UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM ATENÇÃO À SAÚDE
DOUTORADO EM ATENÇÃO À SAÚDE

VANESSA VIEIRA PENA

ESTRESSE OCUPACIONAL E ESGOTAMENTO EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

UBERABA – MG
2025

VANESSA VIEIRA PENA

ESTRESSE OCUPACIONAL E ESGOTAMENTO EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Atenção à Saúde, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, para obtenção do título de Doutor.
Linha de Pesquisa: Atenção à Saúde das Populações.
Eixo Temático: Organização e Avaliação dos Serviços de Saúde
Orientadora: Profa. Dra. Lúcia Aparecida Ferreira

UBERABA – MG
2025

Catalogação na fonte: Biblioteca da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Pena, Vanessa Vieira
P454e Estresse ocupacional e esgotamento em professores do ensino médio / Vanessa Vieira Pena. -- 2025.
109 p. : il., fig., tab.

Tese (Doutorado em Atenção à Saúde) -- Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2025
Orientadora: Profa. Dra. Lúcia Aparecida Ferreira

1. Estresse ocupacional. 2. Esgotamento psicológico. 3. Saúde mental. 4. Qualidade de vida. 5. Professores escolares. I. Ferreira, Lúcia Aparecida. II. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. III. Título.

CDU 616-057

Júlio Ferreira Gomes - Bibliotecário CRB-6/3227

VANESSA VIEIRA PENA

ESTRESSE OCUPACIONAL E ESGOTAMENTO EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* em Atenção à Saúde, área de concentração Saúde e Enfermagem, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito para obtenção do título de Doutor.
Linha de pesquisa: Atenção à Saúde das Populações
Eixo Temático: Organização e Avaliação dos Serviços de Saúde

Uberaba, 21 de Janeiro de 2025.

Banca Examinadora:

gov.br Documento assinado digitalmente
LUCIA APARECIDA FERREIRA
Data: 06/02/2025 09:04:20-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Dra. Lúcia Aparecida Ferreira – Orientadora
Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM

gov.br Documento assinado digitalmente
FERNANDA BONATO ZUFFI
Data: 06/02/2025 18:29:33-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Dra. Fernanda Bonato Zuffi
Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM

gov.br Documento assinado digitalmente
LUCAS CARVALHO SANTANA
Data: 05/02/2025 20:40:28-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Dr. Lucas Carvalho Santana
Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM

Documento assinado eletronicamente por Marciana Fernandes Moll, Professor Doutor I, em 05/02/2025, às 17:18 horas, conforme Art. 10 § 2º da MP 2.200/2001 e Art. 1º da Resolução GR 54/2017.

A autenticidade do documento pode ser conferida no site: sigad.unicamp.br/verifica, informando o código verificador: 686BE6E8 EAA24FB6 9780A769 4496C6C3

UNICAMP SIGAD

Dra. Marciana Fernandes Moll
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

gov.br Documento assinado digitalmente
ALINE CONCEICAO SILVA
Data: 05/02/2025 18:55:06-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Aline Conceição Silva
Universidade Federal de São Paulo – USP

Dedico ao meu esposo Murilo e ao meu filho Augusto. Os dois ressignificaram a minha vida.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que sempre me guiou, iluminou e protegeu. Quando pensava em desanimar, sempre recorri a Ele em oração e logo após reencontrava minhas forças lembrando dos meus propósitos e objetivos. *Até aqui o Senhor me sustentou!*

Ao meu esposo, Murilo Campos, homem íntegro, leal e companheiro. Eu não sei o que seria de mim sem o seu apoio. O seu cuidado, aconchego e otimismo me fortaleceu para chegar até aqui. Percebo nos seus atos o orgulho que você sente de mim e isso me encorajou compreendendo que sou capaz. A conquista deste título é um mérito nosso. Você é a minha maior fonte de inspiração. Obrigada por cuidar com tanto zelo da nossa família. Eu te amo infinitamente.

Ao meu filho, Augusto Campos, que me faz enxergar um mundo melhor através do seu olhar inocente de criança. Eu vejo Deus em você. Te amo e estarei ao seu lado para sempre.

Aos meus pais, Jair e Selma por terem me dado a vida e sempre me incentivarem a crescer profissionalmente. Eu amo vocês.

Aos meus pacientes, os quais convivo diariamente e dividem comigo todas as minhas angústias, medos e aflições. Obrigada por tanto amor, carinho e acolhimento. Vocês confiam em mim e me fazem acreditar que sou a melhor fisioterapeuta do mundo. Todos são muito especiais, mas Avelandes Cunha *(in memorian),* Erasmo Leles *(in memorian)*, Ney Cobucci, Maria Batista, Norma Fontes, Dalva Vieira e Marlene Souza marcaram minha trajetória.

Ao Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde, pela oportunidade em realizar meu sonho profissional e por serem tão atenciosos e humanizados.

À minha orientadora, Professora Lúcia, a qual carinhosamente lembrarei como mãe Lúcia. Você foi uma verdadeira mãe para mim. Acreditou no meu potencial, me

compreendeu no momento gestacional e sempre se preocupou comigo. Você é maravilhosa. Te levarei no coração.

Aos membros da membros da banca examinadora (titulares e suplentes) pelas contribuições de grande valia.

Aos professores da Rede Estadual de Ensino que participaram deste estudo. Que estratégias sejam criadas para que tenham uma qualidade de vida melhor. Só chegamos ao topo, através de vocês.

À diretora de ensino do Centro Universitário Mário Palmério - UNIFUCAMP, Kelma Gomes Mendonça Ghelli, pelas oportunidades e por tanto ensinamento. Com você aprendi e cresci muito. Você sempre será minha inspiração.

À secretária acadêmica dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da UNIFUCAMP, Franciele Monteiro por ser minha parceira de noites na faculdade, meu braço direito na coordenação dos cursos e amiga leal.

Aos alunos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Mário Palmério-UNIFUCAMP, muito obrigada. Aprendo muito com vocês. Que eu possa ser uma fonte de inspiração diária para todos.

RESUMO

A atividade docente é marcada atualmente por constantes transformações na organização da sociedade e do trabalho, o que acarreta diretamente ao aumento significativo dos problemas relacionados à saúde física e principalmente mental. O professor além de desempenhar o seu papel original precisa estar sempre motivado e compreender as angústias e dificuldades dos alunos, o que acaba extrapolando suas funções, acarretando esgotamento e alta carga de estresse. A responsabilidade de formar crianças e jovens para uma sociedade em constante mudança e transformação é grande, visto que são a peça fundamental no processo educacional, por isso as investigações sobre seu bem-estar, especialmente em relação à saúde mental, são fundamentais. O objetivo geral desta tese foi identificar a presença de estresse ocupacional e esgotamento em professores do Ensino Médio da cidade de Monte Carmelo/MG. Estudo transversal, de natureza descritiva e exploratória com enfoque quantitativo. Realizada de forma virtual com 74 professores designados e efetivos da Rede Estadual de Ensino. Para execução da pesquisa foram utilizados três instrumentos de coletas de dados, transcritos para um formulário eletrônico do Google (Google forms): Questionário Sócio Demográfico e Aspectos Individuais, *Job Stress Scale* e o Inventário de Esgotamento Profissional de *Maslach*. Um banco de dados foi elaborado e, após a codificação das variáveis em um dicionário, os dados foram transcritos do Google forms para planilha eletrônica. Após este procedimento, a planilhafoi importada no programa SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 21). Logo após, a análise dos dados foi realizada através da Regressão Logística. Os professores participantes do estudo em sua maioria foram do sexo feminino, com idade variando de 22 a 70 anos, casados e não possuíam filhos. No contexto do estresse ocupacional, a correlação entre exaustão emocional e despersonalização foi elevada, reforçando o conceito de *burnout*, onde o aumento da exaustão leva ao distanciamento emocional no trabalho. Houve correlação negativa entre apoio social e exaustão, o que sugere que professores com maior suporte social tendem a experimentar menores níveisde esgotamento, destacando a importância do ambiente de apoio no combate aoestresse. A maioria dos professores enfrenta altos níveis de estresse ocupacional e esgotamento emocional. Fatores como alta demanda, controle limitado e falta de suportesocial influenciam nos níveis de saúde mental e desempenho profissional. Intervenções institucionais e programas de apoio são essenciais para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse Ocupacional; Esgotamento Psicológico; Professores Escolares; Qualidade De Vida. Saúde Mental

ABSTRACT

Teaching activities are currently marked by constant changes in the organization of society and work, which directly leads to a significant increase in problemsrelated to physical and, especially, mental health. In addition to performing their original role, teachers must always be motivated and understand the anxieties and difficulties of their students, which ends up going beyond their functions, causing exhaustion and highlevels of stress. The responsibility of educating children and young people for a society inconstant change and transformation is huge, since they are the fundamental piece in theeducational process; so research into their well-being, especially in relation to mental health, is fundamental. The general objective of this thesis was to identify the presence ofoccupational stress and *burnout* in high school teachers in the city of *Monte Carmelo*, *Minas Gerais* (MG). Cross-sectional study, descriptive and exploratory in nature, with a quantitative focus, conducted virtually with 74 designated and tenured teachers from the State Education Network. Three data collection instruments were used to carry out the research, transcribed into an electronic Google form (Google forms): Sociodemographic and Individual Aspects Questionnaire, Job Stress Scale and the Maslach *Burnout* Inventory Scale. A database was created and, after encoding the variables in a dictionary,the data were transcribed from Google Forms into a spreadsheet. After this procedure, the spreadsheet was imported into the SPSS program – Statistical Package for the SocialSciences (version 21). Soon after that, the data analysis was performed using Logistic Regression. The teachers participating in the study were mostly female, aged between 22and 70 years, married and without children. In the context of occupational stress, the correlation between emotional exhaustion and depersonalization was high, reinforcing theconcept of *burnout*, where increased exhaustion leads to emotional detachment at work. There was a negative correlation between social support and exhaustion, which suggeststhat teachers with greater social support tend to experience lower levels of *burnout*, highlighting the importance of a supportive environment in combating stress. Mostteachers face high levels of occupational stress and emotional exhaustion. Factors such as high demand, limited control and lack of social support influence levels of mental healthand professional performance. Institutional interventions and support programs are essential to improve well-being and quality of life.

KEYWORDS: Occupational stress; Psychological exhaustion; School teachers; Quality of life; Mental health

RESUMEN

La actividad docente se caracteriza actualmente por constantes transformaciones en la organización de la sociedad y del trabajo, lo que impacta directamente en el aumento significativo de los problemasrelacionados con la salud física y principalmente mental. El profesor, además de desempeñar su función original, necesita estar siempre motivado, así como, comprender las angustias y dificultades de los alumnos, esto termina excediendo sus funciones y provoca agotamiento y una alta carga de estrés. La responsabilidad de formar niños y jóvenes para una sociedad en constante cambio y transformación es grande, ya que sonla pieza fundamental en el proceso educativo, por eso las investigaciones sobre su bienestar, especialmente en relación a la salud mental, son fundamentales. El objetivo general de esta tesis fue identificar la presencia de estrés ocupacional y agotamiento en profesores de secundaria de la ciudad de Monte Carmelo/MG. Es un estudio transversal, de naturaleza descriptiva y exploratoria con enfoque cuantitativo. Se realizó de forma virtual con 74 profesores designados y efectivos de la Red Estatal de Educación. Para laejecución de la investigación se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos, transcritos en un formulario electrónico de Google (Google forms): Cuestionario Sociodemográfico y Aspectos Individuales, *Job Stress Scale* y el Inventario de Agotamiento Profesional de *Maslach*. Se elaboró una base de datos y, después de la codificación de las variables en un diccionario, los datos se transcribieron del Google forms para una hoja de cálculo electrónica. Luego, dicha hoja fue importada en el programa SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences* (versión 21). En seguida, el análisis de datos se realizó a través de la Regresión Logística. Los profesores participantes del experimento, en su mayoría, fueron del sexo femenino, con edad entre22 a 70 años, casados y sin hijos. En el contexto del estrés ocupacional, la correlación entre agotamiento emocional y despersonalización fue alta, reforzando el concepto de *burnout*, donde el aumento del agotamiento lleva al distanciamiento emocional en el trabajo. Hubo correlación negativa entre apoyo social y agotamiento, lo que sugiere queprofesores con mayor apoyo social tienden a sentir menores niveles de agotamiento, destacando la importancia del ambiente de apoyo en el combate al estrés. La mayoría delos profesores enfrentan altos niveles de estrés ocupacional y agotamiento emocional. Factores como alta demanda, control limitado y falta de apoyo social influyen en los niveles de salud mental y desempeño profesional. Intervenciones institucionales y programas de apoyo son esenciales para mejorar el bienestar y calidad de vida.

PALABRAS CLAVE: Estrés laboral; Agotamiento psicológico; Maestros; Calidad de vida. Salud mental.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização da amostra em relação aos dados sociodemográficos, acadêmicos e profissionais (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024 36

Tabela 2 – Aspectos ocupacionais e comportamentais dos professores (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024 37

Tabela 3 - Estatísticas descritivas da variável demanda no estresse de trabalho 38

Tabela 4 - Estatísticas descritivas da variável controle no estresse de trabalho 39

Tabela 5 - Estatísticas descritivas da variável apoio social no estresse de trabalho 39

Tabela 6 - Totais e proporção de professores por alta e baixa demanda 40

Tabela 7 - Totais e proporção de professores por alto e baixa controle 41

Tabela 8 - Totais e proporção de professores por tipo de trabalho 42

Tabela 9 -Totais e proporção de professores por exposição ao estresse ocupacional..42

Tabela 10 - Estatísticas descritivas da variável Exaustão Emocional 43

Tabela 11 - Estatísticas descritivas da variável Despersonalização 44

Tabela 12 - Estatísticas descritivas da variável Realização Pessoal 45

Tabela 13 - Totais e proporção de professores por escala de exaustão 45

Tabela 14 - Totais e proporção de professores por escala de despersonalização 46

Tabela 15 -Totais e proporção de professores por escala de realização profissional....46

Tabela 16 - Correlação de Spearman 48

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Categorização dos escores do MBI.....31

Quadro 2 - Resultado da regressão multinomial para a variável dependente Escala de Exaustão 48

Quadro 3 -Resultado da regressão multinomial para a variável dependente Escala de Despersonalização..... 49

Quadro 4 - Resultado da análise do VIF (*Variance Inflation Factor)* para as variáveis significativas nos modelos de regressão multinomial.....50

LISTA ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP – Comitê de Ética e Pesquisa

CONEP – Comissão Nacional de Ética em Pesquisa

CNTE – Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IPCS - Instituto de Psicologia e Controle do Stress

JSS - *Job Stress Scale*

MEC – Ministério da Educação e Cultura

OMS – Organização Mundial da Saúde

OIT – Organização Internacional do Trabalho

ONU – Organização das Nações Unidas

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SGA – Síndrome de Adaptação Geral

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

UFTM – Universidade Federal do Triângulo Mineiro

UNIFUCAMP – Centro Universitário Mário Palmério

VIF – Variance Inflation Factor

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 15
2. REFERENCIAL TEÓRICO 18
2.1 Educação No Ensino Médio 18
2.2 Processo De Ensino Aprendizagem 19
2.3 Estresse 20
2.4 Estresse e Docência 21
2.5 Burnout Em Professores 23
3. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA 25
4. OBJETIVOS 27
4.1 Objetivo Geral 27
4.2 Objetivos Específicos 27
5. MATERIAL E MÉTODOS 28
5.1 Tipo De Pesquisa 28
5.2 Local De Estudo 28
5.3 Cálculo Amostral 29
5.4 População E Amostra 29
5.5 Coleta De Dados 29
5.5.1 Instrumentos para coletas de dados 29
5.5.1.1 Questionário Sócio Demográfico e Aspectos Individuais 30
5.5.1.2 Job Stress Scale (versão adaptada para o português) 30
5.5.1.3 Inventário de Esgotamento Profissional de Maslach 31
5.5.2 Procedimentos para a coleta de dados 32
5.5.3 Variáveis do estudo 33
5.6 Análise De Dados 33
5.7 Aspectos Éticos 35
6. RESULTADOS 36
6.1 Caracterização Sociodemográfica, acadêmica e Profissional 36
6.2 Estresse No Trabalho 37
6.2.1 Demanda no estresse de trabalho 37

SUMÁRIO

6.2.2 Controle no estresse de trabalho 38
6.2.3 Apoio social no estresse de trabalho 39
6.2.4. Alta demanda, baixa demanda e alto controle 40
6.2.5 A percepção de controle no ambiente de trabalho 40
6.2.6 Professores por tipo de trabalho 41
6.2.7 Exposição ao estresse ocupacional 42
6.2.8 Esgotamento profissional 43
6.2.8.1 Exaustão emocional 43
6.2.8.2 Despersonalização 44
6.2.8.3 Realização pessoal 44
6.2.8.4 Exaustão 45
6.2.8.5 Escala de despersonalização 46
6.2.8.6 Realização profissional 46
6.2.9 Escala de Exaustão 48
6.2.10 Escala de despersonalização 49
6.2.11 Variance inflation factor 50
7. DISCUSSÃO 51
7.1 Limitações Do Estudo 65
8. CONCLUSÃO 66
REFERÊNCIAS 68
APÊNDICE A – ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA 77
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SÓCIO DEMOGRÁFICO, PROFISSIONAL E ASPCETOS INDIVIDUAIS (ADAPTADA DE SCHMIDT – 2009) 97
APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO 99
ANEXO A–ESCALA JOB STRESS SCALE (versão adaptada para o português) 101
ANEXO B - Inventário de Esgotamento Profissional de Maslach – MBI 103
ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA 105

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental pode ser definida por um conceito de alta complexidade, não sendo considerada apenas a ausência de doenças ou transtornos mentais (Gaino *et al*., 2018). Dentre as inúmeras causas que podem acarretar o prejuízo da saúde mental, destaca-se o estresse, considerado um problema comum na sociedade atual, estando relacionado aos diversos estilos de vida adotados pela população (Tanure *et al*., 2014).

