p = 5\%$, conclui-se que não é possível identificar nenhuma relação entre a variável Sexo e as variáveis de Estresse, identificando-se também que as mulheres, em média, se utilizam mais das estratégias de Recusa e Apoio social para o enfrentamento do estresse que os homens.

Por meio da pesquisa pode-se perceber na amostra o que Chamon (2006a) pontuou sobre as manifestações físicas do estresse, e assim corroborar seu estudo e de Limongi-França e Rodrigues (2007) explicando que as doenças cardiovasculares, úlcera arteriosclerose, as gastrites, problemas de pele e problemas intestinais geram incapacidades que levam o indivíduo a pedir licença do trabalho. Assim, confirma o entendimento de Inocente (2007, p. 150), do estresse como “estímulo quando é capaz de provocar uma reação de estresse”, ou como uma “resposta, quando produz mudanças fisiológicas, emocionais e comportamentais”.

O índice de 25% de professores que apresentam sintomas de estresse físico encontrado na pesquisa, vem se mantendo constante em comparação com os resultados de Hardt (2009). Abona os estudos de os Goulart Jr. e Lipp (2008) Lucena, Inocente e Rodrigues (2009) e Camargo, Calais e Sartori (2015) ao indicarem que o estresse, no início, se manifesta de modo semelhante em todos os indivíduos, com aparecimento de taquicardia, sensação de desgaste físico e cansaço constante, sudorese excessiva, manifestação de tensão muscular, problemas com a memória e sensação de estar alerta. Como já visto, o estresse pode ou não levar ao desgaste geral do organismo, dependendo de sua intensidade, da vulnerabilidade do indivíduo e da habilidade para

administrá-lo, indicando que, provavelmente, as atividades geradas no exercício da docência podem caracterizar-se como atividades desgastantes no que se refere às exigências físicas e à resistência do organismo dos docentes.

Diante os índices de 31% de docentes com manifestações psicológicas de estresse e 27% apresentando forma mais acentuada de distúrbios psicofisiológicos, concorda-se com Simplício e Andrade (2011) quando destacam que o estresse está relacionado à importância que cada indivíduo dá a cada acontecimento em sua vida, diretamente ligado ao relacionamento dele com o meio ambiente e com outros indivíduos, conforme o ponto de vista que ele tem das situações que vivencia, seus pensamentos, sentimentos e comportamento diante das perturbações. Pontua-se aqui, a importância de vencer essas perturbações fazendo mudanças no modo de ser e estar, de se comunicar e de saber sobreviver por meio da habilidade de aprender e desaprender, agir e resistir às contrariedades da vida. Cabe o alerta de Ballone (2015) ao descrever o estresse como uma resposta fisiológica e comportamental de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a estímulos internos e externos.

Nesta perspectiva, concorda-se com Inocente (citada por CHAMON, 2007, p. 162) ao afirmar que “as exigências psicológicas têm dupla vertente; quantitativa e qualitativa”, resultado, entre outras causas, da dificuldade em acompanhar mudanças rápidas nas metodologias, nas tecnologias, nos materiais e nos meios de ensino, além das mudanças provocadas pela globalização que causam desgaste físico e sofrimento psíquico. Da mesma forma, Carvalho e Garcia (2011), Silveira et al. (2014b) e Nodari et al. (2014) ao alegarem que o estresse, na dimensão psicológica, é definido como um conjunto de forças externas que determinam efeitos provisórios ou imutáveis sobre os indivíduos. A pessoa se torna alvo dos efeitos ansiosos do cotidiano, sem esperanças e recompensas agradáveis e seus medos motivam a ação durante um breve período de tempo, surgindo um estado de esgotamento.

Por meio dos índices apresentados, os resultados confirmam pesquisas como as de Lipp (2006), Barros e Louzada (2007), Costa et al. (2007), Santos e Marques (2009), bem como a de Hardt (2009) asseverando que as manifestações psicológicas do estresse podem se apresentar por meio de sintomas como preocupação, solidão, cansaço, apatia, ansiedade, indiferença emocional, falta de concentração, alienação, falta de controle, perda da autoestima, sentimento de impotência diante de situações, incompreensão e isolamento, podendo chegar à depressão. Os riscos para a saúde são ainda maiores para

aqueles que trabalham sob intensa pressão: alta exigência de desempenho e pouca ou nenhuma possibilidade de ter sob controle as tarefas exigidas.

No contexto das pressões vivenciadas pelos docentes, concorda-se com Mazon e Leite (2013) e Ballone (2015) que são muitas e emanam até de fatores como os pais não compreenderem exatamente o que está acontecendo e exigirem respostas do professor, que por sua vez muitas vezes não são preparados para tal, além de a sociedade responsabilizá-lo por todos os males sociais, exigindo do docente soluções para problemas que não são de sua alçada. Portanto, o desgaste emocional nas relações com o trabalho é um fator significativo na determinação de transtornos relacionados ao estresse que, quando é patológico e exagerado, pode ter consequências danosas.

Pela análise dos resultados, verifica-se que o cotidiano e as condições de trabalho são amplos estressores e geradores de afastamento dos educadores da sala de aula, corroborando estudos como os de Costa e Amédis (2006) que apontam a intensa cadência de trabalho, as extensas jornadas, os conflitos no espaço escolar, a acumulação de atividades e a indisciplina dos alunos e sua dificuldade de aprendizagem, associados à péssima qualidade de vida dos profissionais da educação como fontes geradoras de doenças para os docentes. Também o de Neves e Seligmann-Silva (2006) ao afirmarem que o estressor significa um evento, agente ou situação que produz uma resposta psicofisiológica no indivíduo; de Limongi-França e Rodrigues (2007) ao apontar que estresse relacionado ao trabalho é definido como situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador às suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou à sua saúde física e mental; o de Zanelato e Calais (2010) definindo o estresse como uma reação psicofisiológica muito complexa que tem, em sua gênese, a necessidade de o organismo modificar-se frente a algo que ameace sua homeostase interna. O conjunto dos resultados de tais estudos avalizam que a exposição constante ao pó de giz, o contato diário com várias crianças em sala de aula muitas vezes com ventilação precária, as mudanças climáticas e a poluição das cidades são apontadas como causadores do afastamento por problemas respiratórios. Assentos não ergonômicos, o uso constante do quadro negro, assim como os livros e os materiais pesados carregados diariamente aparecem como fonte de problemas osteomusculares.

Para Andrade e Cardoso (2012) e Weber et al. (2015) o docente passa a vivenciar esgotamento físico e psicológico que podem levá-lo ao que se denomina estresse ocupacional, considerando-se o nível de ensino no qual atua, demonstrando que

o maior número de professores com sinais de estresse está entre aqueles que ministram aulas em mais de um nível de ensino. De forma contrária a isso, na presente pesquisa os que ministram aulas para os anos iniciais apresentam maior nível de estresse global.

Os 41% da amostra que apresentam manifestações mais acentuadas de estresse global, autenticam os estudos de Inocente (2005), Santos e Marques (2009), Mazon e Leite (2013), Zille e Cremonesi (2013), Ballone (2015). Esses resultados do estresse ocupacional podem ser associados à exposição a fatores de riscos de natureza psicossocial e à organização do trabalho, associadas a fatores do ambiente, como alta exigência no trabalho, baixa remuneração salarial, as tensões derivadas nas relações interpessoais com os alunos, a sobrecarga de trabalho e jornada excessiva, escassez de recursos materiais para desenvolvimento do trabalho pedagógico, quantidade excessiva de alunos nas salas de aula, inexpressiva participação nas políticas e no planejamento institucional, bem como pouco apoio social dos gestores e colegas, pouco controle, além da falta de segurança nos contextos escolares. A sobrecarga desses agentes estressores externos é considerada fator preponderante no estresse patológico no trabalho, de modo que as exigências no meio profissional excedem a capacidade do organismo de adaptação. Assim, à medida que o estresse perdura, o efeito negativo se agrava, podendo levar o organismo ao esgotamento e ao desenvolvimento de alguma doença caso não haja intervalos para recuperação dessas fases de tensão, afetando na qualidade de vida do sujeito e na sua relação com o meio.

