

Fatores associados ao estresse em professores

Vitória Juvenço Andrade¹ , Vívian Hellen Campos Virgínio² , Lielton Maia Silva³ 

1. Graduanda do curso de Psicologia
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: vitjuvandrade15@gmail.com

2. Graduanda do curso de Psicologia
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: vivianhellen674@gmail.com

3. Mestre em Ciências da Saúde (FMABC)
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: lieltonmaia@univs.edu.br

Comunicação Breve

INTRODUÇÃO: Os profissionais docentes lutam contra o enfrentamento relacionado ao estresse no ambiente de trabalho, que estão associados a desvalorização, o salário de baixa qualidade e a carga horária excessiva, que é uma grande problemática que afeta o psicológico desses sujeitos. Sendo assim, esse estresse não gera somente o desgaste psicológico, mas também vem acompanhado dos sintomas físicos, que prejudicam o desempenho dos docentes nas realizações das atividades, gerando o cansaço, o desconforto e a redução da capacidade de manter uma vida saudável e equilibrada. Com isso, pode desencadear problemas de saúde, interpessoais, emocionais, irritação, a dificuldade de lidar com pessoas do convívio diário. Contudo, a presença da exaustão e a tensão acaba chegando ao limite e resultando em um estresse excessivo. **OBJETIVO:** O presente trabalho tem como objetivo compreender e definir os fatores associados ao estresse em professores. **METODOLOGIA:** O estudo teve início a partir da definição do tema, que ocorreu no mês de outubro. Logo após, foram feitas pesquisas bibliográficas através do Google Acadêmico, Scielo e do Portal Periódicos CAPES, tal metodologia se encaixa na modalidade qualitativa. Segundo Gil (2021) o que se procura com a pesquisa qualitativa, é descobrir conceitos e ligações entre os dados, organizando-os de maneira explicativa, logo, é uma abordagem de pesquisa caracterizada fundamentalmente pela interpretação (Gil, 2021). **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A desvalorização profissional dos docentes, juntamente com excessivas horas de trabalho e salários baixos, trazem evidências dos problemas relacionados a essa profissão. Segundo Miguez e Braga (2018), muitos dos professores têm buscado outras áreas, desejando um melhor retorno financeiro e condições mais favoráveis de trabalho. Um dos problemas predominantes dos docentes no ambiente escolar é o alto nível de estresse, sendo necessário identificar quais fatores estão ligados ao estresse e que interferem no bem-estar e desempenho dos professores (Miguez; Braga, 2018). O estresse pode ser entendido como uma reação inespecífica do organismo diante de qualquer situação que mude a vida do sujeito, que pode ser positiva ou negativa. Se trata de uma reação natural e fundamental para a sobrevivência humana, que gera respostas associadas à luta e fuga. No ambiente de trabalho, é caracterizado por sintomas como exaustão, negativismo e como consequência, o distanciamento do trabalho. A docência é observada como uma profissão com os maiores níveis de estresse, sendo que os professores precisam lidar diariamente com uma rotina excessiva e cansativa. O ambiente de trabalho é o principal fator causador de problemas de saúde, alguns motivos para isso estão relacionados ao acúmulo de atividades, a organização interna das instituições, pouco apoio aos colegas, comportamento inadequado dos alunos, pressão para produção científica e a necessidade de

desenvolvimento profissional que afetam negativamente não apenas na eficácia e qualidade do processo ensino-aprendizagem, mas também sobre o bem-estar e saúde dos docentes (Cruz et al., 2020). Entre as diversas fontes estressantes e de pressão vivenciadas pelos professores, estão o excesso de atividades, carga horária de trabalho excessivas, intervalos curtos para descanso, ritmo de trabalho acelerado e uma grande necessidade de atenção e concentração frequentemente, que resulta em impactos negativos na qualidade de vida dessa categoria, ocasionando diversos distúrbios de saúde. Dessa forma, o desgaste emocional a que estão expostos os professores os tornam mais vulneráveis a desenvolver transtornos relacionados ao estresse, como por exemplo, a Síndrome de Burnout (SB) que pode ser descrita como uma característica psicossocial que se desenvolve como uma resposta crônica a estressores originados no ambiente de trabalho, especialmente quando há a existência de uma grande pressão, conflitos ocasionais e insuficiência de recompensas emocionais e de reconhecimento. Além disso, o estresse profissional é visto também como resultado das condições de trabalho e individuais, pois os professores muitas vezes não são capazes de lidar com as exigências impostas a eles, logo, em nível mundial, a docência é a segunda categoria mais afetada por doenças ocupacionais, sendo que, desde a década de 80, é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma atividade de risco (Fernandes; Vandenbergue, 2018). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Portanto, ressaltando as informações que já foram expostas, foi possível averiguar elementos direcionados às condições de trabalho dos professores, e observar as relações estressantes entre os docentes e o ambiente de trabalho, são elementos que necessita de intervenções para solucionar tais problemas, pois, a visualização desses fatores prejudiciais é essencial para a base de medidas que diminuam os níveis de estresse, com isso, ajudaria a trazer benefícios positivos na saúde mental do profissional e melhoria na vida pessoal, assim como na qualidade de ensino.

Referências

GIL, A. C. **Como Fazer Pesquisa Qualitativa**. São Paulo: Grupo GEN, 2021.

MIGUEZ, V. A; BRAGA, J. R. M; Estresse, Síndrome de Burnout e suas implicações na saúde do docente. **Revista Thema**, v. 15, n. 2, pág 704-706, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/861/781>

CRUZ, G. F et al., Estresse Ocupacional e Fatores Associados: um Estudo em Professores. **Saúde e Pesquisa**, v. 13, n. 3, pág 583-592, jul/set, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7564/6377>

RAMALHO, M. I. L; ALMEIDA, H. M. D. S; CEZÁRIO, P. F. O. Fatores Associados à Síndrome de Burnout em Professores. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**. n. 2, p. 940-944, set, 2017, Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/335193770_Fatores_associados_a_sindrome_de_burnout_em_professores

FERNANDES, G. C. P. S; VANDENBERGUE, L. O Estresse, o Professor e o Trabalho Docente. **Revista Labor**. v. 1, n. 19, p. 75-86, jan/jul, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/38413>