Derivada do latim *stringere*, a palavra estresse significa tração apertada (Tanure *et al*., 2014). A presença do estresse é necessária à sobrevivência humana, porém quando esse ultrapassa a capacidade de adaptação do sujeito, torna-se prejudicial ao funcionamento do organismo. O ser humano precisa estar apto para responder às demandas internas e externas que surgem em seus cotidianos em níveis compatíveis com suas possibilidades, que quando ultrapassadas geram danos, muitas vezes irreversíveis (Lipp, 2016).

O estresse pode ser dividido em três fases: a fase 1 é a de alerta (considerada a fase positiva pois através dela o indivíduo se energiza através de produção da adrenalina, onde a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada), a fase 2 é a de resistência (nela a pessoa automaticamente tenta lidar com os seus estressores de modo a manter sua homeostase interna) e a fase 3 é a de exaustão (quando doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como infarto, úlceras, depressão, entre outros) (Trettene *et al.,* 2018).

A Organização Internacional do Trabalho –OIT realizou, em 2019, uma pesquisa que apontou o estresse como uma das principais causas de mortes em cerca de quase 2,8 milhões de trabalhadores (ONU, 2022). Já uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress no Brasil, em 2014, indicou que 34,26% dos entrevistados apresentaram nível de estresse extremo, onde a sobrecarga do trabalho era o terceiro maior fator estressor (IPCS, 2013).

Com relação às profissões, a OIT apontou a do professor (a) como uma das que mais causa situações de estresse, sendo o ato de ensinar uma atividade desgastante, repercutindo negativamente no desempenho profissional (Araújo *et al*., 2019). Além das diversas demandas, como alta carga de trabalho, pressão por produtividade, conflitos

interpessoais e desafios na relação com os alunos (Freitas; Calais; Cardoso, 2018).

Estudos apontaram uma alta prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão nessa população, especialmente durante a pandemia de COVID-19 (Freitas *et al*., 2021). Os desgastes osteomusculares, estresse, desânimo e até mesmo transtornos mentais mais graves, como depressão, Síndrome do Pânico e Síndrome de *Burnout* foram identificados na classe de professores (Diehl e Marin, 2016).

A Síndrome de *Burnout* é uma resposta aos fatores estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho, resultante de vivências profissionais complexas, causando ao trabalhador atitudes negativas com relação aos envolvidos em seu ambiente de trabalho, reflexos negativos diretos em seu desempenho profissional e pessoal, ocasionando tendências para o uso de álcool e outras drogas como busca de alívio e, em casos extremos levando a pessoa ao suicídio (Perniciotti *et al*., 2020).

Os professores com formação de êxito, motivados e atualizados se faz necessário, porém o sistema ao qual estão imersos não apresenta o total amparo que necessitam, sendo ofertadas condições de trabalho precárias, diante de um contexto em que há desqualificação do professor e instabilidade financeira, escolas com estruturas físicas que não oferecem nenhum suporte ao professor, acarretando prejuízo ao seu bem-estar (Krawezyk, 2011).

A atividade docente é marcada atualmente por constantes transformações na organização da sociedade e do trabalho, levando ao aumento significativo dos problemas relacionados à saúde física e principalmente mental (Albuquerque *et al*., 2018; Diehl e Marin, 2016).

O professor além de desempenhar o seu papel original precisa estar sempre motivado e compreender as angústias e dificuldades dos alunos, o que acaba extrapolando suas funções, acarretando esgotamento e alta carga de estresse (Dalcin e Carlotto, 2018).

Dessa forma, ser professor na atualidade constitui a complexa e grande responsabilidade de formar crianças e jovens para uma sociedade em constante mudança e transformação, visto que são a peça fundamental no processo educacional, por isso as investigações sobre seu bem-estar, especialmente em relação à saúde mental, são fundamentais (Jacomini; Penna, 2016). Sendo assim, se faz cada vez mais

necessário propiciar meios para melhoria da saúde dos educadores e capacitá-los para enfrentar variáveis ambientais geradoras de estresse e ansiedade (Freitas; Calais; Cardoso, 2018).

A docência é considerada uma das profissões mais estressantes, com alta incidência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre os professores, especialmente durante a pandemia de COVID-19 (Araújo et al., 2019). A intensificação do trabalho, as elevadas demandas, a pressão por resultados, os conflitos interpessoais e a falta de recursos e suporte adequados contribuem para o estresse ocupacional na docência (Freitas; Calais; Cardoso, 2018; Silva, Miranda e Borges, 2022).

Embora existam diversos estudos sobre os efeitos do estresse docente, são limitados os dados sobre o efeito do estresse ocupacional e esgotamento em professores do ensino médio de escolas estaduais.

Diante do contexto, identificar a percepção do estresse e esgotamento nessa população preencherá uma lacuna na literatura científica e fornecerá subsídios para o desenvolvimento de programas institucionais de prevenção e tratamento ao estresse, a fim de promover a satisfação, o bem-estar e a qualidade de vida no meio escolar.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EDUCAÇÃO NO ENSINO MÉDIO

A educação é direito de todos conforme o Artigo 205 da Constituição Federal dispõe:

> *"Art. 205. A educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho (BRASIL, 1988) "*

Diversos autores relataram que o Ensino Médio tem sido alvo de muitas reformas, principalmente nos últimos 15 anos (Ferreira e Silva, 2017; Krawczyk e Ferretti, 2017; Silva 218). Constantes remodelações ocorridas ao longo da história da educação brasileira no Ensino Médio sempre foram pautadas na predominância, à estruturação e conteúdo do currículo, mesmo que outros aspectos também tenham sido abordados (Mendonça *et al*., 2020).

No contexto das medidas voltadas à promoção da qualidade da educação, a partir da década de 1980 manifestaram-se as primeiras iniciativas por parte do Ministério da Educação e Cultura (MEC) no sentido de implantar sistemas centralizados de avaliação da educação no País, com a finalidade de detectar os problemas incidentes no ensino, definir ações para corrigi-los e subsidiar a formulação de políticas educacionais. Neste sentido, foi instituído o Sistema de Avaliação da Educação Básica (1990), o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) (1998), o Exame Nacional de Cursos (Provão) (1995) posteriormente transformado em Exame Nacional de Desempenho de Estudantes (Enade) (2004) e que passou a integraro Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (Sinaes) (Silva, Miranda e Borges, 2022).

A ascensão das políticas públicas embasadas no neoliberalismo, reconfiguração do papel do Estado e sua consequente reestruturação produtiva, trouxeram alterações para o mundo do trabalho pois as reformas educacionais no país se intensificaram, o que impactou diretamente no campo educacional (Lira, 2013).

O trabalho dos professores se intensificou nas escolas públicas brasileiras, o que comprometeu a saúde dos trabalhadores, além de colocarem em risco a qualidade da educação (Silva, Miranda e Borges, 2022).

As políticas de cunho neoliberal apontaram que a racionalização do Estado e a compreensão da educação são custos, quando na verdade, são investimentos. Isto provocou um declínio nas condições de trabalho do professor, tanto pela desvalorização da profissão pelo achatamento salarial quanto pela criação de várias funções docentes na escola (Assunção e Oliveira, 2009).

Apesar do salário não ser fator determinante para a valorização, estudos apontaram que a principal consequência dos baixos salários é a queda na qualidade da educação, visto que a docência exige tempo extraclasse para a realização de tarefas como preparação das aulas, correção das provas e atividades dos alunos (Silva, Miranda e Borges, 2022 *apud* Barbosa, 2011).

Além de todos os fatores supracitados que interferem na educação no Ensino Médio e o professor, o jovem brasileiro muitas vezes, não seguirá estudando ao chegar na idade escolar de frequentar o Ensino Médio. Complementando a questão, esse nível de ensino apresenta diversos problemas que também desestimulam o estudante a seguir por esses caminhos. Dentre eles, destacaram-se: “[...] infraestrutura precária das escolas,desvalorização docente (baixos salários, formas de contratação, vínculos com várias escolas), um formato escolar ultrapassado, entre outros (Krawczyk e Ferretti, 2017).

2.2 PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM

No decorrer da trajetória humana a aprendizagem se caracteriza como ferramenta para a emancipação do indivíduo. A evolução intelectual da humanidade só ocorre através do aprendizado, visto que é a partir do momento que o ser humano é alfabetizado que ele enxerga o mundo com um olhar esclarecedor. A educação tem um papel emancipador na construção de uma sociedade mais humana e consciente (Máximo e Marinho, 2021).

A educação é um fenômeno essencial para a vida humana em diversos aspectos como conhecimentos, valores, cultura, formação de personalidade e social dos indivíduos. Dificuldades e transtornos na aprendizagem podem surgir na infância acarretando em um forte impacto sobre a vida da criança, família e todo seu entorno pelos prejuízos desencadeados em todas as áreas como desenvolvimento pessoal, aceitação e participação social. Tanto a escola como o professor têm compromisso coma formação pedagógica e social dos alunos (Máximo e Marinho, 2021).

A aprendizagem do aluno é um processo dinâmico de construção de sentidos e significados na relação com o conhecimento humano. O processo de ensino e aprendizagem tem por foco formação integral, desenvolvimento de competências e habilidades que possibilitarão a inserção do aluno no universo do conhecimento e da vida. A ação docente voltada para a prática educativa evidencia que o bom professor articula domínio de conteúdo, didática enquanto formas de ensinar e empatia pelo alunado, constituindo uma vinculação positiva (Bassedas *et al*., 1996).

2.3 ESTRESSE

O estresse é um dos males do século, principalmente o profissional. Este assume um papel importante na área da saúde e também de como os indivíduos lidam com os agravos causados pelo mesmo. A palavra s*tress* tem origem do latim e passou a ser utilizada nas comunicações informais a partir do século XVII designando situações de fadiga, cansaço ou esforço penoso (Zille e Cremonezi, 2013).

Sintomas como situações de “nervosismo acentuado, ansiedade, ímpetos de raiva, angústia, fadiga, irritabilidade sem motivos aparentes, períodos de depressão, dores no corpo em geral e outros sintomas físicos podem ser causados por estresse. Estes podem ser provenientes tanto de eventos externos quanto internos. Externos: acidentes, mortes, brigas, dificuldade financeira, nascimento de filhos, contextos ocupacionais, dentre outros. Internos: se referem às situações relativas ao mundo interno do indivíduo, de suas cognições, percepção sobre o mundo, seus valores, crenças, identidade, padrões de comportamento, entre outros. Tendo em vista, diante todos esses

eventos, que a manifestação dos sintomas de estresse acontecerá a partir da perda de domínio da situação pelo indivíduo, onde as pressões do ambiente não são mais suportadas pela sua estrutura psíquica (Zille e Cremonezi, 2013).

O estresse tem origem de fontes internas e externas. Internas são desencadeadas pelo próprio indivíduo de acordo com sua personalidade, estilo de vida e características pessoais que dificultam sua relação com o outro. Externas variam de acordo com as reações do sujeito frente às circunstâncias do ambiente, emprego, acidentes, dentre outros (Nodari *et al*., 2014).

Ao considerar o estresse como um processo e não uma reação única, entende-se que não é só o tipo de estressor que determina se o estresse vai ou não ser desenvolvido. As atividades cognitivas, usadas pelo indivíduo para interpretar eventos ambientais, são fundamentais no processo do estresse(Lazarus; Folkman, 1984).

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. O estresse é um fenômeno que pode estar presente em qualquer profissão, porém algumas, devido a exposição profissional e situações mais desgastantes, tanto físicas quanto emocionais, propiciam esse agravante (Weber *et al*., 2015).

Cada indivíduo responde a um estímulo de maneira diferente, acarretando reações internas e externas para que seja mantido o equilíbrio, sendo assim evitados que agravos se instalem no organismo. Os estudos sobre estresse atualmente abrangem tanto as consequências no corpo quanto na mente humana e também suas implicações para a qualidade de vida dos indivíduos (Lipp, 2010).

2.4 ESTRESSE E DOCÊNCIA

Quando se refere a campo educacional, o conceito de estresse ocupacional é um conjunto de respostas e sentimentos negativos atrelados a alterações fisiológicas e bioquímicas geralmente patogênicas, que refletem em locais de trabalho a partir de percepções de que as exigências profissionais se constituem uma ameaça a autoestima ou bem-estar (Zille; Cremonezi, 2013).

O estresse causa diversos problemas nas vidas das pessoas no âmbito profissional e para o professor, não é diferente. A dedicação deste em demasia, causa uma entrega engajada ao trabalho que, muitas vezes, não obtém reconhecimento, causando desilusão, raiva, frustação e diminuição da produtividade (Santos e Vidal, 2017).

Na última década, estudos sobre o trabalho docente revelaram processos de adoecimento entre estes profissionais, apontando a necessidade de intervenções em suas condições de trabalho (Mendonça, 2016).

O professor sob uma condição de estresse, apresenta uma resposta negativa na área psicossocial interferindo no processo de ensino aprendizagem, já que, em desequilíbrio, ele tem dificuldade para motivar os seus alunos e manter uma relação de afetividade necessária (Pinto *et al.,* 2018).

Atualmente os professores encontram-se em situações adversas se comparados à década de 1960, período no qual estes profissionais eram valorizados em seu meio de trabalho e bem remunerados. Hoje em dia os jovens consideram a profissão de professor como uma das últimas alternativas de escolha para atuação no mercado de trabalho devido ao baixo prestígio, baixa remuneração, pouco reconhecimento e valorização (Zille; Cremonezi, 2013).

O papel do professor vai além de transmitir conhecimento, visto que a escola se tornou responsável por educar e ensinar valores, o que antes era papel da família. Nos dias atuais, os pais trabalham em demasia para suprir necessidades econômicas, tornando-se ausentes dentro de seus lares, delegando a responsabilidade da educação de seus filhos para os professores tornando suas jornadas de trabalho ainda mais árdua e exaustiva (Lima; Stefano; Zampier, 2011).

A manifestação do estresse ocorre em todas as profissões, mas quanto maior o desgaste físico e emocional, como é o caso dos profissionais da área da educação, as chances aumentam. As tensões frequentes das condições de trabalho podem levar os indivíduos a apresentarem o chamado estresse ocupacional. Ele é a percepção da desarmonia entre o trabalho e o emocional do funcionário, a falta de compreensão dos seus superiores, passar longos períodos no trabalho e a inserção em um ambiente hostil (Silva e Salles, 2016).

Os professores são os que têm maiores índices de estresse considerado pela Organização Internacional do trabalho (OIT). Esse fenômeno é sentido pelos professores de diferentes nacionalidades, independentemente se a escola for pública ou privada (Carlotto, 2011).

No presente a imagem do professor tem sido depreciada pela sociedade. A complexidade da profissão, somadas ao contexto social e as mudanças significativas que vem ocorrendo no mundo moderno e globalizado, faz com que os professores encontrem maiores dificuldades para atender as imposições (Silva, 2014).

O ser humano tem uma predisposição a querer encontrar um culpado pelo seu fracasso procurando eximir-se dos seus atos, o que pode ser entendido como um mecanismo de defesa que o indivíduo cria para sofrer menos pelo seu insucesso, criando uma falsa imagem de si próprio (Minello e Gomes, 2013).