Apoia-se também nas considerações de Nodari et al. (2014), que considera a influência multifatorial relacionada ao estresse, como a duração de exposição do sujeito sobre a situação ou meio estressor, as respostas do indivíduo frente a essas situações, o tipo de estresse, a situação propriamente dita e o desenvolvimento do indivíduo. Acredita-se que o sofrimento frequente na atuação profissional dos docentes, favorece um vasto campo de pesquisa para discutir o fenômeno do estresse, considerando a compreensão de múltiplos aspectos cognitivos e comportamentais presentes na rotina do sujeito, que atuam como responsáveis pelo binômio saúde-doença. A amostra estudada apresenta dados recorrentes de queixas sobre o ambiente escolar e suas situações estressantes provenientes, justificando estudos e ações que visam o desenvolvimento de estratégias para o acompanhamento desse fenômeno nas instituições educacionais e a caracterização de suas principais causas para que a relação com o educar seja harmoniosa, prazerosa e não aversiva.

No tocante ao estilo e estratégias de enfrentamento, concorda-se com Chamon (2006b) que destaca a existência de diferenças, pois os estilos estão associados às características de personalidade ou a resultados do enfrentamento, enquanto as estratégias se referem às atividades cognitivas e às ações ou comportamentos adotados ao longo de um episódio de estresse.

Nesta perspectiva, há de se considerar os ensinamentos de Limongi-França e Rodrigues (2007), de que o indivíduo precisa reagir ou enfrentar o estresse por meio do que chamam de enfrentamento ativo, ou seja, expressar seu desejo de mudança na estrutura a que está submetido e afastar-se ou solicitar transferência do trabalho voluntariamente, pois quando ele passa a depreciar seu trabalho e a senti-lo como um peso, com o objetivo apenas de remuneração e de manutenção de suas condições físicas, pode incidir em uso abusivo de medicamentos, álcool e drogas, caracterizando o enfrentamento passivo.

Nesse contexto, faz todo sentido o alerta de Silveira et al. (2014a) de ser de suma importância fazer uma análise de alternativas para a minimização do estresse, incluindo tanto as demandas do trabalho, quanto processos de regulação relacionados às respostas comportamentais e emocionais. Sejam elas falhas ou não, incluindo variáveis sociais e culturais em um processo ativo de coping, ou de enfrentamento, entendidos como modos de mobilizar, guiar, manejar e direcionar o comportamento, a emoção e a orientação sob as condições estressantes a que está submetido.

Em conformidade com a média dos níveis de Controle (56,69), encontrada na análise bidimensional da pesquisa, para os Gestores, supõe-se que as exigências da própria função de liderança os capacite mais em relação aos demais docentes. Sobre essa estratégia, corrobora-se o estudo de Mazon e Leite (2013) de que as responsabilidades atribuídas aos gestores devido seu grau de estresse ocasionado pelos impactos oriundos dos eventos estressores demonstra que a subjetividade necessita ser considerada para a promoção de melhorias das condições e organização do trabalho.

Verifica-se pelo índice de 14% de docentes que utilizam um controle acima da média da população brasileira, uma diminuição significativa do percentual de docentes que utilizam essa estratégia no enfrentamento de seus problemas. Esse resultado vai ao encontro do que assinala Inocente (2007) de que o controle no trabalho engloba aspectos de operacionalização referentes ao uso de habilidades e a possibilidade de tomar decisões sobre o seu próprio trabalho; corrobora a ideia de que a qualificação dos

docentes apresentadas anteriormente tem extrema importância para que se apresente uma melhora nesses índices. Apresenta conformidade aos ensinamentos de Chamon (2006a, p. 8), de que o controle é uma estratégia positiva, pois representa o domínio de uma situação pela ação e emoção caracterizada por “(...) regularização das atividades mentais, comportamentais e de reações emocionais”. Desse modo, o indivíduo passa a contornar as situações, evitando atitudes precipitadas sem reflexão, contemplando o planejamento da ação (controle cognitivo) e o controle emocional por meio da camuflagem de suas emoções, pânico ou medos, “evitando decisões precipitadas sem refletir (regulação das atividades), seja planejando (controle cognitivo), disfarçando suas emoções ou controlando o pânico ou medo (controle emocional)”.

Ainda nessa perspectiva, concorda-se com Limongi-França e Rodrigues (2007) de que o controle mantém a regularidade dos processos mentais, comportamentais e emocionais, sucedendo o equilíbrio do organismo, fazendo com que o indivíduo reaja ou enfrente o agente agressor ativamente, expressando seu desejo de mudança na estrutura a que está submetido da maneira que melhor lhe convém.

Como ressaltam Santos e Marques (2009), as estratégias de enfrentamento são definidas como esforços de controle. As estratégias funcionam como uma resposta ao estresse (comportamental ou cognitivo), com o objetivo de reduzir as suas qualidades aversivas. É uma resposta com o objetivo de aumentar, criar ou manter a percepção de controle pessoal. Os autores reforçam que, diante da intensificação de trabalho, a falta de controle do docente sobre o seu é vista como uma restrição ambiental sobre a capacidade de resposta do indivíduo. Quando o docente tem controle sobre seu trabalho, os conflitos e outros estressores não causam danos à saúde.

Esta questão vai de encontro da perspectiva de Simplício e Andrade (2011), que pontuam a importância das estratégias de enfrentamento como forma de vencer os desafios, fazendo mudanças no comportamento humano, trazendo a capacidade de aprender e desaprender, agir e resistir sem quebrar em meio às diversas contrariedades de ser, de se comunicar, de saber, de estar e de sobreviver. Os autores ressaltam que o enfrentamento é definido como todos os esforços de controle sem considerar as consequências, ou seja, é uma resposta ao estresse com finalidade de reduzir as suas qualidades aversivas.

As médias dos níveis de Controle apresentadas, na análise bidimensional, pelos sujeitos de pesquisa, corroboram o estudo de Silveira et al. (2014b) de que o controle é

uma das estratégias de enfrentamento mais usuais entre professores que procuram cumprir suas obrigações cotidianas e dar conta das celeridades da instituição e Secretaria de Educação quanto à manutenção de informações de alunos e currículo da melhor maneira. Pode-se concluir, que dentre as estratégias de controle, as mais frequentes são as que envolvem cumprir da melhor maneira as suas atividades e responder às solicitações da instituição.

Quanto ao apoio social, para Inocente (2007) há duas dimensões: a quantidade e a qualidade da relação social que o trabalho implica e o grau de apoio instrumental que o trabalhador recebe no trabalho, sendo assim uma forma de enfrentamento importante e benéfica. A autora esclarece que o apoio social recebido refere-se às interações que ocorrem nos relacionamentos sociais. São fatores essenciais na hora de determinar o grau de resistência de uma pessoa ao estresse: sua capacidade de enfrentar a situação e o apoio social que recebe.

Em conformidade com estudos como os de Antoniazzi et al. (1998), Costa et al. (2007), Zanelato e Calais (2010), os escores apresentados nas tabelas da análise bidimensional, indicam uma constância quanto ao apoio social, com índices variando de 29,45 a 38,00. Demonstram como as relações interpessoais são consideradas como aspecto positivo pelo fato de que as pessoas buscam apoio no círculo social a que pertencem para tentar encontrar uma solução para a situação estressante a que estão sendo submetidos. Concorde-se com esses autores, pois o apoio encontrado nessas relações constitui um fator de proteção de suma importância diante de situações estressantes.

Na esteira das lições de Chamon (2006a) e Costa et al. (2007) considera-se o apoio social como estratégia positiva, pois associa os aspectos cognitivos como a cooperação, a ajuda à informação e o apoio afetivo, caracterizado pela demanda, pela solicitação e pela busca de ajuda, que pode ser dada por meio de “conselhos, informações ou de consolo, de diálogos e de escuta de outras pessoas. Esse campo inclui também a participação” (CHAMON, 2006a, p. 8), trazendo a compreensão para o trabalho em equipe, o pedido de conselhos e informações e a necessidade de escuta, reconhecimento ou alento.

No entanto, a maior parte da amostra (85%) usa pouco a estratégia de enfrentamento apoio social, o que pode ser considerado uma desvantagem, pois, comparando-se com os resultados de Hardt (2009), verificou-se que houve uma

diminuição nesse índice. Pode estar relacionado à competitividade e o individualismo crescente na sociedade moderna, que afasta as pessoas que não querem expor suas fragilidades com medo de que sirvam como subterfúgios para a disseminação de suas particularidades e possível perda de suas funções administrativas, como consequência.