Além disso, o estresse crônico pode resultar no esgotamento emocional associado à Síndrome de *Burnout*, que se manifesta por meio de exaustão emocional, despersonalização e uma diminuição na realização pessoal. Esses efeitos não apenas prejudicam a saúde dos professores, mas também podem comprometer a qualidade do ensino e a satisfação dos alunos (Maslach e Jackson, 1981).

2.5 *BURNOUT* EM PROFESSORES

A Síndrome de *Burnout* é um estado de esgotamento físico e emocional resultante de uma exposição prolongada ao estresse no ambiente de trabalho. Essa síndrome é caracterizada por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (Maslach e Jackson, 1981).

A exaustão emocional está relacionada a perda de energia e ao sentimento de esgotamento; a despersonalização são atitudes negativas e distanciamento emocional em relação aos alunos; e a baixa realização pessoal está relacionada a sentimentos de incompetência e insatisfação com o desempenho profissional. Essas características afetam profundamente os professores, prejudicando a capacidade de ensinar e interagir de maneira compreensível com os alunos, além de impactar negativamente sua saúde mental e física (Silva *et al*., 2018).

Diversos fatores contribuem para o surgimento do *Burnout* entre professores. Entre as principais causas estão a carga de trabalho excessiva, a pressão por resultados escolares, os conflitos interpessoais e a falta de recursos (Silva *et al*., 2018).

A gestão de múltiplas responsabilidades, como ministrar aulas, preparar materiais, corrigir avaliações e participar de atividades administrativas, pode resultar em estresse crônico. Além disso, o uso inadequado de tecnologias educacionais, sem o suporte necessário, pode aumentar o nível de estresse, demandando mais tempo e esforço para adaptação e implementação de novas ferramentas pedagógicas (Amorim *et al*., 2023).

Durante a pandemia de COVID-19, os professores enfrentaram um aumento na carga de trabalho, horas extensas na preparação de aulas remotas, adaptação às novas tecnologias e a criação de materiais didáticos apropriados para o ensino online. Essa sobrecarga intensificou o estresse ocupacional, resultando em esgotamento emocional e *burnout* para muitos professores (Santos *et al*., 2024)

Além do estresse gerado para a nova adaptação ao ensino remoto e sobrecarga de trabalho, o distanciamento social na Pandemia do COVID-19 também impactou no estresse do professor. Nesse sentido, a falta de suporte emocional e a solidão contribuíram para o desenvolvimento do *burnout*, uma vez que os docentes se viram sem recursos adequados para lidar com o estresse e as demandas do trabalho. A ausência de interações sociais e de apoio emocional intensificou os sentimentos de solidão e isolamento, agravando os sintomas de esgotamento emocional e despersonalização (Santos *et al*., 2024).

Além disso, é necessário promover um ambiente de trabalho saudável que inclua pausas e atividades de bem-estar. A formação contínua e o suporte adequado no uso de tecnologias educacionais também são essenciais para reduzir a sobrecarga de trabalho e aumentar a eficiência das práticas pedagógicas (Carlotto, 2011).

3. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA

Desde o final da década de 1990 os problemas de saúde dos trabalhadores da educação já expressavam sinais de preocupação. De acordo com a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), em pesquisa desenvolvida no ano de 1999, com 52 mil entrevistados, atuando em 1440 escolas dos 26 estados brasileiros e o Distrito Federal, revelou que quase metade (48%) sofria de algum sintoma de Síndrome de *Burnout* (CNTE, 2008).

Um outro fenômeno que chama atenção quando se trata de fatores que desencadeiam o estresse é o absenteísmo. Designado como padrão habitual de ausências no processo de trabalho, dever ou obrigação, seja por falta ou atraso, falta de motivação ou devido a algum motivo interveniente. Ele requer uma sistematização de análise das relações homem-trabalho-organização, de maneira que o trabalho, por se encontrar no seio da organização, atinge consideravelmente o trabalhador de maneira negativa, o que acarreta danos em sua saúde psíquica e sua produtividade. Quando o absenteísmo se associa ao estresse, é importante investigar os desdobramentos de ambos. O último faz parte da vida cotidiana. Sem estresse, o indivíduo não seria movido a executar suas ações pessoais e/ou profissionais, porém pode sofrer impactos positivos ou negativos em suas condições de vida gerais (Flores *et al.,* 2016).

A categoria de professores é uma das mais expostas a ambientes conflituosos e de alta demanda de trabalho, pois envolve tarefas extraclasses, reuniões e atividades adicionais, problemas de relacionamento com alunos (chegando a ameaças físicas e verbais), pressão de tempo, dificuldade de entrosamento com seus pares, acúmulo de atividades administrativas e decorrentes de outra atividade profissional. O estresse afeta o desempenho profissional do professor, o que acarreta prejuízos para a prática de ensino e à sua saúde, consequentemente em absenteísmo e solicitação de licença médica para tratamento de saúde, além da forma despersonalizada com que os professores começam a tratar os estudantes (Nascimento, Garcia e Cornacchione, 2022).

Nesse contexto, o estresse, ao tornar-se crônico e persistente, pode ser compreendido como um dos fatores responsáveis por promover a maior exposição

dos indivíduos, possibilitando estados de adoecimento, sendo uma das causas que integram fatores biopsicossociais relacionados ao entendimento do processo saúde-doença (Santos, 2010 *apud* Nascimento, Garcia e Cornacchione, 2022).

Diante de tais desafios e da complexidade da saúde mental no trabalho, a presente pesquisa identificou a presença de estresse ocupacional e esgotamento em professores do Ensino Médio da cidade de Monte Carmelo/MG, visando expandir discussões sobre situações que repercutem na saúde dos profissionais de educação que atuam na rede pública de ensino.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL:

- Identificar a presença de estresse ocupacional e esgotamento em professores doEnsino Médio

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Caracterizar professores do Ensino Médio quanto aos aspectos sociodemográficos e profissionais;
- Analisar a influência das características sociodemográficas e ocupacionais e o estresse;
- Analisar a influência das características sociodemográficas e ocupacionais e o esgotamento;
- Avaliar a presença/prevalência de estresse ocupacional e esgotamento
- Identificar se há Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização profissional entre os professores.

5. MATERIAL E MÉTODOS

5.1 TIPO DE PESQUISA

Estudo transversal, de natureza descritiva e exploratória com enfoque quantitativo. Os estudos transversais envolvem a coleta de dados em determinado ponto temporal. Os fenômenos estudados são contemplados durante o período de coleta de dados. As investigações epidemiológicas de cunho descritivo objetivam informar a distribuição de um evento na população em termos quantitativos. Visam descrever as características de determinada população, fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis (PRODANOV; FREITAS, 2013).

A pesquisa exploratória tem como objetivo explorar aspectos de uma situação, conhecer melhor o problema e elaborar hipóteses para estudos posteriores. Por sua vez, os estudos quantitativos caracterizam-se pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas através de técnicas estatísticas. Como diferencial apontam a intenção de garantir a precisão dos trabalhos realizados, conduzindo a um resultado com poucas chances de distorções (PRODANOV; FREITAS, 2013).

5.2 LOCAL DE ESTUDO

O presente estudo foi desenvolvido nas Escolas Estaduais da cidade de Monte Carmelo - Minas Gerais. Monte Carmelo é um município brasileiro do estado de Minas Gerais. De acordo com o censo realizado em 2022 sua população era de 47 692 habitantes. A principal atividade econômica da cidade é a produção de telhas, tijolos, artefatos cerâmicos e também é destaque na produção de curtume e de embalagens e ainda na produção de café. O município, juntamente com Araguari, Uberaba e Patrocínio, está no eixo de destaque da produção de café no Cerrado para exportação, no Brasil. Monte Carmelo possui quatro (4) escolas que ofertam o Ensino Médio para a População com média de 1519 alunos matriculados e 170 professores cadastrados na Rede (INEP, 2024).

5.3 CÁLCULO AMOSTRAL

O cálculo amostral foi realizado através do programa R 3.1.2 levando em consideração uma prevalência de 50%, um erro relativo de 10%, significância de 5% para a amostra. Desta forma, o estudo precisaria contar com a participação de no mínimo 70 professores.

5.4 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do estudo se constituiu de 74 professores de ambos os sexos, idade (18 a 70 anos), integrantes do corpo docente das quatro escolas estaduais que ofertam o Ensino Médio no município. Foram critérios de inclusão: fazer parte da equipe de professores ministrando aulas no Ensino Médio, ser efetivo ou designado no ano de 2024 e aceitar participar do estudo. Foi considerado critério de exclusão, o fato de o profissional estar afastado de suas atividades laborais (seja por motivo de férias, atestado ou falta) no período da coletados dados e ser professor de escolas da rede privada de ensino.

O recrutamento dos professores aconteceu de forma presencial. Foi realizado um primeiro contato com os diretores das escolas para agendamento de visita da pesquisadora para explicação do estudo. No segundo momento, a pesquisadora se reuniu com os professores após suas reuniões pedagógicas, explicando a importância do estudo e como seria realizado o envio dos questionários. Os mesmos foram enviados por meio do e-mail de cada professor que foi coletado nas secretarias das escolas.

Após esse processo obteve-se retorno de 74 questionários respondidos.

5.5 COLETA DE DADOS

5.5.1 Instrumentos para coletas de dados

Para a realização da pesquisa em questão foram utilizados os questionários Sócio Demográfico e Aspectos Individuais, *Job Stress Scale* versão adaptada para o português por Paschoal e Tamoyo e o questionário Inventário de Esgotamento Profissional de *Maslach*, desenvolvido por Maslach e Jackson (MARTINS, 2011).

5.5.1.1 Questionário Sócio Demográfico e Aspectos Individuais

Questões relativas ao gênero, idade, profissão, escolaridade, tempo de serviço, atividades executadas fora do trabalho, questões sobre prática de atividade física, sono e atividades de lazer (APÊNDICE A).

5.5.1.2 Job Stress Scale (versão adaptada para o português)

Para avaliação da exposição do trabalhador ao estresse ocupacional, foi utilizada a versão adaptada para o português da Job Stress Scale – JSS (ANEXO A). Trata-se de uma escala elaborada originalmente na Suécia (Job Contend Questionnaire) que após adaptação cultural para o português e validação foi denominada de Job Stress Scale, versão resumida. Este questionário foi utilizado por se tratar de uma escala reconhecida internacionalmente para avaliação do estresse ocupacional baseada no modelo teórico Demanda-Controle, além de ter sido adaptada e validada para língua portuguesa (ALVES *et al*., 2004).

A JSS contém 17 itens que são distribuídos em três dimensões da seguinte forma: cinco itens avaliam Demanda (itens “a” até “e”), seis avaliam Controle (itens “f” a “k”) e seis a dimensão Apoio Social (itens “l” a “q”) (ALVES, 2014). É uma escala do tipo “Likert” de quatro pontos, variando de frequentemente (4) a nunca (1) para os itens de Demanda e Controle, e de concordo totalmente (1) a discordo totalmente (4) para os itens de Apoio Social. Na dimensão Demanda, o item “d” possui pontuação reversa. O procedimento de cálculo dessa dimensão é dado pela soma dos escores atribuídos aos cinco itens (após a inversão do escore do item “d”) e pode variar de 5 a 20. Para a dimensão Controle, a pontuação é reversa para o item “i”, sendo que o escore total varia de seis a 24 e é obtido pela soma do escore de todos os itens (após a inversão do escore do item “i”).

O escore da dimensão Apoio Social possui variação de 6 a 24 e é dado pela soma das respostas fornecidas aos seis itens. Na avaliação da dimensão demanda, quanto maior o escore maior a demanda psicológica percebida pelo trabalhador. Na dimensão controle, o escore mais elevado indica o maior controle de como e quando o profissional

desenvolve o seu trabalho. Quanto à dimensão apoio social, o escore elevado representa melhor apoio social em seu ambiente de trabalho, seja pelos colegas ou pelo chefe.

Para identificação dos grupos de alta e baixa demanda e do grupo de alto e baixo controle, seguimos a recomendação dos pesquisadores que validaram a JSS (ALVES *et al*., 2004), que sugerem utilizar as medianas das referidas dimensões como ponto de corte, formando duas categorias para a dimensão demanda e duas para controle. A partir da dicotomização de cada dimensão, os professores foram alocados em quatro quadrantes, conforme preconizado no modelo Demanda-Controle: trabalho de alta exigência (combinação de alta demanda e baixo controle); trabalho ativo (combinação de alta demanda e alto controle); trabalho passivo (combinação de baixa demanda e baixo controle) e trabalho com baixa exigência (combinação de baixa demanda e alto controle) (ALVES *et al*., 2004).

Para estratificar a exposição ao estresse ocupacional, foi utilizada a classificação proposta por Araújo *et al*., (2003), a qual sugere que trabalhadores expostos a uma combinação de alta demanda e baixo controle (alta exigência) são considerados como grupo de maior exposição ao estresse ocupacional; aqueles expostos à alta demanda, mas tendo alto controle (trabalho ativo) ou baixa demanda e baixo controle (trabalho passivo) são considerados como grupo de exposição intermediária e aqueles com baixa demanda e alto controle (baixa exigência) são classificados como não expostos ao estresse no trabalho. De acordo com os autores da escala, a dimensão Apoio Social funcionou como um modificador de efeito do estresse no trabalho em casos de exposição ao estresse (ALVES, 2014).

5.5.1.3 Inventário de Esgotamento Profissional de Maslach

Também conhecido por seu nome original “Maslach *Burnout* Inventory” (MBI) que avalia os sentimentos relacionados com o trabalho, contendo 22 questões, dividida em três escalas: Escala de Exaustão Emocional, Escala de Despersonalização e Escala de Realização Pessoal (ANEXO B).

O MBI é o instrumento mais utilizado para se avaliar *Burnout,* independentemente das características ocupacionais da amostra e sua origem. Foi elaborado por Christina

Maslach e Susan Jackson em 1978 (GIL-MONTE E PEIRÓ, 1999), é constituído por 22 itens que refletem três dimensões: Exaustão Emocional (9 itens), Despersonalização (5 itens) e Realização Pessoal (8 itens). Para cada item o participante teve que indicar a frequência que descreve o sentimento com relação ao trabalho que varia de 1 (nunca) até 5 (sempre), Likert de 5 pontos.

O escore do sujeito em cada uma das dimensões (Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal) também é computado pelo somatório dos pontos dos itens relativos a cada uma das dimensões. A Síndrome de Burnout é centralizada como variável contínua. Neste estudo os níveis variaram entre baixo e alto.

Um nível baixo de *Burnout* reproduz-se em escores baixos nas subescalas de “Exaustão Emocional” e “Despersonalização” e escores elevados na “Realização Pessoal”. Já um nível alto traduz-se em escores altos para as subescalas de “Exaustão Emocional” e “Despersonalização”, e escores baixos na “Realização Pessoal”. (Maslach, Jackson,Leiter, 2010).

Quadro 1 - Categorização dos escores do MBI.

Subescalas	**Baixo**	**Moderado**	**Alto**
Exaustão Emocional	≤ 16	17 – 26	≥ 27
Despersonalização	≤ 6	7 - 12	≥ 13
Realização Pessoal	≥ 39	38 - 32	≤ 31

Traduzido e adaptado do Manual do Inventário de *Burnout* de Maslach, terceira edição, 2010.

5.5.2 Procedimentos para a coleta de dados

A coleta de dados aconteceu entre os meses de junho a agosto de 2024, pelo preenchimento dos três questionários pelos próprios participantes. Os instrumentos foram enviados aos profissionais por e-mail. Mas antes, a pesquisadora responsável foi nas escolas explicar sobre a pesquisa e comunicar o envio dos e-mails, para que respondessem em momento oportuno. Neste contato, a pesquisadora explicou os objetivos do estudo aos profissionais, esclarecendo dúvidas quanto ao desenvolvimento

da pesquisa e sendo enfocado também sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B). Os instrumentos e TCLE preenchidos foram recebidos pela pesquisadora, até 12 semanas após a divulgação da pesquisa.

5.5.3 Variáveis do estudo

a) Variável dependente: - Exposição ao estresse ocupacional: classificada de acordo com a proposta de Araújo *et al.* (2003), a qual leva em consideração a alocação dos profissionais nos quadrantes do modelo Demanda-Controle.
b) Variáveis independentes: - Sexo: feminino ou masculino; - Idade: considerada em anos completos; - Situação conjugal: solteiro (a), casado (a) / união estável, viúvo (a) ou divorciado (a). Para análise bivariada foi levado em consideração a presença ou não de companheiro (a); - Filhos: sim ou não; - Nível de escolaridade: especialização, mestrado ou doutorado; - Tempo de formação: em anos; - Turno de trabalho: diurno ou noturno; - Tempo de trabalho na escola: em anos; - Efetivo ou designado; - Remuneração recebida: em salários mínimos.