Ressalta-se os preceitos de Limongi-França e Rodrigues (2007) de que o administrador deve considerar a identidade pessoal e profissional de cada docente, cuidar para que a estrutura organizacional seja flexível e aberta, criar práticas eficientes de comunicação, estabelecer uma rede formal e informal de apoio, estimular a liderança, cuidar do sistema de gestão de conflito e valorizar o docente, para reduzir seus níveis de estresse. Concorde-se com esses autores, que o estabelecimento dessa rede de apoio desenvolve práticas de comunicação que estimulam o cuidado com conflitos, reduzindo o estresse na profissão docente.

Na esteira das lições de Santos e Marques (2009) e de Simplício e Andrade (2011) concorda-se ainda, que a estratégia de apoio social é referencial para determinar atitudes e condutas mediadoras das práticas organizacionais das quais é originário e pelas quais se mantém um clima organizacional de cooperação mútua entre todos. O diretor, ou coordenador, deve ser perceptivo, saber ouvir, ser simpático e conseguir resolver conflitos. O diretor tem o papel central no estresse do professor, tanto no sentido positivo, como fonte de apoio, quanto no negativo, como fonte de estresse. O clima de uma organização escolar pode ser definido como um elemento capaz de impulsionar as descrições coletivas da própria organização como um todo, um ponto referencial para os membros da organização, determinando atitudes e condutas. Zanelato e Calais (2010, p. 219) corroboram essa perspectiva, afirmando que “o efeito nocivo dos estímulos estressores também pode estar associado às avaliações realizadas pelo indivíduo, à intensidade do estímulo, ao tempo de duração, à vulnerabilidade da pessoa, à habilidade em administrá-los”.

O pensamento de Nunes e Calais (2011), Lucena e Inocente (2012), Silveira et al. (2014a), reforçam o índice dos 15% de sujeitos da pesquisa que buscam mais o auxílio de terceiros dividindo com amigos e familiares suas angústias, oportunizam discussões para clarear as ideias de que necessitam, ajudando-o na realização de tarefas, no acolhimento de informação ou conselhos e na promoção da autoestima, têm o apoio social como protetor para eventos estressantes, à medida que estaria presente e principalmente percebido como disponível. Esses autores ensinam que cada indivíduo

pode perceber e reagir ao estresse de variadas formas e, lidar com a diversidade e multiplicidade dos aspectos da totalidade humana é uma tarefa que precisa ser realizada entre sentimentos e conflitos implícitos nas próprias variações que são próprias de cada ser humano e que fazem parte do seu desenvolvimento.

Trabalhar com pessoas é trabalhar com sentimentos e conflitos, produtos de um saber local e universal, incluindo as mudanças que são próprias do ser humano. Portanto, concorda-se com Moreira, Santino e Tomaz (2017, p. 24) ao afirmarem que “na profissão docente, é inevitável o contato permanente com terceiros, o que se revela um constante desafio, o que alguns estudos afirmam ser um fator desencadeante de medos e ameaças” que podem levar o indivíduo ao isolamento. O isolamento está caracterizado em 51% da amostra, sendo mais muito mais acentuado em 22% dos sujeitos. Isolar-se é uma conduta que só faz com que o indivíduo se torne cada vez mais agressivo e que procure se esconder atrás de drogas lícitas e ilícitas, o que pode se traduzir em atitudes de indiferença diante das dificuldades. Diante desses índices, mesmo que em maior ou menor escala, constata-se a importância do desabafo com os colegas de profissão e com familiares como estratégia de enfrentamento para diminuir os efeitos negativos do estresse.

O isolamento é considerado uma estratégia de enfrentamento negativa, pois conforme Chamon (2006a, p. 8), “(...) consiste em fechar-se em si mesmo, o que significa uma ruptura das atividades e das interações com o outro”. Nessa situação, o indivíduo foge do contexto e do problema (isolamento social e comportamental). O índice de docentes que utilizam a estratégia de isolamento, nessa pesquisa, demonstram um alto índice de afetividade negativa e maior reatividade negativa às exigências ou demandas do trabalho predispondo-os ao estresse.

A recusa é considerada uma estratégia de enfrentamento negativa, pois conforme Chamon (2006a, p. 8), “(...) traduz a incapacidade de aceitar a realidade e o problema. O indivíduo tenta negar a situação (denegação)”. Nesse momento, ele se distrai com outras atividades ou procura se satisfazer em outros segmentos da sua vida. Neste campo também é incluída como manifestação a dificuldade de controlar-se e de expor suas emoções (alexitimia), o que significa para o índice encontrado na pesquisa muita preocupação, tendo em vista a possibilidade do desenvolvimento da despersonalização do indivíduo. Diante esse parâmetro, concorda-se com Santos (2007, p. 134) revelando que, além dos comportamentos de fuga ou de compensação, “a resposta de recusa, com

todas as suas implicações é uma resposta adaptativa e de sobrevivência”. Desta forma, esta estratégia pode ser uma tentativa de substituir ou regular o impacto emocional do estresse no indivíduo, o que faz com que as pessoas evitem o confronto com a realidade de ameaça. Diante dos dados encontrados na presente pesquisa, isso pode tornar a situação do professor muito ruim, pois o estresse se apresenta por meio da fuga e recusa do problema.

Concorda-se com Gonçalves (2008) que as atividades de lazer e o nível de estresse baixo na situação de trabalho contribuem, independentemente, para o bem-estar dos docentes, pois de acordo com os resultados da correlação entre a variável Prática de esportes e avaliação do estresse, os que praticam esportes apresentam índices mais baixos de estresse. As estratégias de enfrentamento contribuem para a superação das situações tidas como geradoras de estresse, uma vez que as estratégias negativas tendem a aumentar o estresse e as estratégias positivas mobilizam o gerenciamento das emoções e do comportamento.

As mulheres, em média, se utilizam mais das estratégias de recusa para o enfrentamento do estresse que os homens, o que se acredita ter relação com os papéis relacionados ao trabalho e à família, os quais têm diferentes significados para homens e mulheres, dados os múltiplos papéis desempenhados. Essas diferenças podem ser parcialmente responsáveis por seus efeitos serem menos benéficos à saúde das mulheres quando comparadas aos homens. Acrescenta-se o fato de haver diferenças entre homens e mulheres quanto à natureza e à extensão dos conflitos entre trabalho e cuidado dos filhos, das atribuições de responsabilidade aos problemas conjugais, do sentimento de culpa e da autoavaliação como pais e cônjuges. Na esteira das lições dos autores consultados conclui-se, quanto ao gênero, que se faz necessária a realização de pesquisas com amostras homogêneas compostas por homens e mulheres pertencentes a estratos ocupacionais similares, para que a questão das diferenças de gênero e estresse possam ser confirmadas ou não, e evitar equívocos encontrados muitas vezes em pesquisas sobre o tema. Esta questão pode remeter às lutas pela igualdade e independência das mulheres que sofrem com os efeitos do estresse mais do que os homens em geral devido à dupla jornada de trabalho, pois trabalham fora como os homens e, quando chegam em casa, cuidam dos afazeres domésticos, dos filhos e do marido e, muitas vezes, sofrem com a culpa que sentem por estar longe dos filhos.

Concorda-se com Costa et al. (2007) que há possibilidade de alívio das tensões de estresse por meio de medidas de enfrentamento a partir das características pessoais e não da instituição. O menor uso delas (quer positiva – controle e apoio social, quer negativa – recusa) também ocorre naqueles com menor tempo de profissão. Igualmente, o máximo de uso das estratégias (positivas ou negativas) ocorre com o grupo na faixa de 10 a 20 anos de profissão. Isso permite pensar que os docentes nessa faixa estejam em pleno desenvolvimento de suas carreiras, cursando MBA's, pós-graduação lato sensu e stricto sensu, atualizando-se de acordo com as alterações na profissão, muitas vezes inseguros para realizar o que até então exercem. As pressões e a busca infinita pelo aprendizado, inclusive de seus alunos, preocupam muito e fazem mal à saúde, que precisa sempre estar em ordem para que possam se dedicar e trabalhar de forma eficiente.