5.6 ANÁLISE DE DADOS

Um banco de dados foi elaborado e, após a codificação das variáveis em um dicionário, os dados foram transcritos do Google forms para planilha eletrônica e realizado o processo de validação por dupla entrada (digitação). Após este procedimento, a planilha foi importada no programa SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 21).

Logo após, a análise dos dados foi realizada através da Regressão Logística, sendo uma técnica estatística amplamente utilizada para modelar relações entre uma variável dependente categórica e uma ou mais variáveis independentes.

A regressão logística se divide em dois tipos principais: binária e multinominal. A regressão logística binária é usada quando a variável dependente tem apenas dois possíveis resultados, como "sucesso" ou "fracasso", "sim" ou "não". De acordo com Menard (2002), nesse caso, a função logística calcula a probabilidade de ocorrência de

um dos dois resultados em função de uma combinação linear das variáveis independentes. A fórmula para a regressão logística binária utiliza o logit, que é o logaritmo da razão entre a probabilidade de sucesso e a probabilidade de fracasso, o que transforma a relação não-linear em uma função linearizada.

Já a regressão logística multinomial é utilizada quando a variável dependente pode assumir três ou mais categorias não ordenadas. Por exemplo, a regressão logística multinomial pode ser aplicada para prever a escolha entre múltiplas opções, como o uso de diferentes tipos de transporte (carro, ônibus ou bicicleta). De acordo com Long (1997), esse tipo de regressão é uma extensão da regressão logística binária, e o modelo estima a probabilidade de cada uma das categorias da variável dependente em relação a uma categoria de referência. Cada uma das possíveis categorias é modelada separadamente, e as probabilidades somam 100%, ou seja, uma escolha de uma categoria exclui as outras.

A regressão logística, embora flexível, possui pressupostos fundamentais que devem ser atendidos para garantir a validade dos resultados. Em primeiro lugar, a independência das observações é muito importante, significando que cada observação deve ser única e não correlacionada com outras, garantindo a validade das inferências. Além disso, a ausência de multicolinearidade entre as variáveis independentes é essencial, pois a presença de alta correlação entre elas pode distorcer as estimativas dos coeficientes. A homocedasticidade não é um pressuposto para a regressão logística, diferentemente da regressão linear, já que o modelo lida com variáveis categóricas (Menard, 2002).

A análise do *Variance Inflation Factor* (VIF) é fundamental para detectar multicolinearidade entre as variáveis independentes em modelos de regressão, incluindo a regressão logística. O VIF quantifica o grau em que uma variável preditora está correlacionada com as outras variáveis independentes no modelo, indicando o quanto a variância de um coeficiente de regressão é aumentada devido à colinearidade. Se os valores de VIF forem muito elevados (geralmente acima de 5), isso sugere uma multicolinearidade significativa, o que pode comprometer a interpretação dos coeficientes, tornando difícil discernir o efeito individual de cada variável no modelo. A

presença de multicolinearidade afeta negativamente a precisão das estimativas e pode gerar resultados instáveis ou inflacionados (Hair *et al.,* 2009).

Os dados obtidos foram apresentados em quadros e tabelas. Todas as variáveis categóricas foram analisadas realizando a distribuição em frequências absolutas e relativas. As variáveis quantitativas foram avaliadas através da utilização de medidas resumo de posição (média e mediana) e de variabilidade (amplitudes).

5.7 ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo seguiu as normas estabelecidas pela Resolução 466/2012 (BRASIL, 2012), do Conselho Nacional de Saúde, sendo apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Mário Palmério (CEP/UNIFUCAMP) sob o CAAE (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética) 78643124.6.0000.5627, sendo aprovado sob parecer de nº 6.832.128 (ANEXO C). Para a utilização dos instrumentos de coleta de dados, foi concedida autorização, via correio eletrônico, pelos autores dos mesmos (ANEXOS A e B). Os participantes do estudo assinaram o TCLE de forma online, sendo orientados pelo pesquisador quanto aos objetivos da pesquisa e esclarecidos que não foram submetidos a riscos ou prejuízos, e que poderiam desistir de participar do estudo a qualquer momento.

A pesquisa se pautou no OFÍCIO CIRCULAR Nº 2/2021/CONEP/SECNS/MS de 24 de fevereiro de 2021, que define as orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual.

6. RESULTADOS

6.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA, ACADÊMICA E PROFISSIONAL

A Tabela 1 descreve os aspectos sociodemográficos, acadêmicos e profissionais dos 74 professores do Ensino Médio da Rede Estadual de Ensino da cidade de Monte Carmelo – MG. 75,7% da amostra do sexo feminino e 24,3% do sexo masculino. Em relação à situação conjugal, 25,7% solteiro, 64,9% casado, 5,4% divorciado, 4,1% viúvo. 33,8% possuem filhos e 66,2% não. Quando questionados sobre o nível de escolaridade, 60,8% possuem pós-graduação e 6,8% mestrado. 74,3% tem mais de 10 anos de formado e 86,5% apresentaram uma carga horária maior que 20 horas semanais. A maioria dos professores que participaram deste estudo, trabalham no turno vespertino 58,1%. A remuneração recebida pela maioria dos professores 60,8% está entre 2 e 5 salários mínimos e 54,1% possuem vínculo efetivo. 39,2% relataram possuir outro vínculo empregatício.

Tabela 1 – Caracterização da amostra em relação aos dados sociodemográficos, acadêmicos e profissionais (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	56	75,7
Masculino	18	24,3
Situação conjugal		
Solteiro	19	25,7
Casado	48	64,9
Divorciado	4	5,4
Viúvo(a)	3	4,1
Filhos		
Sim	25	33,8
Não	49	66,2
Nível de escolaridade		
Superior completo	24	32,4
Pós graduação	45	60,8
Mestrado	5	6,8
Tempo de formação		
Mais de 10 anos	55	74,3
Menos de 10 anos	19	25,7
Carga horária semanal		
Mais de 20 horas	61	86,5
Menos de 20 horas	13	13,5
Turno de trabalho		
Matutino	25	33,8
Vespertino	43	58,1
Noturno	6	8,1
Remuneração recebida		

Até 2 salários mínimos	26	35,1
Entre 2 e 5 salários mínimos	45	60,8
Entre 5 e 10 salários mínimos	3	4,1
Vínculo empregatício		
Efetivo	40	54,1
Contratado	34	45,9
Outro vínculo empregatício		
Sim	29	39,2
Não	45	60,8

A Tabela 2 descreve os aspectos ocupacionais e comportamentais dos professores que participaram deste estudo. 44,6% relataram não praticar atividades físicas. A maioria dos participantes 71,6% dormem entre 6 e 8 horas por noite. 51,4% relataram realizar atividades de lazer fora do ambiente de trabalho.

Tabela 2 – Aspectos ocupacionais e comportamentais dos professores (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Variáveis	N	%
Atividades físicas		
Não praticam	33	44,6
Praticam até 3x na semana	25	33,8
Praticam mais que 3x na semana	16	21,6
Horas de sono		
Entre 6 e 8 horas	53	71,6
Menos que 6 horas	21	28,4
Atividades de lazer fora do trabalho		
Sim	38	51,4
Não	36	48,6

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2 ESTRESSE NO TRABALHO

6.2.1 Demanda no estresse de trabalho

A Tabela 3 apresenta as estatísticas descritivas da variável demanda no estresse de trabalho. A média da demanda de estresse percebida no trabalho foi de 16,66% com um desvio padrão de 1,73, indicando que a maioria dos professores relatou níveis de demanda relativamente próximos da média.

O valor mínimo observado foi 12, enquanto o máximo foi 20, evidenciando que, dentro da amostra, há uma variação considerável nos níveis de demanda percebida. Os percentis indicam que 25% dos professores registraram uma pontuação de demanda de 16 ou menos, enquanto 75% relataram uma pontuação de até 18. A mediana (50%) foi de 17, sugerindo que a maior parte dos professores experimenta níveis de demanda próximos a esse valor.

Tabela 3 – Demanda no estresse de trabalho (n=74).
Monte Carmelo – MG, 2024.

Estatística	Demanda
Contagem	74,00
Média	16,66
Desvio padrão	1,73
Mínimo	12,00
25%	16,00
50%	17,00
75%	18,00
Máximo	20,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.2 Controle no estresse de trabalho

A Tabela 4 apresenta as estatísticas descritivas da variável: Controle no estresse de trabalho, com base em dados de 74 professores. A média de controle percebido pelos professores em relação ao seu trabalho foi de 17,83, com um desvio padrão de 1,82, indicando uma variação relativamente pequena em torno da média. O valor mínimo registrado foi 14 e o máximo foi 22, mostrando uma distribuição moderada do controle percebido entre os participantes.

Os percentis fornecem mais detalhes sobre a dispersão dos dados: 25% dos professores relataram uma pontuação de controle de 17 ou menos, enquanto 75% indicaram um controle de até 19. A mediana (50%) foi de 18, o que sugere que a maioria dos professores percebe um nível de controle levemente acima da média.

Tabela 4 - Controle no estresse de trabalho (n=74).
Monte Carmelo – MG, 2024.

Estatística	Controle
Contagem	74,00
Média	17,83
Desvio padrão	1,82
Mínimo	14,00
25%	17,00
50%	18,00
75%	19,00
Máximo	22,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.3 Apoio social no estresse de trabalho

A Tabela 5 apresenta as estatísticas descritivas da variável: Apoio social noestresse de trabalho entre 74 professores. A média de apoio social percebido foi de 18,05,com um desvio padrão de 3,12, indicando uma variação moderada no nível de apoio social relatado pelos participantes.

O valor mínimo observado foi 9 e o máximo foi 24, demonstrando uma ampla variação nas percepções de apoio social no ambiente de trabalho. Os percentis indicam que 25% dos professores reportaram um apoio social de 17 ou menos, enquanto 75% dos participantes tiveram até 20 pontos de apoio social. A mediana (50%) foi de 18, sugerindo que a maioria dos professores percebe um nível de apoio social em torno desse valor.

Tabela 5 - Apoio social no estresse de trabalho (n=74).
Monte Carmelo – MG, 2024.

Estatística	Apoio social
Contagem	74,00
Média	18,05
Desvio padrão	3,12
Mínimo	9,00
25%	17,00
50%	18.00
75%	20,00
Máximo	24,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.4. Alta demanda, baixa demanda e alto controle

A Tabela 6 apresenta a distribuição dos professores de acordo com a alta e baixa demanda percebida no ambiente de trabalho. Entre os 74 docentes participantes da pesquisa, 67,57% (n=50) relataram alta demanda em seu trabalho, enquanto 32,43% (n=24) identificaram uma baixa demanda. Esses dados evidenciam que a maioria dos professores percebe o ambiente de trabalho como altamente exigente, o que pode estar associado a maiores níveis de estresse ocupacional.

A alta demanda está frequentemente relacionada a situações de pressão, prazos curtos e excesso de responsabilidades, o que pode afetar a saúde mental e física dos profissionais, levando ao esgotamento emocional e à redução da qualidade de vida. Por outro lado, os professores que relataram baixa demanda representam uma minoria (32,43%), o que indica que uma menor parcela dos docentes experimenta um ambiente de trabalho com menor pressão e exigências.

Tabela 6 - Totais e proporção de professores por alta e baixa demanda (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Categoria	Quantidade	Proporção (%)
Alta demanda	50	67,57
Baixa demanda	24	32,43
Total	74	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.5 A percepção de controle no ambiente de trabalho

A Tabela 7 apresenta a distribuição dos professores de acordo com a percepção de controle no ambiente de trabalho. Entre os 74 docentes participantes da pesquisa, 62,16% (n=46) relataram possuir alto controle sobre suas atividades, enquanto 37,84% (n=28) indicaram baixo controle. O controle no trabalho refere-se à capacidade que o profissional tem de decidir como e quando realizar suas tarefas, além de sua autonomia no processo decisório. Um nível elevado de controle tende a ser um fator protetor contra o estresse ocupacional, pois permite que o indivíduo gerencie melhor as demandas do trabalho, ajustando-se às suas necessidades e competências.

Portanto, a maioria dos professores nesta amostra, que relatou alto controle, pode estar menos vulnerável aos efeitos negativos do estresse, pois dispõe de maior autonomia no desempenho de suas funções. Por outro lado, 37,84% dos professores indicaram baixo controle, o que representa um grupo significativo de docentes que podem estar mais propensos ao estresse. Quando o controle é baixo, o trabalhador tem menos influência sobre as condições e o ritmo do trabalho, o que, combinado com alta demandas, pode resultar em um aumento do estresse ocupacional e do risco de esgotamento emocional.

Tabela 7 - Totais e proporção de professores por alto e baixo controle (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Categoria	Quantidade	Proporção (%)
Alto controle	46	62,16
Baixo controle	28	37,84
Total	74	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.5 Professores por tipo de trabalho

A Tabela 8 apresenta a distribuição dos professores por tipo de trabalho, com base no modelo Demanda-Controle. Esse modelo divide os tipos de trabalho em quatro categorias principais, de acordo com a combinação de demanda e controle percebidos no ambiente ocupacional. Entre os 74 docentes participantes da pesquisa, 36,49% (n=27) foram classificados como exercendo um trabalho ativo, que combina alta demanda e alto controle. Esse tipo de trabalho é geralmente considerado menos estressante, pois, apesar da alta exigência, o professor possui autonomia e controle sobre suas atividades, o que pode funcionar como um fator de proteção contra o esgotamento.

Por outro lado, 31,08% (n=23) dos professores caem na categoria de alta exigência, caracterizada por alta demanda e baixo controle. Esse é o grupo mais suscetível ao estresse ocupacional, uma vez que combina grande pressão de trabalho com pouca autonomia para lidar com as demandas, o que pode levar a níveis elevados de esgotamento emocional. A baixa exigência (n=19; 25,68%) representa professores que experimentam baixa demanda e alto controle, uma combinação que tende a ser menos estressante, pois, embora o trabalho seja menos exigente, os professores têm autonomia sobre suas atividades.

A menor proporção (6,75%; n=5) refere-se ao trabalho passivo, que combina baixa demanda e baixo controle. Embora essa categoria possa não parecer estressante à primeira vista, ela pode levar à insatisfação profissional e à apatia, já que a falta de desafios combinada com a falta de autonomia pode desmotivar o profissional ao longo do tempo.

Tabela 8 - Totais e proporção de professores por tipo de trabalho (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Categoria	Quantidade	Proporção (%)
Alta exigência	23	31,08
Trabalho ativo	27	36,49
Trabalho passivo	5	6,75
Baixa exigência	19	25,68
Total	74	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.6 Exposição ao estresse ocupacional

A Tabela 9 apresenta a distribuição dos professores de acordo com os níveis de exposição ao estresse ocupacional. Entre os 74 docentes participantes, 31,08% (n=23) foram classificados como tendo maior exposição ao estresse ocupacional. A maior parte dos professores, 43,24% (n=32), está na categoria de exposição intermediária. Por outro lado, 25,68% (n=19) dos professores foram classificados como tendo não exposição ao estresse ocupacional.

Tabela 9 - Totais e proporção de professores por exposição ao estresse ocupacional (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Categoria	Quantidade	Proporção (%)
Maior exposição	23	31,08
Exposição intermediária	32	43,24
Não exposição	19	25,68
Total	74	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.7 Esgotamento profissional

6.2.7.1 Exaustão emocional

A Tabela 10 apresenta as estatísticas descritivas da variável exaustão emocional para os 74 professores participantes da pesquisa. A média de exaustão emocional foi de 32,9%, com um desvio padrão de 12,54, indicando uma variação significativa nos níveis de exaustão emocional entre os docentes. O valor mínimo registrado foi 2,00, enquanto o máximo chegou a 54,00, sugerindo que alguns professores apresentam níveis extremamente baixos de exaustão emocional, enquanto outros experimentam níveis muito elevados.

Os valores dos quartis fornecem informações adicionais sobre a distribuição dos dados. O percentil 25% foi 25,25, o que significa que 25% dos professores apresentaram escores de exaustão emocional inferiores a esse valor. A mediana (50%) foi de 34,50, indicando que metade dos participantes tem escores iguais ou superiores a esse valor, o que reflete uma tendência moderada a alta de exaustão emocional no grupo estudado. O percentil 75% foi 42,00, sugerindo que 25% dos professores apresentam níveis de exaustão emocional muito elevados, próximos ao limite superior da escala.

Tabela 10 - Estatísticas descritivas da variável Exaustão Emocional (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Estatística	Exaustão Emocional
Contagem	74,00
Média	32,90
Desvio padrão	12,54
Mínimo	2,00
25%	25,25
50%	34,50
75%	42,00
Máximo	54,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.7.2 Despersonalização

A Tabela 11 apresenta as estatísticas descritivas da variável despersonalização para os 74 professores participantes da pesquisa. A média de despersonalização foi de 10,79, com um desvio padrão de 6,88, indicando uma variação significativa entre os docentes em relação à sua percepção de distanciamento emocional no trabalho.