Por último, Inocente (2007) destaca que, para cada profissional, o estresse pode ser mais ou menos difícil de ser tratado, considerando-se as reações adversas como sentir o corpo pesado, ter sensação de cansaço intensa, falta de paciência e o desconforto gerado por esses sintomas que ocasionam uma situação crítica tanto para quem sofre como também para as pessoas que estão ao seu redor. Desse modo, os resultados possibilitam pensar que os docentes pesquisados estão preparados para o enfrentamento das manifestações de estresse, apresentando evidências de adaptação positiva frente aos agentes agressores, pois entendem que tais agentes podem ameaçar seu desenvolvimento e, assim, fazem a opção por continuar ativos, se virem livres das pressões, dos compromissos, das incertezas e das angústias de uma relação de trabalho pouco saudável.

Independentemente de essa amostra apresentar maioria do sexo feminino e tanto homens quanto mulheres apresentarem índices de estresse, vale mencionar as colocações de Calais, Andrade e Lipp (2003, p. 259) de que “as mulheres são geralmente mais vulneráveis que homens para estressores, recentes pesquisas indicam que diferenças sexuais na vulnerabilidade são altamente específicas e dependem do tipo de estressor e desordem envolvidos”. Todavia, na amostra aqui estudada, a diferença reside na utilização de estratégia de enfrentamento relacionada ao gênero. As mulheres tenderam a usar mais que os homens das estratégias de recusa e de apoio social.

Do ponto de vista geral, a média da variável Psicológica para todos os indivíduos é menor que a média registrada por Stephenson (2001 apud CHAMON, 2006b).

Na análise bidimensional, verifica-se que o tempo de atividade na profissão se correlaciona às variáveis de estresse. Os menores estresses (Global, Psicofisiológico, Psicológico e de Temporalidade) estão manifestados naqueles com menos tempo de profissão. De um modo geral, o ápice de estresse ocorre na faixa de 10 a 20 anos.

Conforme constatado nos escores da análise bidimensional desta pesquisa, concorda-se com Silveira et al. (2014a) que docentes reagem de forma diferente às situações geradoras de estresse, geralmente em função de sua estrutura de personalidade e de sua maneira de enfrentá-las. Como se observa nessa pesquisa, no caso dos gestores (55,69), têm capacidade maior de tolerar e de conviver com situações de pressão intensa, desenvolvem mecanismos de defesa eficazes para lidar com o estresse; outros, com mais dificuldades, parecem desestruturar-se rapidamente como os professores da Educação Infantil (55,38). Os docentes da Educação Infantil são os que têm maior dificuldade com a variável controle, o que se acredita ter relação com o fato de lidar com a faixa etária em questão que, além da aprendizagem, exige um cuidado com as crianças, devido à falta de controle que têm sobre seus impulsos, exigindo habilidades essenciais do docente inerentes aos alunos em questão.

Como se pode notar, os níveis de enfrentamento de controle e apoio social são menores na amostra estudada em relação ao estudo de Stephenson (2001 apud CHAMON, 2006b) e maiores em relação ao estudo de Hardt (2009), indicando uma melhora quanto ao uso dessas estratégias, uma vez que se trata da mesma população. Já o nível de enfrentamento de recusa encontrado é maior em relação ao estudo de Stephenson e menor em relação ao estudo de Hardt. O nível de isolamento é idêntico nesta amostra e no estudo de Stephenson, mas menor que no estudo de Hardt. Essas duas últimas estratégias, sendo estratégias negativas, apresentam também uma melhora no comportamento da população estudada, pois houve diminuição em relação ao estudo de Hardt.

Na esteira das lições apreendidas com a literatura pesquisada e no resultado auferido nesta pesquisa, pode-se compreender a natureza dinâmica do estresse, das estratégias de enfrentamento e a identificação de seus níveis, o que permitiu distinguir

quais formas de reação do estresse interferem nas relações de trabalho e, conseqüentemente, na vida pessoal dos docentes.

6 CONCLUSÃO

Os resultados mostraram que, da amostra de 555 docentes, 495 são mulheres, representando a maioria dos sujeitos pesquisados. Embora os sujeitos do sexo feminino tenham apresentado média superior de manifestações do estresse, essa média não é significativa do ponto de vista estatístico. Isso vale para esta amostra, mas não para a população toda, pois o teste bidimensional mostrou que não há diferença significativa entre homens e mulheres.

Ficou evidenciado, que o estresse em docentes pode ocorrer de várias maneiras mesmo diante um mesmo agente estressor e nem sempre os sintomas coincidem. No entanto, os sujeitos da amostra se enquadram, em sua maioria, na categoria de manifestações de estresse global, possivelmente relacionadas a todas as manifestações do estresse em maior ou menor grau.

Em relação ao estresse físico, os professores apresentam sintomas como dor de barriga, taquicardia, tremores, problemas intestinais, manifestações de crise hipertensiva, doenças do miocárdio, úlceras e problemas de pele que, uma vez agravados, poderão dificultar ainda mais o docente no exercício profissional e conduzir ao absenteísmo ainda maior na rede estudada.

Quanto ao estresse psicológico, provavelmente está relacionado ao sentimento de impotência dos docentes diante de situações como indisciplina e falta de respeito dos alunos à falta de apoio por parte dos familiares e, em alguns casos, à falta de apoio da própria instituição a qual estão vinculados. Isso pode ser observado nas respostas dos questionários na questão em que se pediu para os entrevistados descreverem uma situação difícil que tenham ou estejam enfrentando.

Em se tratando dos docentes de Ensino Fundamental, existe uma cobrança em relação à educação dos alunos, às jornadas de trabalhos extensas com poucas pausas de descanso, exigindo-se um coeficiente de concentração muito alto, o que pode ocasionar aumento do estresse. Nesse contexto, acredita-se que a pressão organizacional na escola tem contribuído com o desenvolvimento da sobrecarga docente e são promovidos pelo desequilíbrio das demandas do trabalho do professor e pelo cumprimento dos prazos escolares. A desvalorização profissional também é uma condição que pode ser um fator que contribua na produção do evento de estresse, adverso à saúde do professor e como

resposta às condições enfrentadas na profissão. Neste último aspecto, fatores político-administrativos, a exemplo das formas de reconhecimento dos governos com essa classe profissional e a baixa remuneração, obrigam o docente a uma jornada extensa de trabalho, são elementos que podem favorecer desfechos negativos à saúde.

Como se pode verificar nos resultados, os docentes apresentam diversificadas estratégias de enfrentamento do estresse, algumas inteiramente focadas no problema e outras focando suas emoções e percepções diante das ocorrências estressantes. Considera-se que essas estratégias são características para cada ocorrência e para cada indivíduo, estando sujeita a sua eficiência na definição do reequilíbrio do indivíduo. Mas os dados permitem concluir que as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos sujeitos que compõem a amostra denotam que os docentes buscam alternativas para amenizar seus níveis de estresse.

O controle está provavelmente relacionado ao cuidado dos docentes em evitar tomar decisões precipitadas no ambiente de trabalho que possam prejudicar a relação com os alunos, gestores e amigos de profissão, lidando diretamente com o evento gerador de estresse. No que se refere à estratégia de enfrentamento de apoio social, considera-se a importância de compartilhar problemas com os amigos de profissão e familiares. Esse comportamento diminui a ansiedade gerada pelo estresse, o que se acredita ter relação com a cultura de cidades pequenas do interior, em que a relação pessoal é mais intensa que a de grandes centros urbanos. Em relação à estratégia de enfrentamento recusa, os docentes possivelmente procuram a distração por meio de atividades agradáveis para não pensar nos problemas, ou agem como se os problemas não existissem, o que pode piorar a situação de estresse com o tempo.

Diante desta análise, considera-se que o pouco uso das estratégias de enfrentamento, de controle e de apoio social contribuem para a gestão do estresse e de suas manifestações no ambiente de trabalho. Conseqüentemente, em suas vidas, ocasionam desgaste emocional, determinando a ocorrência de transtornos relacionados ao estresse, como a depressão, a ansiedade e as doenças psicossomáticas. Os professores, ao utilizarem mais a estratégia de recusa, favorecem o evento do estresse, com agravamento do quadro sintomático.

Dessa forma, a conscientização dos indivíduos sobre os processos de doenças, o reconhecimento e a identificação dos sinais e sintomas de estresse são importantes porque possibilitam o diagnóstico precoce e favorecem a tomada de decisões frente às

estratégias de enfrentamento que devem ser adotadas para ajudar a amenizar os efeitos do estresse, bem como administrá-lo. É um processo que contribui para que as pessoas modifiquem ou minimizem os problemas que as incomodam e as impedem de viver em harmonia, tanto no campo social quanto no campo profissional.

Outrossim, mostra-se fundamental uma atitude positiva por parte da escola; desde os gestores (administradores) e professores, até alunos e funcionários, para que o ambiente escolar tenha um bom funcionamento, favorecendo o desenvolvimento social sadio e amenizando os agentes estressores originados na escola.

A partir dos resultados sobre o problema investigado, sugere-se dar continuidade e aprofundamento à discussão por meio de outros estudos para efeito de comparação entre docentes de diversos contextos. Com o desenvolvimento desta pesquisa, surgiu o interesse em aprofundar o assunto partindo da mesma amostra e realizar uma análise do conteúdo das respostas dos sujeitos, fazendo uma conexão entre as situações estressoras por eles vivenciadas e as estratégias de enfrentamento utilizadas, visando criar condições para seu bem-estar. Além disso, pode-se estudar a vitimização e a construção de identidade da profissão docente, bem como de sua qualidade de vida, com o intuito de criar subsídios para o enfrentamento da gravidade das situações a que são submetidos em seu cotidiano na tentativa ou empenho para lidar com as exigências externas do ambiente ou internas do próprio sujeito.

Há que ressaltar e agradecer, a possibilidade de uma coleta de dados tão expressiva, possível pela colaboração ímpar dos sujeitos, cujo quadro geral da vida docente se configura uma radiografia merecedora de atenção e ampliação.

REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Estudos de Psicologia** v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998.

ANTUNES, R. **The Meanings of Work: Essay on the Affirmation and Negation of Work**. Leiden: Brill, 2013.

ARAÚJO, G. L. **A Nova Geração de Professores Universitários: Profissionalização, condições de trabalho e sua relação com a produtividade científica na UFRGS**. 109 p. Dissertação (Mestrado em Sociologia) Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: UFRGS, 2013.

ASSUNÇÃO, A. A.; OLIVEIRA, D. A. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 30, n. 107, p. 349-372, maio/ago. 2009.

BALLONE, G. J. **Estresse e Trabalho**. Revisto em 2015. Disponível em: <http://psiqweb.net/index.php/estresse-2/estresse-e-trabalho/>. Acesso em: 24 out. 2016.

BARROS, B.; LOUZADA, A. P. Dor-desprazer-trabalho docente: como desfazer essa tríade? **Revista de Psicologia da USP**, São Paulo, out/dez, v. 18, n. 4, p. 13-34, 2007.

BERANGER, M. **Profissionalidade e identidade profissional do professor de matemática: o fenômeno do mal-estar docente e suas implicações**. 2007. 83f. Dissertação (Mestrado em Matemática) – Faculdade de Matemática, PUCSP, São Paulo, 2007. Disponível em: <http://livros01.livrosgratis.com.br/cp039296.pdf>. Aceso em: 08 ago 2015.

BERGER, P. L.; LUCKMANN, T. **A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento**. 31 ed. Trad. Floriano de Souza Fernandes. Petrópolis: Vozes, 2009.

BRAGION, T. A. A.; FOLTRAN, T. R. F.; PENTEADO, R. Z. Relações entre voz, trabalho e saúde: percepções de professores. **Distúrb Comun**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 319-325, dezembro, 2008.

BRASIL. Ministério da Educação. **Reestruturação e expansão do Ensino Médio no Brasil** (GT Interministerial instituído pela Portaria nº. 1189 de 05 de dezembro de 2007 e a Portaria nº. 386 de 25 de março de 2008). MEC: Brasília, julho de 2008.

BRASIL. **Diretrizes Operacionais para a Educação Básica nas Escolas do Campo** (CNE. Resolução CNE/ CEB 1/2002. Diário Oficial da União. Brasília, 9 de abril de 2002.

BRASIL. **Lei n. 9.394/96**. Lei de Diretrizes e Bases da Educação. Rio de Janeiro: DP&A, 1999.

CABRAL, J. C. C.; VELEDA, G. W.; MAZZOLENI, M.; COLARES, E. P.; NEIVA-SILVA, L.; NEVES, V. T. Stress and Cognitive Reserve as independent factors of

neuropsychological performance in healthy elderly. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. v. 21, n. 11, p. 3499-3508. 2016.

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B. ; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Nacional, v. 16, n.2, p. 257-263, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v16n2/a05v16n2.pdf>. Acesso em: 16 mai 2017.

CAMARGO, D. A. F. **O abolicionismo escolar: reflexões a partir do adoecimento e da deserção dos professores**. 121 f. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Educação. Universidade de São Paulo. São Paulo: USP, 2012.

CAMARGO, V. C. V.; CALAIS, S. L.; SARTORI, M. M. P. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 32, p. 595-604, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v32n4/0103-166X-estpsi-32-04-00595.pdf>. Acesso em: 16 mai 2017.

CARVALHO, M. V. B.; GARCIA, F. C. Prazer e sofrimento no trabalho de professores do ensino fundamental e médio: estudo de caso em uma escola estadual da cidade de Curvelo – MG. **Anais...**, SemeAd, 2011.

CHAMON, E. M. Q. O. Edna Chamon – Rede Municipal de Ensino. **Gazeta de Taubaté**, 22 de janeiro de 2015 [online]. Disponível em: <http://gazetadetaubate.com.br/edna-chamon-rede-municipal-de-ensino/>. Acesso em: 27 abr. 2016.

_____. Representações sociais da formação docente em estudantes e professores da Educação Básica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v.18, n. 2, mai/ago 2014, p. 303-312.

_____. **Elaboração de questionário usando o software SPHINX**. Taubaté-SP: TG-PDDG, 2006a.

_____. **Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da escala Toulousaine no Brasil**. Taubaté-SP: TG-PDDG, 2006b. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v6n2/v6n2a03.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2017.

CHAMON, M. Trajetória de Feminização do Magistério e a (con)formação das identidades profissionais. **VI SEMINÁRIO DA REDESTRADO - Regulação Educacional e Trabalho Docente**. EIXO TEMÁTICO I - Políticas educativas na América Latina: conseqüências sobre a formação e o trabalho docente. 06 e 07 de novembro de 2006 – UERJ - Rio de Janeiro-RJ. Disponível em: www.fae.ufmg.br/estrado/cd_viseminario/.../eixo.../trajetoria_de_feminizacao.doc. Acesso em: 30 set. 2016.

CODO, W.; SAMPAIO, J.; HITOMI, A. Indivíduo, trabalho e sofrimento: Uma abordagem interdisciplinar. In: CODO, W. **Por Uma Psicologia Do Trabalho: Ensaios Recolhidos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006. (Coleção trabalho humano)

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, v. 24, n. 4, p. 385-396, December, 1983.

In: TRIGO, M.; CANUDO, N.; BRANCO, F.; SILVA, D. Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. **Revista Psychologica**, n. 53, p. 353-378. 2010. (Tradução, preparação e adaptação da versão portuguesa da PSS de 10 itens). Disponível em: http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Portuguese_PSS_and_ARTICLE_ABOUT.pdf. Acesso em: 01 jun. 2017.

COOPER, C.; SLOAN, S.; WILLIAMS, S. Occupational stress indicator management guide. Londres: Thorbay, 1988. In: PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2017.

CORRÊA, M. G. Abordagens teórico-metodológicas em saúde/ doença mental e trabalho. **Uniaubeu**, Rio Grande do Sul, v. 15, n. 1, jan/junho, 2013.

COSTA, M.; ACCIOLY JR, H.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev Panam Salud Publica**, v. 21, n. 4, p. 217-22, 2007. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v21n4/04.pdf>. Acesso em: 03 ago. 2016.

COSTA, P. G.; AMÉDIS, G. **Afastamento dos professores de 5ª à 8ª séries na rede municipal de Ipatinga da sala de aula: principais causadores**. 2006. Disponível em: <http://bibliotecadigital.unec.edu.br/ojs/index.php/unec03/article/view/289/365>. Acesso em: 27 de março de 2015.

CRESWELL, John W. Projeto de pesquisa: **métodos qualitativo, quantitativo e misto**, Porto Alegre: Artmed, 2007.

CYRINO, M. T. F. **Absenteísmo e qualidade de vida no trabalho docente do Centro Paula Souza - Região do Vale do Paraíba e Litoral Norte**. 161 p. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão e Avaliação da Educação Pública) Faculdade de Educação, Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora/MG: UFJF, 2014.