O valor mínimo registrado foi 0,00, o que reflete a ausência de despersonalização em alguns casos, enquanto o valor máximo foi de 26,00, sugerindo que alguns professores experimentam altos níveis desse sintoma. Os quartis indicam a distribuição dos dados: o percentil 25% foi de 6,00, indicando que 25% dos professores apresentaram escores de despersonalização abaixo desse valor.

A mediana foi de 10,00, o que sugere que metade dos professores apresentou escores iguais ou superiores a esse valor, sinalizando que o nível de despersonalização é moderado na amostra. O percentil 75% foi de 13,00, o que indica que 25% dos professores têm escores elevados, próximos ao limite superior da escala.

Tabela 11 - Estatísticas descritivas da variável Despersonalização (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Estatística	Despersonalização
Contagem	74,00
Média	10,79
Desvio padrão	6,88
Mínimo	0,00
25%	6,00
50%	10,00
75%	13,00
Máximo	26,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.7.3 Realização pessoal

A Tabela 12 apresenta as estatísticas descritivas da variável realização pessoal para os 74 professores participantes da pesquisa. A média de realização pessoal foi de 26,50, com um desvio padrão de 7,81, indicando uma variação moderada nos níveis de satisfação pessoal dos docentes com relação ao seu trabalho. O valor mínimo registrado foi 3,00, sugerindo que alguns professores têm uma baixa percepção de realização em suas atividades, enquanto o valor máximo foi de 47,00, indicando que outros experimentam altos níveis de satisfação.

Os quartis ajudam a entender a distribuição dos dados: o percentil 25% foi de 22,00, mostrando que 25% dos professores apresentaram escores de realização pessoal abaixo desse valor. A mediana foi de 27,00, o que indica que metade dos professores apresenta escores iguais ou superiores a esse valor, apontando para um nível moderado de realização pessoal na amostra. O percentil 75% foi de 31,00, sugerindo que 25% dos professores têm altos níveis de realização pessoal, próximos ao limite superior da escala.

Tabela 12 - Estatísticas descritivas da variável Realização Pessoal (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Estatística	Realização Pessoal
Contagem	74,00
Média	26,50
Desvio padrão	7,81
Mínimo	3,00
25%	22,00
50%	27,00
75%	31,00
Máximo	47,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.7.4 Exaustão

A Tabela 13 apresenta a distribuição dos professores de acordo com a escala de exaustão, dividida em três categorias: baixo, moderado e alto. A maior parte dos professores, 70,28% (n=52), foi classificada com alto nível de exaustão, indicando que a maioria dos docentes enfrenta elevados níveis de desgaste em seu trabalho. Apenas 17,56% (n=13) foram classificados com nível moderado de exaustão, enquanto uma pequena parcela, 12,16% (n=9), foi identificada com baixo nível de exaustão.

Tabela 13 - Totais e proporção de professores por escala de exaustão (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Categoria	Quantidade	Proporção (%)
Baixo	9	12,16
Moderado	13	17,56
Alto	52	70,28
Total	74	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.7.5 Escala de despersonalização

A Tabela 14 apresenta a distribuição dos professores de acordo com a escala de despersonalização, dividida em três categorias: baixo, moderado e alto. A maior parte dos professores, 39,19% (n=29), foi classificada com nível moderado de despersonalização, indicando um distanciamento emocional em relação ao trabalho. Além disso, 32,43% (n=24) dos docentes apresentaram alto nível de despersonalização, o que pode refletir uma desconexão significativa nas interações profissionais, característica comum em situações de esgotamento emocional. Por outro lado, 28,38% (n=21) foram classificados com baixo nível de despersonalização, sugerindo que esses professores mantêm uma visão mais pessoal e envolvida em suas atividades.

Tabela 14 - Totais e proporção de professores por escala de despersonalização (n=74). Monte Carmelo – MG, 2024.

Categoria	Quantidade	Proporção (%)
Baixo	21	28,38
Moderado	29	39,19
Alto	24	32,43
Total	74	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.7.6 Realização profissional

A Tabela 15 apresenta a distribuição dos professores de acordo com a escala de realização profissional, dividida em três categorias: baixo, moderado e alto. A maioria dos professores, 78,38% (n=58), foi classificada com alto nível de realização profissional. Apenas 14,86% (n=11) foram classificados com nível moderado de realização, e uma pequena parcela, 6,76% (n=5), demonstrou baixo nível de realização profissional.

Tabela 15 -Totais e proporção de professores por escala de realização profissional

Categoria	Quantidade	Proporção (%)
Baixo	5	6,76
Moderado	11	14,86
Alto	58	78,38
Total	74	100,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

A Tabela 16 apresenta as correlações entre variáveis sociodemográficas, comportamentais e emocionais dos professores, utilizando o coeficiente de Spearman. As correlações significativas são indicadas por asteriscos, representando associações estatisticamente relevantes entre as variáveis.

A variável idade dos professores apresenta correlação positiva e significativa com a situação conjugal (0,408, $p < 0,001$), sugerindo que professores de maior idade têm maior probabilidade de serem casados. Além disso, a idade está fortemente correlacionada com o tempo de formação (0,609, $p < 0,001$), o que reflete o acúmulo de experiência ao longo da carreira docente.

No que tange à escala de exaustão, há correlações significativas com várias variáveis, destacando-se a correlação positiva com a escala de despersonalização (0,559, $p < 0,001$). Isso sugere que professores que experimentam maior exaustão emocional também tendem a manifestar despersonalização, reforçando o conceito de *burnout*. Por outro lado, observa-se uma correlação negativa entre a escala de exaustão e o apoio social (-0,319, $p < 0,01$), indicando que níveis mais elevados de apoio social estão associados a menores níveis de exaustão emocional entre os professores.

A variável estresse ocupacional está positivamente correlacionada com a carga horária semanal (0,284, $p < 0,05$), sugerindo que professores com jornadas de trabalho mais longas tendem a relatar níveis mais elevados de estresse. Contudo, a escala de realização profissional não apresentou correlações significativas com variáveis emocionais, embora tenha uma correlação positiva com o apoio social (0,221), reforçando a importância do suporte social no ambiente de trabalho para a sensação de realização pessoal.

Tabela 16 - Correlação de Spearman

Id	Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Gênero	1.0																			
2	Idade	0.066	1.0																		
3	Situação Conjugal	0.146	**0.408*** **	1.0																	
4	Tem filhos	**0.261***	**0.236***	**0.452*** **	1.0																
5	Nível de Escolaridade	0.078	0.012	-0.08	-0.018	1.0															
6	Tempo de Formação	0.099	**0.609*** **	**0.247***	0.169	**0.235***	1.0														
7	Carga horária semanal	-0.04	0.131	-0.047	-0.032	0.167	0.039	1.0													
8	Turno de trabalho	0.189	0.066	0.05	0.229	-0.176	-0.183	-0.097	1.0												
9	Tempo de trabalho	0.154	**0.427*** **	0.154	0.152	0.213	**0.502*** **	**0.324** **	-0.006	1.0											
10	Vínculo empregatício	-0.08	**0.365** **	0.101	0.144	**0.315** **	**0.451*** **	**0.349** **	-0.137	**0.578*** **	1.0										
11	Remuneração	-0.053	0.206	-0.115	0.106	0.156	**0.231***	**0.442*** **	-0.022	**0.46*** **	**0.579*** **	**1.0*** **									
12	Outro vínculo empregatício	-0.061	-0.084	0.092	0.164	0.136	-0.035	**0.074**	0.03	0.042	-0.204	-0.175	1.0								
13	Atividades físicas	-0.037	-0.117	0.028	0.077	0.045	0.091	0.038	-0.238*	0.024	0.003	-0.055	0.128	1.0							
14	Horas de sono	0.132	-0.204	-0.101	-0.006	0.028	**-0.233***	-0.073	-0.123	-0.169	-0.099	0.089	-0.109	0.15	1.0						
15	Atividade de lazer	0.078	-0.122	-0.186	**-0.295***	-0.055	-0.139	-0.068	0.127	-0.166	-0.138	-0.194	-0.105	-0.025	-0.013	1.0					
16	Estresse ocupacional	-0.043	0.042	0.136	-0.021	0.02	0.083	**0.284***	-0.027	0.206	0.169	0.108	0.165	-0.079	-0.194	-0.108	1.0				
17	Apoio Social	-0.091	0.059	0.104	0.082	-0.049	-0.001	-0.183	0.062	-0.11	-0.134	-0.096	-0.088	0.138	0.043	0.132	**-0.323** **	1.0			
18	Escala de Exaustão	0.174	0.058	0.06	0.121	0.067	0.171	0.197	-0.068	**0.363** **	**0.318** **	0.227	0.077	**-0.237***	-0.157	-0.128	**0.393*** **	**-0.319** **	1.0		
19	Escala de Despersonalização	0.07	-0.027	0.083	-0.035	0.096	0.03	0.122	0.038	0.245*	0.114	0.096	**0.249***	**-0.308** **	-0.122	-0.088	**0.502*** **	**-0.475*** **	**0.559*** **	1.0	
20	Escala de realização profissional	0.059	-0.075	-0.109	-0.116	0.017	-0.167	-0.206	0.118	-0.165	-0.176	-0.033	-0.108	-0.065	0.024	0.157	-0.151	0.221	-0.142	-0.072	1.0

Fonte: Elaborado pelo autor a partir dos dados da pesquisa.

Nota: As correlações foram calculadas usando o coeficiente de Spearman. Os valores na tabela representam os coeficientes de correlação entre as variáveis. A significância estatística dessas correlações é indicada pelos asteriscos:

*** Correlação significativa ao nível de 0,1% ($p < 0,001$)

** Correlação significativa ao nível de 1% ($p < 0,01$)

* Correlação significativa ao nível de 5% ($p < 0,05$)

Valores sem asteriscos não alcançaram significância estatística ($p \geq 0,05$).

6.2.8 *Escala de Exaustão*

O Quadro 2 apresenta os resultados da regressão multinomial para a variável dependente "Escala de Exaustão", categorizada em dois níveis: moderada e alta. Para a categoria de exaustão moderada, o coeficiente relacionado à idade foi negativo (-0,3640), mas não significativo (p = 0,621), indicando que a idade dos professores não está significativamente associada a esse nível de exaustão. O intervalo de confiança amplo (-1,809 a 1,081) reforça essa ausência de associação.

Em contrapartida, para a categoria de exaustão alta, o coeficiente referente à idade também foi negativo (-15,607), mas com significância estatística (p = 0,044). O intervalo de confiança (-3,077 a -0,045) sugere que, à medida que a idade aumenta, a probabilidade de o professor experimentar exaustão severa diminui. Esses resultados indicam que professores mais velhos tendem a desenvolver estratégias mais eficazes de enfrentamento do estresse e possuem maior resiliência para lidar com situações de alta pressão no ambiente de trabalho. Professores mais velhos apresentam menor propensão à exaustão severa.

Quadro 2 - Resultado da regressão multinomial para a variável dependente Escala de Exaustão

Modelo de Regressão	Variável	Coeficiente	Erro Padrão	Z	P>z	Intervalo de Confiança (0.025, 0.97))	Significância
Escala de Exaustão = moderado	Idade	-0.3640	0.737	-0.494	0.621	(-1.809, 1.081)	Não significativa
Escala de Exaustão= alto	Idade	-15.607	0.774	-2.018	0.044	(-3.077, -0.045)	Significativa

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

6.2.9 *Escala de despersonalização*

O Quadro 3 apresenta os resultados da regressão multinomial para a variável dependente "Escala de Despersonalização", que abrange duas categorias: despersonalização moderada e despersonalização alta.

Para a categoria "Despersonalização = moderada", a prática de atividades físicas apresentou um coeficiente negativo (-0,9518), estatisticamente significativo (p = 0,045), o que sugere que a prática de atividades físicas está associada a uma menor chance de despersonalização moderada.

Na categoria "Despersonalização = alta", a prática de atividades físicas também mostrou um coeficiente negativo expressivo (-20,046), altamente significativo (p = 0,003), indicando uma redução considerável na probabilidade de despersonalização alta com a prática de atividades físicas.

Por outro lado, o estresse ocupacional, nesta mesma categoria de despersonalização alta, apresentou um coeficiente positivo (13,146) e estatisticamente significativo (p = 0,002), sugerindo que níveis elevados de estresse ocupacional aumentam a probabilidade de despersonalização em altos níveis.

Além disso, a análise de regressão para a variável dependente "Escala de Realização Profissional" não revelou variáveis significativas, indicando que, entre as variáveis analisadas (idade, atividades físicas, estresse ocupacional), nenhuma apresentou uma relação estatisticamente relevante com a realização profissional.

Quadro 3 -Resultado da regressão multinomial para a variável dependente Escala de Despersonalização

Modelo de Regressão	**Variável**	**Coeficiente**	**Erro Padrão**	**z**	**P>z**	**Intervalo de Confiança (0.025, 0.97)**	**Significância**
Escala de Despersonalização = moderado	Atividades físicas	-0.9518	0.476	-2.001	0.045	(-1.884, -0.020)	Significativa
Escala de Despersonalização = alto	Atividades físicas	-20.046	0.680	-2.947	0.003	(-3.338, -0.671)	Significativa
Escala de Despersonalização = alto	Estresse ocupacional	13.146	0.428	3.071	0.002	(0.476, 2.154)	Significativa

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Os resultados indicam que a prática de atividades físicas atua como um fator protetor contra a despersonalização, especialmente em níveis altos, sugerindo que o exercício regular pode ajudar a reduzir esse sintoma de *burnout*.

Em contrapartida, o estresse ocupacional está fortemente associado a uma maior probabilidade de despersonalização, destacando a necessidade de medidas para reduzir o estresse no ambiente de trabalho dos professores.

A ausência de variáveis significativas para a realização profissional sugere que fatores como idade, atividades físicas e estresse não explicam diretamente esse aspecto. Isso indica a necessidade de explorar outras influências, como apoio social ou satisfação no ambiente de trabalho, para compreender melhor o impacto sobre a realização profissional.

6.2.10 *Variance inflation factor*

O Quadro 4 apresenta os resultados da análise do VIF (Variance Inflation Factor) para as variáveis significativas nos modelos de regressão multinomial. A constante apresentou um VIF de 3,43, o que não indica problemas de multicolinearidade. As demais variáveis — Idade, Atividades físicas e Estresse ocupacional — registraram valores de VIF iguais a 1,00, demonstrando ausência de multicolinearidade entre elas. Esses resultados indicam que as variáveis independentes do modelo não estão fortemente correlacionadas entre si, o que é desejável em modelos de regressão, pois garante a precisão das estimativas dos coeficientes e a confiabilidade dos resultados.

Quadro 4 - Resultado da análise do VIF *(Variance Inflation Factor)* para as variáveis significativas nos modelos de regressão multinomial

Variável	VIF
Constante	3,43
Idade	1,00
Atividades físicas	1,00
Estresse ocupacional	1,00

Fonte: Dados da Pesquisa 2024.

7. DISCUSSÃO

Os dados evidenciaram a predominância feminina no corpo docente, refletindo uma tendência já observada em diversas pesquisas sobre o perfil dos professores no Brasil, especialmente no ensino básico e médio. A análise dessa distribuição de gênero é relevante, pois o estresse ocupacional pode ser influenciado por fatores como o gênero, sendo importante verificar se essa diferença de participação impacta os níveis deestresse entre homens e mulheres.

Rabelo (2007) relata que a feminização da docência trouxe estereótipos, como a associação da mulher à maternidade e paciência, o que amplia as expectativas sobre o papel das professoras, aumentando seu desgaste físico e emocional. Rosa (2011) reforça que a ideia de vocação natural justifica a sobrecarga e a dupla jornada, elevando os níveis de estresse, especialmente no ensino fundamental.

Outro aspecto importante relacionado à feminização do magistério é a desvalorização da profissão, tanto em termos salariais quanto de prestígio social. Conforme Almeida (1998), o magistério tornou-se uma das poucas opções de trabalho para mulheres, sendo associada a características femininas como paciência e afeto, o que reforçou a percepção da docência como uma extensão do trabalho doméstico. Essa concepção contribuiu para a ideia de que o ensino era uma vocação natural dasmulheres, justificando salários mais baixos e uma menor valorização da profissão.

O estado civil, ao se relacionar diretamente com as demandas familiares e profissionais, atuou tanto como fator protetor quanto como um estressor adicional. No caso das professoras separadas e divorciadas, por exemplo, o estresse atingiu índices mais altos, sugerindo que a sobrecarga de responsabilidades, sem o apoio de um parceiro, pode intensificar os sintomas de estresse.