DIEESE. **Transformações recentes no perfil do docente das escolas estaduais e municipais de educação básica**. Nota Técnica 141. Outubro de 2014. Disponível em: <http://www.dieese.org.br/notatecnica/2014/notaTec141DocentesPnadvf.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2015.

FERREIRA, R. C.; SILVEIRA, A. P.; DE SÁ, M. A. B.; FERES, S. B. L.; SOUZA, J. G. S.; MARTINS, A. M. E. B. L. Transtorno Mental e Estressores no trabalho entre Professores Universitários da área da Saúde. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 1, p. 135-155, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462015000400135. Acesso em: 03 ago. 2016.

FLORES, L. I.; VILELA, L. O.; BORELLI, L. M.; GOULART JÚNIOR, E.; CAMARGO, M. L. O Absenteísmo enquanto indicador para processo de gestão de pessoas nas organizações e de atenção à saúde do trabalhador. **Revista Laborativa**, v. 5, p. 47-65, 2016. Disponível em: <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/article/view/1484/pdf>. Acesso em: 24 jan. 2017.

FONSECA, S. B. **Modelo de stresse e satisfação no trabalho**: Estudo com professores do Ensino Superior Português. 284 p. (Tese) Doutorado em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade do Porto. 2014. Disponível em: https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=581575. Acesso em: 28 set. 2016.

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 23, n. 1, p. 183-184, jan-mar 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ress/v23n1/2237-9622-ress-23-01-00183.pdf>. Acesso em: 28 set. 2016.

GATTI, B. A.; BARRETO, E. S. S. **Professores do Brasil**: impasses e desafios. Brasília: UNESCO, 2009.

GATTI, B. A.; BARRETTO, E. S. de S.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Políticas docentes no Brasil**: um estado da arte. Brasília: Unesco, 2011.

GOMES, L.; BRITO, J. Desafios e possibilidades ao trabalho docente e a sua relação com a saúde. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, ano 6, n.1, p. 1-14, 2006.

MOREIRA, A. S. G.; SANTINO, T. A.; TOMAZ, A. F. Qualidade de Vida de Professores do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Pública. **Ciencia & Trabajo**. v. 19, n. 58, p. 20-25, Enero/Abril, 2017. Disponível em: www.cienciaytrabajo.cl. Acesso em: 29 jun. 2017.

GONÇALVES, C. M. M. **Escola pública: bem-estar docente, mal-estar docente e gênero**. Resumo da Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2008.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estilo de liderança e estresse: uma pesquisa em escolas estaduais de ensino fundamental. **Revista brasileira de política e administração da educação**, v. 27, n. 2, p. 153-360, 2011.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122111023>. Acesso em: 29 set. 2016.

GUIMARÃES, L. A. M.; MCFADDEN, M. A. J. Validação para o Brasil do SWS Survey – Questionário sobre estresse, saúde mental e trabalho. In: GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. (Orgs.). Série saúde mental e trabalho, v. 1, pp. 153-168. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. In: PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 1, pp. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2017.

HARDT, P. O. S. **Estresse e Estratégias de enfrentamento em professores do Ensino Fundamental**. 153 p. (Dissertação) Mestrado Profissional em Gestão e Desenvolvimento Regional. Departamento de Economia, Contabilidade e Administração. Universidade de Taubaté. Taubaté: Unitau, 2009. Disponível em: <http://livros01.livrosgratis.com.br/cp097010.pdf>. Acesso em: 25 out. 2016.

INEP. **Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais**. Básica/Censo Escolar (2015). Disponível em: https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http://www.deolhonosplanos.org.br/wp-content/uploads/2016/01/2015_resultados_finais_censo_escolar_anexo_II.xlsx. Acesso em: 26 jan. 2017.

INOCENTE, N. J. Estresse ocupacional: origem, conceitos, relações e aplicações nas organizações e no trabalho. *In*: CHAMON, E. M. Q. O. **Gestão e comportamento humano nas organizações**. Rio de Janeiro: Brasport, 2007. (p. 146-179)

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

LEITE JÚNIOR, J. A. P. **Estresse, Estratégias de Enfrentamento e Qualidade de Vida no ambiente de trabalho**: Um estudo em um Instituto de Pesquisas. 171 p. (Dissertação) Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional. Programa de Pós-Graduação em Administração do Departamento de Economia, Contabilidade e Administração. Universidade de Taubaté. Taubaté: Unitau, 2009.

LIBÂNEO, J. C. Didática na formação de professores: entre a exigência democrática de formação cultural e científica e as demandas das práticas socioculturais. *In*: SANTOS, A.; SUANNO, M. V. **Didática e formação de professores**: novos tempos, novos modos de aprender e ensinar. Porto Alegre: Sulina, 2013.

LIBÂNEO, J. C. **Adeus professor, Adeus professora?** Novas tecnologias educacionais e profissão docente. 4 ed. São Paulo: Cortez, 2011. (Coleção Questão da Nossa Época; v. 2)

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2006.

LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do stress. *In*: LIPP, M. E. N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.p. 17-21.

LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A. J. H. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. *Estudos de Psicologia*, v. 11, n. 3, pp. 43-49, 1994. *In*: ROSSETTI, M. O.; EHLERS, D. M.; GUNTERT, I. B.; et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da Polícia Federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 2, pp. 108-120, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 01 jun. 2017.

LOPES, A. L. M.; FRACOLLI, L. A. Revisão sistemática de literatura e metassíntese qualitativa: considerações sobre sua aplicação na pesquisa em enfermagem. **Texto Contexto Enferm.** 2008, v.17, n.4, p.771-778.

LUCENA, E. S.; INOCENTE, N. J. **Estresse ocupacional:** um estudo com docentes para identificar as causas e estratégias de enfrentamento e ações de gestão de pessoas para as instituições privadas de ensino superior. 2012. Disponível em: <https://congressocertificadas.files.wordpress.com/2012/03/estresse-ocupacional-um-estudo-com-docentes-para-identificar-as-causas-e-estrategias-de-enfrentamento-e-ac3a7c3b5es.pdf>. Acesso em: 23 maio 2017.

LUCENA, E. S.; INOCENTE, N. J.; RODRIGUES, J. L. K. **Estresse ocupacional e enfrentamento em docentes.** XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação. Universidade do Vale do Paraíba. Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2009/anais/arquivos/0851_1089_01.pdf. Acesso em 23 maio 2017.

MACHADO, G. J. C. (Org.). **Educação e ciberespaço:** estudos, propostas e desafios. Aracaju: Virtus, 2010. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1798/Educacao%20e%20ciberespaco.pdf?sequence=1>. Acesso em: 07 ago. 2015.

MARIANO, M. S. S.; MUNIZ, H. P. Trabalho docente e saúde: o caso dos professores da segunda fase do ensino fundamental. **Estud. Pesqui. Psicol.**, 2006, v.6,n.1, p. 76-88.

MAZON, C. C. X.; LEITE, L. P. O mal-estar docente em gestores escolares. **Arquivos Brasileiros de Psicologia.** v. 65, n. 2, p. 304-318, 2013. Universidade Federal do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, Brasil. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229028926011>. Acesso em: 29 set. 2016.

MEIRA, T. R. M. et al Percepções de professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 27, n. 2, p. 276-282, abr./jun. 2014.

MELO, M. V., SILVA, T. P., NOVAIS, Z. G., MENDES, M. L. Estresse dos profissionais de saúde nas unidades hospitalares de atendimento em urgência e emergência. **Cadernos de Graduação: ciências biológicas e da saúde**, n.12, p.35-42, 2013.

MENDONÇA, V. **Saúde Mental e trabalho docente:** motivos de afastamento por licença de uma rede de ensino municipal. 83 p. (Trabalho de Conclusão de Curso). Departamento de Psicologia. Universidade de Taubaté. Taubaté: Unitau, 2016.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo.** Trad. Eliane Lisboa. 5 ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.

MURPHY, L. R.; HURRELL, J. J. Stress measurement and management in organizations: Development and current status. In: RILEY, A. W.; ZACCARO, S. J. (Orgs.). Occupational stress and organizational effectiveness. Nova York: Praeger, 1987 (p. 25-51). In: PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no

- Trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2017.
- NEVES, M. Y.; SELIGMANN-SILVA, E. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 63-75, 2006.
- NODARI, N. L.; FLOR, S. R. A.; RIBEIRO, A. S.; HAYASIDA, N. M. A.; CARVALHO G. J. R. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, 2014, maio 30; v. 2, n. 1, p. 61-74. Disponível em: http://sphinx.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/1543. Acesso em: 03 ago. 2016.
- NOIRA, G. **Estresse**. Programas Especiais NB FIT—Science. Disponível em: http://www.nbfit.com.br/arquivos/pdf/nbfit_estresse.pdf. Acesso em: 05 jun. 2015.
- NÓVOA, A. (org.) **Profissão Professor**. Porto: Porto, 2014.
- NÓVOA, A. Formação de professores e profissão docente. *In*: NÓVOA, A. **Os Professores e a sua formação**. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional, 1992. (p. 15-34)
- NUNES SOBRINHO, F. P. O stress do professor do ensino fundamental. *In*: LIPP, M. (ed.) **O stress do professor**. 6 ed. Campinas: Papirus, 2008.
- NUNES, C. O. A. T.; CALAIS, S. L. Vulnerabilidade ao estresse no trabalho e percepção de suporte familiar em porteiros: um estudo correlacional. **PsicoUSF** (Impresso), v. 16, p. 57-65, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v16n1/a07v16n1.pdf>. Acesso em: 16 mai 2017.
- PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 1, pp. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2017.
- PARO, V. H. **Gestão democrática da escola pública**. 3 ed. São Paulo: Ática, 2012.
- PAWLINA, M. M. C.; RONDINA, R. C.; ESPINOSA, M. M.; BOTELHO, C. Depressão, ansiedade, estresse e motivação em fumantes durante o tratamento para a cessação do tabagismo. **J. bras. pneumol.** [Online]. v. 41, n. 5, pp. p.433-439, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-37132015000500433&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 26 mai 2017.
- PENTEADO, R. Z.; PEREIRA, I. M. T. B. A voz do professor: relações entre trabalho, saúde e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. v. 25, n. 95/96, p. 109-130, São Paulo; 1999. *In*: BRAGION, T. A. A.; FOLTRAN, T. R. F.; PENTEADO, R. Z. Relações entre voz, trabalho e saúde: percepções de professores. **Distúrb Comun**, São Paulo, v.20, n.3, p. 319-325, dezembro, 2008. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/download/6832/4952>. Acesso em: 07 ago. 2015.

PEREIRA, E. F., TEIXEIRA, C. S., dos SANTOS, A., LOPES, A. D. S.; MERINO, E. A. D. Qualidade de vida e saúde dos professores de educação básica: discussão do tema e revisão de investigações. *Ciência e Movimento*, v. 17, n. 2, p. 100-107, 2009. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1035>. Acesso em: 26 set. 2016.

RAMOS, J. P. Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. *Boletim de Psicologia*, São Paulo, v. 42, n. 96/97, p. 89-98, 1992. Disponível em: revpsico.assis.unesp.br/revpsico/index.php/revista/article/download/3/12. Acesso em: 07 ago. 2015.

REINALDO, M. J. **Estresse e estratégias de enfrentamento de professores Universitários em Belém-PA**. Dissertação (Mestrado Gestão e Desenvolvimento Regional) – Departamento de Economia, Contabilidade e Administração, Universidade de Taubaté, Taubaté, 2008.

REIS, E. J. F. B.; ARAÚJO, T. M.; MARTINS CARVALHO, F.; BARBALHO, L.; OLIVEIRA E SILVA, M. Docência e exaustão emocional. **Educ. Soc.** [online]. v. 27, n. 94, p. 229-253, 2006. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87313712011>. Acesso em: 29 set. 2016.

ROCHA, V. M.; FERNANDES, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.57, n.1, Rio de Janeiro, 2008.

ROSSETTI, M. O.; EHLERS, D. M.; GUNTERT, I. B.; *et al* O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.4, n.2, p. 108-120, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 01 jun. 2017.

SANTANA, M. A. O mundo do trabalho em mutação: as reconfigurações e seus impactos. **Cadernos IAU Ideias**. São Leopoldo, v. 3, n. 34, 2005.

SANTOS, M. N. D.; MARQUES, A. C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 837-846. 2009.

SANTOS, O. A. S. G. **Estresse e estratégias de enfrentamento: um estudo de caso no setor sócioprodutivo**. 171f. Dissertação (Mestrado) Programa de Gestão e Desenvolvimento Regional. Departamento de Economia, Contabilidade e Administração. Universidade de Taubaté, Pró-reitoria de pesquisa e Pós-graduação, 2007.

SAVOIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. Adaptação do inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 7, n. 1-2, p. 183-201, 1996. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771996000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 25 maio 2016.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO CONTINUADA, ALFABETIZAÇÃO E DIVERSIDADE – SSECAD/MEC. Educação do Campo: diferenças mudando

paradigmas. Ricardo Henriques; Antonio Marangon; Michiele Delamora; Adelaide Chamusca (Orgs.). **Cadernos SECAD 2**. Brasília: Secad/MEC, 2007.

SELYE, Hans. **Stress, a tensão da vida**. Edição original publicada por McGraw – Hill Book Company, Inc. 1956.

SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; PAULA, K. M. P.; BATISTA, E. P. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educ. rev.** Belo Horizonte, v. 30, n. 4, p. 15-36. 2014a.

SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; POZZATTO, R. N.; PAULA, K. M. P. Indicadores de estresse e coping no contexto da educação inclusiva. **Educação e Pesquisa**, v. 40, n. 1, p. 127-142, 2014b.

SIMPLICIO, S. D.; ANDRADE, M. S. Compreendendo a questão da saúde dos professores da rede pública municipal de São Paulo. **Psico**, v. 42, n. 2, p. 159-167, abr/jun. 2011.

SINDICATO DOS PROFESSORES DO ENSINO OFICIAL DO ESTADO DE SÃO PAULO (APEOESP). **Artigo 13 da Lei 836/97**. Manual do professor. São Paulo: 2013. Disponível em: <http://www.apeoesp.org.br/publicacoes/professor/manual-do-professor-2013/#jorntrab>. Acesso em: 26 mar. 2015.

SINDICATO DOS PROFESSORES DO ENSINO OFICIAL DO ESTADO DE SÃO PAULO (APEOESP). DIEESE. **Saúde e condições de trabalho**. Pesquisa. São Paulo: 2010. Disponível em: <http://www.apeoesp.org.br>. Acesso em: 26 mar. 2015.

SKINNER, E. A.; ZIMMER-GEMBECK, M. J. The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144. 2007. *In*: VASCONCELOS, A. G.; NASCIMENTO, E. Teoria Motivacional do Coping: um modelo hierárquico e desenvolvimental. **Aval. psicol.**, Itatiba, v. 15, n. spe, p. 77-87, ago. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712016000300009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 24 jan. 2017.

SOUZA, K. R.; BRITO, J. C. Sindicalismo, condições de trabalho e saúde: a perspectiva dos profissionais da educação do Rio de Janeiro. **Ciênc. saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.17, n.2, p. 379-388, 2012.

STEPHENSON, M. I. G. P. Le stress: Les strategies de coping et les representations sociales de la maladie chez seropositifs au Bresil. 407 p. These de Doctorat Nouveau Regime. UFR Psychologie, Universte de Toulouse II, 2001. *In*: CHAMON, E. M. Q. O. **Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da escala Toulousaine no Brasil**. Taubaté-SP: TG-PDDG, 2006b. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v6n2/v6n2a03.pdf>>. Acesso em: 01 fev. 2017.

STEPHENSON, M. I. G. P.; CHAMON, E. M. Q. O. **Estresse e estratégias de enfrentamento: uma abordagem psicossocial**. Mimeo, 2005.

STRAUB, R. O. Estresse. *In*: STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde: uma abordagem psicossocial**. Porto Alegre: Artmed, 2014. (Cap. 4, p.76-107)

TAVARES, D. D. F.; OLIVEIRA, R. A. R.; MOTA JÚNIOR, R. J.; OLIVEIRA, C. E. P.; BOUZAS MARINS, J. C. Qualidade de vida de professoras do Ensino Básico da Rede Pública. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 191-197. 2010. Universidade de Fortaleza. Fortaleza-Ceará, Brasil. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40843425007>. Acesso em: 29 set. 2016.