Adicionalmente, o estudo de Canova e Porto (2010) ressaltou a importância dos valores organizacionais, como o suporte social no ambiente de trabalho, para a mitigação do estresse ocupacional. Esse suporte, tanto no ambiente familiar quanto profissional, é fundamental para moderar os níveis de estresse, especialmente para aqueles que enfrentam múltiplas responsabilidades. Nesse sentido, tanto o estado civil quanto o

ambiente organizacional são variáveis-chave para a compreensão dos níveis de estresse ocupacional.

Freitas *et al.,* (2021) complementaram essa análise ao observar que professores sem companheiro fixo relataram maiores prevalências de sintomas de ansiedade e estresse. Isso sugere que, além do suporte organizacional, a presença de um parceiro fixo pode atuar como um fator protetor importante, fornecendo uma rede de apoio emocional que ajuda a reduzir os impactos do estresse profissional. Em ambos os casos, as demandas emocionais, associadas tanto à vida pessoal quanto ao ambiente de trabalho, emergem como fatores determinantes para a saúde mental dos professores.

A presença ou ausência de filhos pode influenciar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal dos docentes. Em professores sem filhos, a ausência de responsabilidades familiares pode resultar em uma maior disponibilidade para se dedicar ao trabalho. No entanto, essa maior dedicação profissional pode ter um efeito ambivalente. Por um lado, os professores sem filhos podem estar mais disponíveis para lidar com as exigências profissionais, mas, por outro, podem acabar concentrando suas energias exclusivamente no trabalho, o que pode gerar sobrecarga emocional.

Estudos como o de Amorim *et al*., (2023) e Carlotto (2011) apontaram que, embora a ausência de filhos possa inicialmente parecer uma vantagem em termos de disponibilidade de tempo, ela também pode levar a um foco excessivo na vida profissional, o que, em alguns casos, resulta em exaustão emocional e despersonalização. Esses professores, sem um contrapeso claro às demandas do trabalho, acabam experimentando o trabalho como o centro de suas vidas, aumentando o risco de desenvolver *burnout*.

Por outro lado, os professores que possuem filhos enfrentam desafios adicionais, relacionados à conciliação das demandas familiares com as exigências profissionais. Esses desafios são amplamente discutidos na literatura. Lima, Stefano e Zampier (2011) destacaram que a falta de suporte institucional, como creches e políticas de apoio familiar, agravam o estresse entre os professores que têm filhos, especialmente para as mulheres, que tradicionalmente acumulam as responsabilidades domésticas e profissionais. Este cenário faz com que o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal seja ainda mais difícil para este grupo, elevando o risco de esgotamento emocional.

Os dados indicaram que o corpo docente das escolas estaduais de Monte Carmelo é altamente qualificado, com uma expressiva parcela (60,8%) dos professores tendo avançado para estudos de pós-graduação e (6,8%) mestrado. Esse nível de qualificação reflete uma busca contínua por aperfeiçoamento profissional e pode influenciar diretamente a forma como esses professores percebem e gerenciam o estresse ocupacional. Professores com maior escolaridade, podem dispor de mais ferramentas e estratégias para lidar com as demandas do ambiente de trabalho, seja pela maior experiência acadêmica, seja pela capacidade de desenvolver métodos mais eficazes de organização e gestão do tempo (Pôrto e Silva Júnior, 2023).

Contudo, o maior nível de escolaridade não é exclusivamente um fator protetivo contra o estresse. Costa e Miranda (2024) e Carlotto (2011), apontaram que níveis mais elevados de escolaridade podem vir acompanhados de maiores expectativas e responsabilidades, tanto da parte dos próprios professores quanto das instituições que os empregam. Professores com pós-graduação frequentemente assumem múltiplas funções, como atividades de pesquisa, coordenação pedagógica e orientação de alunos, aumentando a carga de trabalho e o risco de sobrecarga emocional e *burnout*.

Já o tempo de formação pode influenciar diretamente a forma como os professores lidam com o estresse ocupacional. Segundo Hanzelmann *et al.,* (2020), professores com mais tempo de formação enfrentam maiores níveis de desgaste físico e emocional, devido ao acúmulo de responsabilidades e ao longo tempo de exposição a situações estressantes. Este desgaste pode ser agravado pelas exigências do ambiente escolar, que se intensificam à medida que o tempo de atuação avança.

Por outro lado, a experiência acumulada também pode oferecer um certo grau de resiliência. Rhoden e Rhoden (2014) sugereriram que docentes com mais tempo de atuação aprendem a desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar melhor com as demandas da profissão. Isso pode, em certa medida, mitigar os efeitos negativos do tempo de formação, tornando esses professores mais adaptáveis às pressões do ambiente escolar.

Professores com menos de 10 anos de formação enfrentam desafios distintos. Conforme apontou Paula (2016), esses profissionais estão em fase de adaptação às demandas da carreira docente, o que pode aumentar sua vulnerabilidade ao estresse. A

ausência de estratégias consolidadas para lidar com as demandas escolares pode tornar o início da carreira mais estressante, principalmente diante de exigências inesperadas ou novas.

A maioria dos professores apresentou uma jornada semanal considerável, o que pode ter implicações diretas no nível de estresse ocupacional. Conforme indicado pela literatura, uma maior carga horária está frequentemente associada a maiores demandas de trabalho e, consequentemente, a um risco elevado de esgotamento emocional e físico. Pereira *et al*., (2014) destacaram que professores com mais de 40 horas semanais apresentaram uma percepção exacerbada de estresse, o que reforçou os achados desta pesquisa, onde professores que trabalham mais de 20 horas semanais já relataram sentir pressões significativas.

Já o turno de trabalho pode influenciar diretamente na qualidade de vida e nas demandas profissionais dos professores. O trabalho no turno noturno, por exemplo, pode estar associado a maiores desafios em relação ao ciclo do sono e à saúde geral, enquanto o trabalho nos turnos matutino e vespertino pode trazer diferentes pressões, como a conciliação entre o ambiente de trabalho e as responsabilidades familiares ou pessoais.

Gomes *et al*., (2016) destacaram que turnos irregulares, especialmente o noturno, estão associados a maior prevalência de *Burnout* devido à menor recuperação física e mental. Isso é preocupante para os 8,1% dos professores que trabalham à noite,pois o cansaço acumulado pode levar ao esgotamento, afetando o desempenho docente.Amorim *et al*., (2023) reforçam que o trabalho noturno desregula o ritmo circadiano, causando cansaço e estresse. Esses efeitos são críticos para os professores noturnos, que enfrentam maiores riscos à saúde.

Os professores dos turnos matutino e vespertino, que representam 91,9% da amostra, também enfrentam desafios. Lim e Lima-Filho (2009), destacaram que esses professores têm dificuldades em equilibrar trabalho e vida pessoal, o que aumenta o estresse. No turno matutino, o cansaço é causado pelos horários rígidos, enquanto no vespertino, o tempo pessoal é frequentemente consumido por demandas escolares.

Uma parte significativa dos professores possui uma longa permanência nas instituições de ensino, o que pode influenciar tanto a estabilidade no ambiente de trabalho quanto o nível de estresse ocupacional. Professores com mais tempo de trabalho na

mesma escola podem apresentar maior familiaridade com a cultura organizacional, o que pode ser um fator de proteção contra o estresse. No entanto, a permanência prolongada também pode estar associada ao esgotamento e à menor satisfação profissional ao longo do tempo, especialmente em contextos com recursos limitados e alta demanda de trabalho (Araújo, Pinho e Masson, 2019).

A relação entre remuneração e estresse ocupacional é amplamente discutida na literatura. Santos (2016), utilizando o modelo *"Effort-Reward Imbalance",* demonstrou que a falta de equilíbrio entre o esforço investido no trabalho e a recompensa recebida, incluindo salários, está diretamente ligada ao aumento dos transtornos mentais comuns entre professores.

Legal *et al*., (2005), em sua pesquisa com professores universitários,identificaram que os baixos salários eram uma das principais fontes de *burnout* e exaustão emocional. Além disso, a falta de oportunidades de ascensão na carreira e o reconhecimento insuficiente foram fatores que intensificaram a sensação de despersonalização entre os docentes. Esses dados evidenciam que, além do salário, o ambiente institucional também precisa oferecer suporte e reconhecimento para minimizar os efeitos do estresse ocupacional.

Neste estudo, pode se observar que professores com vínculo efetivo apresentaram níveis mais altos de esgotamento emocional e estresse, apesar da estabilidade no emprego. Com uma média de 4,79 para esgotamento emocional e 4,02 para a sensação de estar no limite, esses docentes relatam maiores níveis de fadiga ao acordar (média de 4,37) em comparação aos professores contratados. Embora a estabilidade no emprego teoricamente reduza a incerteza e a pressão psicológica, outros fatores, como a carga de trabalho, responsabilidades institucionais e demandas profissionais, parecem desempenhar um papel crucial no aumento do estresse entre os professores efetivos.

Na literatura, esses resultados são corroborados. Reis *et al*., (2006) identificaram uma maior prevalência de cansaço mental entre professores com vínculo efetivo (73,7%) em comparação aos contratados (48,6%). Esse fenômeno pode ser explicado pela maior idade e tempo de carreira dos efetivos, que os expõem a fatores estressores por mais tempo.

Os professores que mantêm múltiplos vínculos empregatícios podem enfrentar uma carga de trabalho maior, com consequências diretas no nível de estresse e na exaustão física e mental. A necessidade de conciliar dois empregos pode resultar em menos tempo para descanso e lazer, além de aumentar a pressão para cumprir as responsabilidades de ambos os trabalhos, o que pode agravar o impacto do estresse ocupacional. Por outro lado, os professores que possuem apenas um vínculo podem ter mais tempo para recuperação e atividades extracurriculares que ajudam a mitigar o estresse.

A literatura mostrou que múltiplos vínculos empregatícios elevam os níveis de estresse ocupacional, corroborando a análise inicial. Estudos realizados por Pereira *et al.,* (2014) e Reis *et al*., (2006) verificaram a variável "Exerce outra função remunerada" e encontraram que 10,3% e 32,1%, respectivamente, dos professores que tinham outro vínculo enfrentavam maior cansaço e sintomas de exaustão emocional.

A prática de atividade física foi um fator relevante para a saúde mental e o manejo do estresse, sendo considerada uma importante estratégia de prevenção contra o esgotamento físico e emocional. Professores que não praticam atividades físicas podem estar mais suscetíveis aos efeitos negativos do estresse ocupacional, enquanto aqueles que se engajam em atividades físicas regularmente têm mais chances de experimentar benefícios como a redução da tensão, melhora do humor e aumento da disposição para lidar com as demandas diárias do trabalho.

Em uma pesquisa feita por Brum *et al*., (2012), que investigou a influência de atividades culturais e esportivas na qualidade de vida dos professores, foi constatado que essas práticas são fundamentais para aumentar a satisfação no trabalho. Outro estudo realizado por Silva e Salles (2016), que explorou formas alternativas de tratamento do estresse ocupacional, concluiu que atividades físicas são uma forma eficaz de reduzir os sintomas de estresse, embora os autores não tenham fornecido dados quantitativos específicos. A falta dessas atividades está associada a uma qualidade de vida reduzida e maior estresse ocupacional.

Além disso, uma pesquisa feita por Tolomeu *et al*., (2017), que avaliou a qualidade de vida e os níveis de estresse de professores de uma instituição de ensino superior no interior de Minas Gerais, constatou que 66% dos professores realizavam atividades

físicas de forma organizada, sugerindo uma associação positiva entre a prática de atividades físicas e a melhoria dos indicadores de qualidade de vida. Essa prática foi associada a benefícios como redução dos níveis de estresse e aumento da disposição para lidar com as demandas diárias.

Os achados dos estudos analisados indicaram que a prática de atividades físicas é necessária para a qualidade de vida dos professores. A ausência dessas práticas está associada ao aumento dos níveis de estresse e à redução do bem-estar. Professores que se engajam em atividades físicas relatam menos sintomas de exaustão e maior satisfação no trabalho.

Já a quantidade de horas de sono por noite, é imprescindível para o bem-estar e a saúde mental, impactando diretamente a capacidade de lidar com o estresse ocupacional. Professores que dormem menos que 6 horas por noite podem estar mais vulneráveis a níveis elevados de estresse e exaustão, uma vez que a privação de sono afeta o desempenho cognitivo e a regulação emocional. Por outro lado, aqueles que dormem entre 6 e 8 horas estão dentro da faixa recomendada para a recuperação física e mental, o que pode contribuir para uma melhor capacidade de enfrentamento das demandas diárias do trabalho (Pinotti *et al*., 2019).

Outro estudo da literatura de Borges e Rodrigues (2013), que investigou o mal-estar docente, indicou que a falta de sono é um fator presente na rotina dos professores. O estudo apontou que muitos docentes relataram cansaço físico e mental, agravado pela privação de sono, contribuindo para sintomas de esgotamento e diminuição do bem-estar**.**

Por sua vez, o estudo de Chaves *et al*., (2019) trouxe um panorama diferente ao observar que a duração média do sono dos professores era de 7 horas por noite, dentro do intervalo de 6 a 8 horas, considerado adequado. Entretanto, a análise da qualidade do sono, realizada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), revelou que, mesmo com uma quantidade aparentemente suficiente, ainda havia limitações nos aspectos de qualidade de vida dos docentes. Isso sugere que, além daquantidade, a qualidade subjetiva do sono desempenha um papel importante no bem-estar dos professores, destacando a importância de avaliar ambos os aspectos para uma compreensão mais abrangente dos impactos do sono na saúde dos docentes.

A falta de atividades de lazer também pode estar relacionada a uma sobrecarga de trabalho ou outros compromissos, o que pode contribuir para o aumento do estresse e o esgotamento emocional. Por outro lado, os professores que conseguem realizar atividades de lazer regularmente tendem a se beneficiar de uma melhor qualidade de vida, pois o lazer atua como uma forma de recuperação física e mental, ajudando a equilibrar as demandas da vida profissional com o bem-estar pessoal (Tabeleão, Tomasi e Neves, 2011).

Em relação ao Estresse no trabalho foi notório que a demanda no ambiente de trabalho é moderadamente elevada para a maioria dos participantes, o que pode estar diretamente relacionado ao nível de estresse ocupacional.

No estudo de Tabeleão, Tomasi e Neves (2011), foi investigada a relação entre carga de trabalho e esgotamento dos professores da rede pública do sul do Brasil. Os resultados indicaram que 37% dos professores trabalhavam mais de 20 horas semanais e 25% atendiam mais de 270 alunos, o que contribuiu para altos níveis de esgotamento emocional, afetando negativamente a qualidade de vida.

Os achados dos estudos analisados mostram um padrão consistente. A alta demanda de trabalho está relacionada ao aumento do estresse entre professores. Isso afeta diretamente a saúde mental e a qualidade de vida dos docentes. Observam-se sintomas de esgotamento emocional e baixa realização profissional. Esse padrão é visto tanto em estudos no ensino médio quanto em estudos do superior.

O apoio social é um fator importante para mitigar o estresse no ambiente de trabalho. Professores que relatam níveis mais altos de apoio social, tanto de colegas quanto de superiores, tendem a lidar melhor com as pressões e demandas diárias, o que pode reduzir os impactos negativos do estresse ocupacional.

Tabeleão *et al*., (2011), investigaram a relação entre qualidade de vida, esgotamento profissional e apoio social entre professores da rede pública de ensino. O estudo mostrou que professores com maior percepção de apoio social apresentaram melhores escores de qualidade de vida, com uma média de 72,5 no domínio de relações sociais. Além disso, professores com altos níveis de esgotamento emocional relataram piores escores no apoio social, sugerindo que o suporte de colegas e superiores pode moderar os impactos negativos do estresse ocupacional e do esgotamento.

Em outro estudo mais atual, Birolim *et al*., (2019), analisou a relação entre trabalho de alta exigência e apoio social entre professores da rede pública. O estudo revelou que professores com baixa autonomia e altas demandas apresentaram níveis mais elevados de estresse. Além disso, 40,3% dos professores relataram enfrentar condições de trabalho de alta exigência, especialmente aqueles com carga horária acima de 40 horas semanais. O apoio social mostrou-se um fator moderador importante, ajudando a reduzir os efeitos negativos do estresse, principalmente em professores com maior carga horária e percepção negativa sobre o número de alunos por turma.