TEBEROSKY, A.; GALLART, M. S. (Org.). **Contextos da alfabetização inicial**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

TRIOLA, M. F. **Introdução à Estatística**. 10 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

TRIGO, M.; CANUDO, N.; BRANCO, F.; SILVA, D. Estudo das propriedades psicométricas da *Perceived Stress Scale* (PSS) na população portuguesa. **Revista Psychologica**, n. 53, pp. 353-378. 2010. Disponível em: http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Portuguese_PSS_and_ARTICLE_ABOUT.pdf. Acesso em: 01 jun. 2017.

UNESCO. **Professores do Brasil: impasses e desafios**. Coordenado por Bernadete Angelina Gatti e Elba Siqueira de Sá Barreto. Brasília: UNESCO, 2004.

VANDENBERGHE, L. Relatar emoções transforma as emoções relatadas? Um questionamento do paradigma de Pennebaker com implicações para a prevenção de transtorno de estresse pós-traumático. **Rev. bras. ter. comport. cogn.** [on line]. v. 6, n. 1, p. 39-48, 2004. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v6n1/v6n1a05.pdf>. Acesso em: 03 maio 2016.

VASCONCELOS, A. G.; NASCIMENTO, E. Teoria Motivacional do Coping: um modelo hierárquico e desenvolvimental. **Aval. psicol.**, Itatiba, v. 15, n. spe, p. 77-87, ago. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712016000300009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 24 jan. 2017.

VIANELLO, L.; ASSUNÇÃO, A. A.; GAMA, A. C. C. Estratégias implementadas para enfrentar as exigências vocais da sala de aula: o caso das professoras readaptadas por disfonia. **Distúrb Comun**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 163-170, agosto, 2008. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/download/6747/4879>. Acesso em: 07 ago. 2015.

WACHS, M. C. As dinâmicas simbólicas e a (re)construção da identidade docente. **Teocomunicação**. Porto Alegre, v. 40 n. 2, p. 192-212, maio/ago. 2010. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/teo/article/viewFile/8069/5709>. Acesso em: 04 maio 2017.

WEBER, L. N. D.; LEITE, C. R.; STASIAK, G. R.; SANTOS, C. A. da S.; FORTESKI, R. O Estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015. Disponível em: http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/ImagensEduc/article/viewFile/25789/pdf_47. Acesso em: 24 jan. 2017.

ZANELATO, L. S.; CALAIS, S. L. Manejo de estresse, coping e resiliência em motoristas de ônibus urbano. *In: VALLE, T. G. M.; MELCHIORI, L. E. (Orgs.) Saúde e desenvolvimento humano [online]*. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. (Cap. 11, p. 217-236) Disponível em: <http://books.scielo.org/id/sb6rs/pdf/valle-9788579831195-12.pdf>. Acesso em 25 maio 2017.

ZANELLA, A. V.; SIQUEIRA, M. J. T.; LHULLIER, L. A.; MOLON, S. I. (Orgs.). **Psicologia e práticas sociais [online]**. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. Disponível em: <http://static.scielo.org/scielobooks/886qz/pdf/zanella-9788599662878.pdf>. Acesso em: 29 set. 2016.

ZARAGOZA, J. M. E. O mal estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: Edusc, 1999. *In: BERANGER, M. Profissionalidade e identidade profissional do professor de matemática: o fenômeno do mal-estar docente e suas implicações*. 2007. 83f. Dissertação (Mestrado em Matemática) – Faculdade de Matemática, PUCSP, São Paulo, 2007. Disponível em: <http://livros01.livrosgratis.com.br/cp039296.pdf>. Acesso em: 08 ago 2015.

ZILLE, L. P.; CREMONEZI, A. M. Estresse no trabalho: Estudo com professores da Rede Pública Estadual de Minas Gerais. **REUNA**, Belo Horizonte - MG, Brasil, v.18, n.4, p. 111-128, Out.- Dez. 2013. Disponível em: <http://revistas.una.br/index.php/reuna/article/view/>. Acesso em: 07 ago. 2015.

APÊNDICE I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a colaborar, como voluntário(a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra da pesquisadora responsável. Desde logo, fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa, você não será penalizado (a) de forma alguma.

Eu, _____,

RG: _____, declaro que aceito colaborar por meio de entrevista para consolidação da pesquisa para Dissertação de Mestrado com o título **“Estratégias de enfrentamento do estresse docente em escolas municipais”**, com o objetivo de caracterizar como se manifesta o estresse e as estratégias de enfrentamento de docentes de uma Rede Municipal de Ensino de uma cidade do Vale do Paraíba paulista.

Fui esclarecido(a) quanto à liberdade de aceitação ou não da colaboração na pesquisa por meio de Entrevista oral temática e que será mantido o sigilo.

Fui informado(a) também que existe autorização da Direção da Instituição para realização da pesquisa, sem prejuízo algum a minha pessoa; de que os dados coletados não serão utilizados para outros fins que não os previstos neste estudo; que poderei me retirar deste estudo a qualquer momento, sem prejuízo, e que a não participação na pesquisa também não me acarretará qualquer problema, sendo este documento elaborado em duas vias, uma minha, outra do pesquisador.

Assinatura do (a) entrevistado (a)

Assinatura da pesquisadora – Gabriela Antonia da Silva

Universidade de Taubaté – Mestrado em Desenvolvimento Humano e Educação

Rua Visconde do Rio Branco, 210, Centro, Taubaté - SP

Telefone: (12) 3625-4217

APÊNDICE II – OFÍCIO**OFÍCIO Nº _____**

Taubaté, 30 de Junho de 2015.

Prezado(a) Senhor(a),

Somos presentes a V. S. para solicitar permissão de realização de pesquisa pelo(a) aluno(a) GABRIELA ANTONIA DA SILVA, do Mestrado em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais da Universidade de Taubaté, trabalho a ser desenvolvido durante o corrente ano de 2015, intitulado **“Estratégias de enfrentamento do estresse docente em escolas municipais”**. O estudo será realizado com os professores da Rede Municipal de Ensino, sob a orientação da Profa. Dra. Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão.

Para tal, será realizada a aplicação de questionário por meio de um instrumento elaborado para este fim, junto à população a ser pesquisada. Será mantido o anonimato da instituição e dos participantes.

Ressaltamos que o projeto da pesquisa passou por análise e aprovação do Comitê de Ética em pesquisa da Universidade de Taubaté e foi aprovado sob o CEP/UNITAU nº 1.377.547/2015 (ANEXO 1).

Certos de que poderemos contar com sua colaboração, colocamo-nos à disposição para mais esclarecimentos no Programa de Pós-graduação em Educação e Desenvolvimento Humano da Universidade de Taubaté, no endereço Rua Visconde do Rio Branco, 210, CEP 12.080-000, telefone (12) 3625-4100, ou com Gabriela Antonia da Silva, telefone (12) 9916-0258, e solicitamos a gentileza da devolução do Termo de Autorização da Instituição devidamente preenchido.

No aguardo de sua resposta, aproveitamos a oportunidade para renovar nossos protestos de estima e consideração.

Atenciosamente,

Edna Maria Querido Oliveira Chamon
Coordenadora do Curso de Pós-graduação

Ilmo (a). Sr (a)
INDICAR NOME E FUNÇÃO DO RESPONSÁVEL
COLOCAR AQUI O ENDEREÇO DA INSTITUIÇÃO
INDICAR A CIDADE E O ESTADO

APÊNDICE III – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**

Taubaté, 30 de Junho de 2015.

De acordo com as informações do ofício _____ sobre a natureza da pesquisa intitulada **“Estratégias de enfrentamento do estresse docente em escolas municipais”**, com propósito de trabalho a ser executado pela aluna Gabriela Antonia da Silva, do Mestrado em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais da Universidade de Taubaté, e, após a análise do conteúdo do projeto da pesquisa, a Instituição que represento autoriza a realização de Aplicação de Questionário com Professores da Rede Municipal de Ensino, que atuam neste local, sendo mantido o anonimato da Instituição e dos profissionais.

Atenciosamente,

Ilmo (a). Sr (a)

INDICAR NOME E CARGO DO RESPONSÁVEL LEGAL DA INSTITUIÇÃO

INDICAR O NOME E O CNPJ DA INSTITUIÇÃO

COLOCAR AQUI O ENDEREÇO DA INSTITUIÇÃO

INDICAR A CIDADE E O ESTADO

ANEXO I – PARECER CONSUBSTANCIADO CEP