Outro estudo relevante, de Maia *et al*., (2019), analisou o absenteísmo entre professores da Educação Básica e revelou que 40,63% dos docentes relataram baixo ou nenhum apoio social. Esse grupo mostrou maior vulnerabilidade ao estresse e esgotamento, especialmente em turmas com mais de 30 alunos, presentes em 47,5% no ensino fundamental e 63,5% no ensino médio. Esses achados se alinham aos resultados do presente estudo, reforçando que o apoio social é um fator crucial para mitigar o estresse ocupacional em ambientes de alta exigência.

A percepção de alta demanda entre os professores é um fator determinante para o aumento do estresse ocupacional e do risco de esgotamento emocional. A sobrecarga de responsabilidades e a pressão constante prejudicam diretamente a saúde mental dos docentes, comprometendo sua qualidade de vida. Esse cenário revela a necessidade de estratégias institucionais que reduzam as demandas excessivas e promovam um ambiente de trabalho mais equilibrado, favorecendo o bem-estar e prevenindo o desgaste emocional.

Alves e Neto (2019), verificaram o impacto da sobrecarga e falta de suporte no estresse docente, destacando que uma elevada carga de trabalho é um fator-chave para o sofrimento psíquico. No mesmo sentido, estudo de Dalcin e Carlotto (2018), que avaliou intervenções para a prevenção da Síndrome de *Burnout* em professores, observou-se a importância de promover o controle sobre as demandas do trabalho. As estratégias de intervenção incluíram o desenvolvimento de habilidades para o manejo de problemas e o estabelecimento de expectativas realistas, aspectos que se relacionam ao aumento da percepção de controle.

Quando os professores foram avaliados pelo tipo de trabalho com base no Modelo de Demanda-Controle, os achados revelaram um padrão preocupante. Professores classificados como de alta exigência enfrentam maior risco de esgotamento emocional, distúrbios psíquicos e problemas físicos, como dores musculoesqueléticas. Essas condições afetam diretamente a saúde dos docentes e, consequentemente, a continuidade e qualidade do ensino. Assim, há uma necessidade urgente de intervenções que aumentem a autonomia e reduzam as demandas de trabalho para minimizar esses danos.

Esses dados corroboram com o estudo de Cardoso *et al*., (2011), que também analisou o Modelo Demanda-Controle, focando na dor musculoesquelética em professores. Os professores em "alta exigência" apresentaram maior prevalência de dores em comparação aos grupos de "trabalho passivo" e "baixa exigência", reforçando a ideia de que o trabalho de alta demanda, combinado com baixo controle, está associado tanto a problemas de saúde mental quanto a sintomas físicos. Isso evidencia a importância de intervenções focadas na redução das demandas e no aumento docontrole sobre o trabalho, visando a melhoria da saúde integral dos docentes.

Quando analisado a exposição ao estresse, foi possível observar que esses professores se encontram em situações de alta demanda e baixo controle, que representam os níveis mais críticos de estresse, em que a falta de autonomia associada a grandes pressões de trabalho pode levar a altos níveis de esgotamento e problemas de saúde mental. A maior parte dos professores, 43,24% (n=32), está na categoria de exposição intermediária, que inclui aqueles que trabalham sob alta demanda, mas com algum grau de controle (trabalho ativo), ou sob baixa demanda e baixo controle (trabalho passivo).

Embora o estresse seja menor do que na primeira categoria, esses docentes ainda podem estar suscetíveis a níveis moderados de estresse, dependendo das circunstâncias específicas de suas atividades profissionais. Por outro lado, 25,68% (n=19) dos professores foram classificados como tendo não exposição ao estresse ocupacional. Esses professores estão em ambientes de trabalho com baixa demanda e alto controle, uma combinação que permite maior autonomia e menor pressão, resultando em menores níveis de estresse e uma maior probabilidade de bem-estar no trabalho.

Ao examinar os resultados obtidos, observou-se que a literatura apoia esses achados. No estudo de Reis *et al*., (2006), professores na categoria de "alta exigência" apresentaram uma prevalência de distúrbios psíquicos de 77,8%, enquanto aqueles em "trabalho ativo" tiveram uma prevalência de 62,4%, e os em "trabalho passivo" registraram 51,8%. Esses dados corroboraram a relação entre alta demanda, baixo controle e o aumento do risco de problemas de saúde mental.

No estudo de Silva e Oliveira (2019), realizado com professores da rede privada, 29,5% apresentaram exaustão emocional elevada, enquanto 34,7% exibiram desumanização e decepção no trabalho. Esses resultados são semelhantes aos encontrados no presente estudo que analisou professores da rede pública, na qual a alta demanda e o baixo controle foram fatores cruciais para o estresse ocupacional. A diferença notável entre os dois estudos reside no fato de que, na rede privada, o suporte organizacional foi um preditor chave para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*.

Em relação ao esgotamento profissional, foi observado que uma parcela significativa dos professores enfrenta altos níveis de exaustão emocional, o que pode estar associado ao estresse ocupacional, sobrecarga de trabalho e falta de recursos adequados para lidar com as demandas. A variação expressiva nos escores evidencia que há uma desigualdade significativa nos níveis de desgaste emocional entre os docentes, sendo que alguns professores apresentam níveis críticos de esgotamento.

Analisando os achados na literatura que relacionaram a variável exaustão emocional, no estudo de Toledo e Campos (2023), observou-se que a exaustão emocional foi uma das dimensões mais relevantes do *burnout* entre os professores universitários, especialmente durante o ensino remoto. A análise mostrou que 29,5% dos professores apresentaram níveis elevados de exaustão emocional, enquanto 36,4% estavam em um nível moderado.

Outro estudo na mesma temática adicionou outro fator relevante: a violência, tanto verbal quanto física. No estudo de Ribeiro *et al*., (2022), 57,5% dos professores apresentaram alta exaustão emocional, que pode estar associada à violência ocupacional sofrida no ambiente de trabalho. A pesquisa indicou que professores que vivenciaram ou presenciaram violência física e verbal tendem a apresentar níveis elevados de exaustão emocional.

No estudo de Lourenço *et al*., (2020), a exaustão emocional foi identificada como um fator determinante para o presenteísmo entre professores, com impacto direto na produtividade e concentração. De forma semelhante, no estudo de Silva, Bolsoni-Silva e Loureiro (2018), realizado com professoras do ensino fundamental, 37% apresentaram altos níveis de exaustão emocional, destacando uma forte correlação entre *burnout* e depressão.

Neste estudo, uma parte significativa dos professores apresentou sintomas de despersonalização, o que pode impactar negativamente a qualidade do ensino e as relações interpessoais no ambiente de trabalho. A despersonalização, caracterizada por um distanciamento emocional e uma visão impessoal das interações, pode ser um sintoma de *burnout*, indicando a necessidade de medidas para apoiar o bem-estar emocional dos professores e prevenir o esgotamento.

Analisando os achados na literatura que relacionaram a variável despersonalização,o estudo de Carlotto e Câmara (2008) identificou que 32,5% dos professores apresentaram despersonalização em níveis moderados a altos, especialmente entre aqueles que utilizavam estratégias de enfrentamento inadequadas.

Ribeiro *et al*., (2022), investigou a associação entre a síndrome de *burnout* e a violência ocupacional em 150 professores de escolas públicas, encontrou resultados preocupantes. A pesquisa revelou que 49% dos professores apresentaram altos níveis de despersonalização, especialmente entre aqueles que vivenciaram ou presenciaram violência física e verbal no ambiente de trabalho. A violência verbal foi reportada por 71,5% dos docentes, evidenciando seu impacto significativo no distanciamento emocional dos professores.

Embora a maioria dos professores experimente níveis moderados de realização pessoal, uma parcela significativa ainda enfrenta baixos níveis de satisfação em seu trabalho. A realização pessoal está diretamente ligada à motivação e ao bem-estar no ambiente de trabalho, e níveis reduzidos podem ser sinais de desgaste emocional ou profissional.

Professores que experimentaram baixa realização pessoal tendem a ter mais dificuldades em manter o engajamento no trabalho e podem apresentar sinais de

desmotivação, o que reforçou a importância de promover condições que aumentem a satisfação e a auto eficácia dos docentes.

O estudo de Koga *et al*., (2015), analisou 804 professores da educação básica em Londrina e identificou que piores níveis de realização pessoal estavam associados a relações ruins ou regulares com os alunos e à percepção de pouca oportunidade para expressar opiniões no ambiente de trabalho. A pesquisa também destacou que fatores como tempo insuficiente para a família e lazer e violência física sofrida no ambiente escolar contribuem para piores escores em realização pessoal.

Quando analisada a exaustão, foi revelada uma prevalência significativa entre os professores, o que pode impactar tanto a qualidade do ensino quanto a saúde mental dos docentes. Esse elevado nível de exaustão sugeriu a necessidade de intervenções direcionadas à redução do estresse no ambiente de trabalho e à promoção de melhores condições de suporte emocional e organizacional para os professores.

O estudo de Albuquerque *et al*., (2018), que investigou os níveis de exaustão e sofrimento mental entre 1.201 professores da rede estadual de ensino do Paraná, demonstrou que fatores como carga horária extensa, número elevado de alunos por turma, e quantidade de turmas por professor estão diretamente associados a transtornos psíquicos menores, incluindo fadiga, insônia e irritabilidade.

Esses dados reforçaram o papel crítico das condições de trabalho no desenvolvimento da exaustão emocional dos docentes. Embora o foco do estudo tenha sido nos transtornos mentais menores, a relação com a exaustão é clara, visto que a sobrecarga de trabalho contribui significativamente para o desgaste emocional e físico dos professores.

Neste estudo foi evidenciado que uma parcela considerável dos professores experimentou moderados a altos níveis de despersonalização, o que pode afetar negativamente suas relações no ambiente de trabalho e a qualidade de seu desempenho. Intervenções voltadas para a prevenção do *burnout* e o fortalecimento de laços interpessoais podem ser essenciais para melhorar o bem-estar dos docentes.

Já a realização profissional é essencial para o bem-estar dos educadores, refletindo sentimentos de aptidão e satisfação com seu trabalho diário. Níveis elevados de realização estão fortemente correlacionados com maior motivação e envolvimento, enquanto baixos níveis indicam desgaste emocional e risco de esgotamento.

Apesar de enfrentar desafios no ambiente de trabalho, a maioria dos professores ainda encontra significado e satisfação em suas atividades. Isso pode ser um fator protetor contra o estresse e o esgotamento, promovendo maior resiliência e comprometimento no ambiente escolar. No entanto, é importante prestar atenção aos professores com níveis baixos de realização, pois essa insatisfação pode contribuir para o desgaste emocional ao longo do tempo.

Quando analisados os resultados encontrados, a literatura apresentou afinidades que reforçaram os achados do presente trabalho. O estudo de Carlotto (2011), identificou que 28,9% dos professores apresentavam baixa realização profissional, um dado comparável aos 6,76% deste trabalho, que também demonstrou uma pequena parcela de docentes com baixa realização. Da mesma forma, Koga *et al*., (2015) constataram que a falta de tempo para a família e as relações interpessoais ruins com alunos estavam fortemente associadas a piores níveis de *burnout*, semelhantes aos 14,86% dos professores da tese que relataram níveis moderados de realização, indicando dificuldades em equilibrar demandas pessoais e profissionais.

Por fim, Reis, Gomes e Simães (2018) identificaram que a fadiga física era um sintoma comum de *burnout*, especialmente entre os docentes com maior sobrecarga. Isso está de acordo com os dados do estudo, que mostram que os professores com baixa realização profissional relataram maior exaustão emocional. Carlotto e Câmara (2007) também observaram que a exaustão emocional prevalecia entre os professores mais jovens e insatisfeitos com a remuneração, confirmando que a sobrecarga de trabalho e a baixa realização aumentam significativamente o risco de *burnout*, como evidenciado neste trabalho.

7.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

A pesquisa foi realizada apenas com professores do Ensino Médio da Rede Estadual de ensino. Sugere-se a realização de novos estudos que abranjam também escolas particulares inclusive para fins comparativos, não somente de Monte Carmelo – MG, como de toda a região.

8. CONCLUSÃO

No contexto do estresse ocupacional, a correlação entre exaustão emocional e despersonalização foi elevada, reforçando o conceito de *burnout*, onde o aumento da exaustão leva ao distanciamento emocional no trabalho. O estresse crônico no ambiente de trabalho contribui significativamente para o aumento da exaustão emocional, levando à despersonalização e ao distanciamento dos professores em relação aos alunos e às suas responsabilidades.

A correlação negativa entre apoio social e exaustão sugere que professores com maior suporte social tendem a experimentar menores níveis de esgotamento, destacando a importância do ambiente de apoio no combate ao estresse. O apoio social adequado no ambiente escolar é um dos principais fatores protetores contra o esgotamento e a despersonalização entre os docentes.

Para a exaustão alta, a idade apresentou um coeficiente negativo significativo, sugerindo que professores mais velhos tendem a lidar melhor com altos níveis de estresse, possivelmente devido à maior experiência e estratégias de enfrentamento mais desenvolvidas. No caso da despersonalização, a prática de atividades físicas demonstrou ser um fator protetor significativo, com coeficientes negativos tanto para níveis moderados quanto altos.

Isso indica que professores que praticam atividades físicas regularmente têm menor probabilidade de desenvolver distanciamento emocional. Em contrapartida, o estresse ocupacional aumentou significativamente a probabilidade de despersonalização elevada, reforçando a necessidade de intervenções que abordem a carga de trabalho e as condições de estresse.

Por outro lado, a análise da realização profissional não encontrou variáveis significativasno modelo de regressão, o que sugere que outros fatores, não contemplados neste estudo, podem estar influenciando essa dimensão. Isso indica a necessidade de futuras pesquisas para explorar variáveis adicionais que possam contribuir para a satisfação e realização profissional dos docentes.

A elevada correlação entre exaustão emocional e despersonalização confirma o impacto do burnout, ressaltando a necessidade de intervenções no ambiente escolar que promovam apoio social e reduzam a carga de trabalho.

Esse estudo destacou a importância de estratégias que melhorem o suporte aos professores, promovam práticas de atividades físicas e aumentem a autonomia no trabalho, alinhando-se com os objetivos de melhorar o bem-estar docente e prevenir o esgotamento.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; KANAN, Luciane Aparecida; BATISTA, Jusimere Ferreira Lima; BENDER, Anna Letícia. Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 3, p. 1287-1300, 2018.

ALMEIDA, Jane Soares de. Mulher e Educação: a Paixão pelo Possível. São Paulo: UNESP, 1998.

AMORIM, Ericka Holmes; LIMA, Maria de Fátima de Souza; SILVA, Maria de Fátima de Souza; SANTOS, Maria de Fátima de Souza; OLIVEIRA, Maria de Fátima de Souza; PEREIRA, Maria de Fátima de Souza. Síndrome de burnout em professores de enfermagem e sua relação com as tecnologias de informação: burnout syndrome in nursing teachers and its relation with information technologies. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 21, n. 1, p. 54-64, 2023.

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** 3(2), 273-294, 1998.

ARAÚJO, T.M.; PINHO, P.S.; MASSON, M.L.V. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, 35 (1), 2019.

BALLONE, G. J. **Estresse e Trabalho**. Revisto em 2015.

BIROLIM, Marcela Maria; MESAS, Arthur Eumann; GONZÁLEZ, Alberto Durán; SANTOS, Hellen Geremias dos; HADDAD, Maria do Carmo Fernandez Lourenço; ANDRADE, Selma Maffei de. Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social. ***Ciência & Saúde Coletiva*****,** v. 24, n. 4, p. 1255-1264, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução 466, de 12 de dezembro de 2012**.Diário Oficial da União, Brasília, 13 de junho de 2013.

BORGES, William Saraiva; RODRIGUES, Carla Gonçalves. Mal-estar docente: uma investigação sobre o adoecimento professoral nesta contemporaneidade. In**: XXII CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**, 2013, Pelotas. Anais [...]. Universidade Federal de Pelotas, 2013.

BRUM, Liliani Mathias; AZAMBUJA, Cati Reckelberg; REZER, João Felipe Peres; TEMP, Daiana Sonego; CARPILOVSKY, Cristiane Köhler; LOPES, Luis Felipe; SCHETINGER, Maria Rosa Chitolina. **Qualidade de vida dos professores da área de ciências em escola pública no Rio Grande do Sul**. *Trabalho, Educação e Saúde*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 125-145, mar./jun. 2012.

CABRAL, J. C. C.; VELEDA, G. W.; MAZZOLENI, M.; COLARES, E. P.; NEIVASILVA, L.; NEVES, V. T. Stress and Cognitive Reserve as independent factors of 95 neuropsychological performances in healthy elderly. **Ciências e saúde coletiva [online]**. 21(11), 3499-3508, 2016.

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)**, 32, 595-604, 2015.

CANOVA, Karla Rejane; PORTO, Juliana Barreiros. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **RAM. Revista de Administração Mackenzie**, v. 11, p. 4-31, 2010.

CARDOSO, Jefferson Paixão; ARAÚJO, Tânia Maria de; CARVALHO, Fernando Martins; OLIVEIRA, Nelson Fernandes de; REIS, Eduardo José Farias Borges dos. Aspectos psicossociais do trabalho e dor musculoesquelética em professores. ***Cadernos de Saúde Pública*****,** v. 27, n. 8, p. 1498-1506, 2011.

CARLOTTO, M.S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa,** 27(4), 2011.

CHAVES, Maylla S. R. S.; SHIMIZU, Iara S.; SOUSA, Isabele A.; LEAL, Thamires S.; MORAES, Jéssica B.; CASTELO BRANCO, Renata R. O.; VIANA DE PAULA, Caroline S. O.; BEZERRA, José W. A.; VERAS, Celina A.; VIEIRA, Layany C. Avaliação da qualidade do sono e da qualidade de vida dos professores da rede pública. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Teresina, v. 11, n. 3, p. 2-8, 2019.

COHEN, Jacob. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. Routledge, 2013.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO. Síndrome da exaustão persistente em educadores. 2008. Disponível em: http://cnte.org.br/index.php/comunicacao/noticias/859-sindrome-da-exaustao-persiste-entreeducadores.html

COSTA, M.; ACCIOLY JR, H.; OLIVEIRA, J.; MAIA, E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, 21(4),217–22, 2007.

COSTA, Cleyton; MIRANDA, Cássio Eduardo. Estresse em professores do ensino médio: manifestação atual do mal-estar docente? **APRENDER: Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação**, n. 31, p. 190-203, 2024.

DALCIN, L.; & CARLOTTO, M.S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, 22 (1), 141-150, 2018.

DIAS, N.E.; RIBEIRO, J.L.P. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, 11(2), 2019.

DIAS, T.L.; NEVES, M.S.; SILVEIRA, K.A.; ENUMO, S.R. Estresse e estratégias de enfrentamento de professores: Um estudo comparativo. **Revista Triângulo, Uberaba – MG,** 11(2), 2018.

DIEHL, L.; & MARIN, A.H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, 7 (2), 64-85, 2016.

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. **Trabalho Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, 13(1)135-155, 2015.

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**, 5, 47-65, 2016.

FOLKMAN, S & LAZARUS, R. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior***, 21*(3),219-239, 1980.

FOLKMAN, S & LAZARUS, R. If it changes must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. **Journal of Personality and Social Psychology**, 48(1), 150-170, 1985.

FOLKMAN, S. Commentary on the special section "Theory Based Approaches to Stress and Coping": Questions, answers, issues, and next steps in stress and coping research. **European Psychologist***, 14*,72-77, 2009.

FOLKMAN, S. Stress, coping, and hope. **Psycho-Oncology***, 19*,901-908, 2010.

FOLKMAN, S.; & MOSKOWITZ, J.T. Coping: Pitfalls and promise. **Annual Review of Psycholog**, 55,745-74, 2004.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R.L.; DUNKEL-SCHETTER, C.; DELONGIS, A.; & GRUEN, R. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology***, 50*(5),992-1003, 1986.

FOLKMAN, S. The case for positive emotions in the stress process. **Anxiety, Stress, & Coping, January***, 21*(1),3-14, 2008.

FREITAS, G. R.; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. Psicologia Escolar e Educacional, Maringá, PR, v. 22, n. 2, p. 319-326, 2018.

FREITAS, Ronilson Ferreira; RAMOS, Daniel Santos; FREITAS, Tahiana Ferreira; SOUZA, Gleydson Rocha de; PEREIRA, Éryka Jovânia; LESSA, Angelina do Carmo. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 4, p. 283-292, 2021.

GAINO, L.V.; SOUZA, J.; CIRINEU, C.T.; TULIMOSKY, T.D. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD***, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)***.* 14(2), 108-116, 2018.

GOMES, Cláudia Marques; CAPELLARI, Cristiane; PEREIRA, Delaine Dal Sasso Gollner; VOLKART, Patricia Rejane; MORAES, Aline Padilha; JARDIM, Vania; BERTUOL, Marcelo. Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 69, p. 351-359, 2016.

HANZELMANN, Renata da Silva; PEREIRA, Érika Almeida Alves; VELASCO, Aline Ramos; SILVA, Alexandre Sousa da; OLIVEIRA, Elias Barbosa de; PASSOS, Joanir Pereira. Estresse do professor do Ensino Fundamental: o ambiente em evidência. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e53982910-e53982910, 2020.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. Sinopse Estatística da Educação Básica 2021. Brasília: Inep, 2022.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CONTROLE DO STRESS. **Pesquisa: stress Brasil**. 2013. Disponível em www.estresse.com.br.

JACOMINI, M. A.; PENNA, M. G. D. O. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. Pro-Posições, Campinas, SP, v. 27, n. 2, p. 177-202, 2016. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/1980-6248-2015-0022.

KOGA, Gustavo Kendy Camargo; MELANDA, Francine Nesello; SANTOS, Hellen Geremias dos; SANT'ANNA, Flávia Lopes; GONZÁLEZ, Alberto Durán; MESAS, Arthur Eumann; ANDRADE, Selma Maffei de. Fatores associados a piores níveis na escala de burnout em professores da educação básica. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 23, n. 3, p. 268-275, 2015.

KRAWCYK, N. Reflexão sobre alguns desafios do ensino médio no Brasil hoje. **Cadernos de pesquisa**, 41, 144, 2011.

LEGAL, Eduardo José; SILVEIRA, Rebeca Michels da; VERDINELLI, Miguel Angel; VERDINELLI, Marta Emma Piñero. Sintomas de burnout e estresse ocupacional em professores universitários de um curso de psicologia. In: **COLÓQUIO INTERNACIONAL SOBRE GESTÃO UNIVERSITÁRIA NA AMÉRICA DO SUL**, Anais [...], 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.

LIM, Maria das Flores Esteves Moreira; OLIVEIRA LIMA-FILHO, Diógenes. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. *Ciências & Cognição*, v. 14, n. 3, p. 62-82, 2009.

LIMA, A.C.C.; STÉFANO, S. R.; ZAMPIER, M.A. Satisfação da qualidade de vida no trabalho dos professores de arte da rede escolar no interior do Paraná. **Revista Capital Científico**, 9(1), 2011.

LIPP, M.N.O. Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. In: FAV, D.C.A **Prática da Psicologia na Escola**. BH: Ed. Artesã, 2016.

LOURENÇO, Viviane Pinheiro; PÉREZ-NEBRA, Amalia Raquel; FERREIRA, Aristides Isidoro; KOHLSDORF, Marina. Relação entre presenteísmo, síndrome de burnout e liderança ética em organizações escolares. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 32, n. esp., p. 218-226, 2020.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Organizational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

MENDES, Rolando Rodrigues; CASTRO, Jhenyffer Lauany Amaral de; ARAÚJO, Millena de Carvalho Gonçalves; SILVA, Marcos Vinícius Monteiro da; FERREIRA, Marcus Vinícius Ribeiro; SILVA, Rodrigo Marques da; KIMURA, Cristilene Akiko. Estresse e qualidade de vida em docentes universitários. ***REVISA (Online)*****,** Valparaíso de Goiás, v. 13, n. 1, p. 32-44, jan./mar. 2024. DOI: 10.36239/revisa. v13.n1. P 32a44.

FRANCIOSI, Ana Paula; VIEIRA, Suelen Vicente; BOTH, Jorge. Satisfação no trabalho e síndrome de burnout em professores de educação física da educação básica. **Revista Ciências de la Actividad Física**, v. 24, n. 1, p. 1-18, 2023. Universidad Católica del Maule, Chile. DOI: https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.2.

MAIA, Emanuella Gomes; CLARO, Rafael Moreira; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. Múltiplas exposições ao risco de faltar ao trabalho nas escolas da Educação Básica no Brasil. ***Cadernos de Saúde Pública***, v. 35, supl. 1, p. e00166517, 2019.

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.

MINELLO, I.F.; GOMES, T.C. Estresse e comportamento do empreendedor: um estudo exploratório com empreendedores que vivenciaram o insucesso empresarial. **Gestão e Sociedade**, 7(16), 2013.

NASCIMENTO, E.M.; GARCIA, M.C.; CORNACCHIONE, C.G. Saúde mental dos professores de ciências contábeis: o uso de estratégias de enfrentamento do estresse. **Revista Contabilidade e Finanças – USP**, São Paulo, 33 (88), p. 150-166, 2022.

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**, 2(1), 61-74, 2014.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. (2022). **Estresse, doenças e longas jornadas contribuem para 2,8 milhões de mortes por ano, indica OIT. (s.d.)**. Recuperado de https://nacoesunidas.org/estresse-doencas-e-longas-jornadascontribuem-para-28-milhoes-de-mortes-por-ano-indica-oit.

PAULA, Stefany Langamer de. **Representações sociais da docência no ensino médio: um olhar sobre gênero**. 2016. 91f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica de Brasília, Brasília/DF, 2016.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PELEGRINI, Andreia; MEYER, Carolina; ANDRADE, Rubian Diego; LOPES, Adair da Silva. Estresse relacionado ao trabalho em professores de educação básica. **Ciencia & Trabajo**, Santiago, v. 16, n. 51, p. 206-210, set./dez. 2014.

PINOTTI, Samara Cristina da; MEZADRI, Tatiana; LACERDA, Leo Lynce Valle de; GRILLO, Luciane Peter. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em professores universitários**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 79, p. 426-433, maio/jun. 2019.

PINTO, R.H.; SENNA, S.M.; VASCONCELOS, E.M.R.; LEAL, L.P.L.; SANTOS, C.R.; SOUSA, S. M. Construção e validação do instrumento para avaliar o estresse em professores. **Revista Enfermagem UFPE Online**, 12(9), 2018.

PRODANOV, C.C.; FREITAS, E.C. Pesquisa Científica. In:_. **Metodologiado trabalho científico:** métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2ª edição. Novo Hamburgo: Universidade Feevale, 2013. Cap. 03.p.41-118.

RABELO, Amanda Oliveira. A mulher e docência: historicizando a feminização do magistério. **Revista do Mestrado de História**, p. 41-53, 2007.

REIS, Eduardo J. Freire Borges dos; ARAÚJO, Tânia Maria de; CARVALHO, Fernando Martins; BARBALHO, Leonardo; SILVA, Manuela Oliveira. Docência e exaustão emocional. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 27, n. 94, p. 229-253, jan./abr. 2006.

REIS, Silvi Borges; GOMES, A. Rui; SIMÃES, Clara. Stress e burnout em professores: importância dos processos de avaliação cognitiva. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 19, n. 2, p. 208-221, 2018. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde.

RHODEN, Juliana Lima Moreira; RHODEN, Valmor. Formação de professores: um espaço que possibilita trabalhar a educação emocional e compreender o estresse do professor. ***Revista Ciência em Extensão*****,** v. 10, n. 2, p. 118-135, 2014.

RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago; MARTINS, Júlia Trevisan; MOREIRA, Aline Aparecida Oliveira; GALDINO, Maria José Quina; LOURENÇO, Maria do Carmo Fernandez Haddad; DALRI, Rita de Cassia de Marchi Barcelos. Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022.

ROSA, Renata Vidica Marques da. Feminização do magistério: representações e espaço docente. **Revista Pandora Brasil**, Edição especial n. 4 – "Cultura e materialidade escolar", 2011.

SANTOS, A.F. **Determinantes psicossociais da capacidade adaptativa: um modelo teórico para o estresse [Tese de Doutorado]**. Universidade Federal da Bahia, 2010.

SANTOS, Daniel Alberto Santos e. **Estresse ocupacional e transtornos mentais comuns entre professores universitários**. 2016. 157f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Saúde Coletiva) - Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, 2016.

SANTOS, L.AM.; VIDAL, V.M.; O estresse do professor: estudo acerta da corporeidade em profissionais da educação básica. **Inter Espaço Grajaú / MA**, 3(11), 280-303, 2017.

SANTOS, Thais Aparecida; GOMES, Ana Raquel; SILVA, Eliane Ferreira; NOGUEIRA, Thais de Melo; GOMIDES, Priscila Aparecida Dias. Docência em tempos de pandemia: impactos na saúde mental do educador. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 18, n. 52, p. 462-485, 2024.

SAVOIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. Adaptação do inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português. **Psicologia. USP**, São Paulo, 7(1-2), 183-201, 1996.

SILVA, Luís Carlos; SALLES, Tânia Lima de Afonseca. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. ***Revista de Carreiras e Pessoas***, São Paulo, v. 6, n. 2, 2016.

SILVA, Nilson Rogério; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sonia Regina. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. **Revista Brasileira de Educação**, v. 23, e230048, 2018.

SILVA, Raynan José Sousa da; JUSTINO, Mayara Eduarda Pereira; VIANA, Marcelo Tavares; MELLO, Simone Monte Bandeira de. Ocorrência da Síndrome de Burnout em professores do ensino superior em instituição privada. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 4, p. 490-499, 2018.

SILVA, M.P.G.O. A silenciosa doença do professor: Burnout, ou mal-estar docente. **Revista Científica Integrada**, 1(2),2014.

SOUZA, V. F. S.; ARAUJO, C. C. F. Estresse ocupacional e resiliência entre profissionais da saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 35(3), 900-915, 2015.

SOUZA, R.C.; SILVA, S.M.; COSTA, M.L.A. Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, 16(4), 493-502, 2018.

STRAUB, R. O. Estresse. In: STRAUB. R. O. **Psicologia da saúde: uma abordagem psicossocial**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

TABELEÃO, Viviane Porto; TOMASI, Elaine; NEVES, Siduana Facin. Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, n. 12, p. 2401-2408, 2011.

TANURE, B. et al. Estresse, doença do tempo: um estudo sobre o uso do tempo pelos executivos brasileiros**. Estudos e Pesquisas em Psicologia**. 14(1), 65-88, 2014.

TOLEDO, Letícia Campos de; CAMPOS, Carolina Rosa. Síndrome de Burnout, Satisfação de Vida, Autoestima e Otimismo em Docentes Universitários Durante o Ensino Remoto. **Educação em Revista**, v. 39, 2023.

TOLOMEU, Renata; TAVARES, Felipe Souza; MONTEIRO, Isabela Pereira; CAMARGOS, Gabriela Lima; CORREA, Ana Alice Martins. **Qualidade de vida e estresse em professores de uma instituição de ensino superior do interior de Minas Gerais**. 2017.

TRETTENE, A.S.; COSTA, R.B.; PRADO, P.C.; TABAQUIM, L.M.; RAZERA, A. P. R. Estresse – realidade vivenciada por enfermeiros atuantes em um Centro de Terapia Intensiva. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, 2018.

TOSTES, M.V.; ALBUQUERQUE, G.S.C.; SOUZA e SILVA, M.J.; & PETTERLE, R.R. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, 42 (116), 87-99, 2018.

VASCONCELOS, A. G.; NASCIMENTO, E. Teoria Motivacional do Coping: um modelo hierárquico e desenvolvimental. **Avaliação Psicológica**, Itatiba, 15,77-87, 2016.

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.

ZILLE, L. P.; CREMONEZI, A. M. Estresse no trabalho: Estudo com professores da Rede Pública Estadual de Minas Gerais. **REUNA**, Belo Horizonte - MG, Brasil, 18(4), p. 111-128, 2013.

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**, 5(3), 40-52, 2015.

APÊNDICE A – ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA

Trata-se de um artigo de revisão integrativa submetido à *Research, Society and Development* que tem o objetivo de identificar a produção científica disponível sobre as Estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional.

ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO PSICOLÓGICA UTILIZADAS POR PROFESSORES ESCOLARES PARA O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL: REVISÃO INTEGRATIVA

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION STRATEGIES USED BY SCHOOL TEACHERS TO COPE WITH OCCUPATIONAL STRESS: INTEGRATIVE REVIEW

ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA UTILIZADAS POR DOCENTES ESCOLARES PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS LABORAL: REVISIÓN INTEGRADORA

Resumo

Objetivo: Verificar quais são as estratégias utilizadas pelos professores de ensino médio para o enfrentamento de situações estressoras, no processo de ensino-aprendizagem. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. As bases de dados utilizadas para busca da literatura foram MEDLINE, PsycoINFO, COCHRANE library, CINAHL, e Web of Science. Resultados: Foram selecionados 13 estudos, onde oito deles utilizaram o delineamento transversal, dois longitudinais e três eram estudos de intervenção. Os artigos foram agrupados em duas categorias: avaliação de programas de gerenciamento do estresse e mecanismos de enfrentamento utilizados pelos professores. Os estudos mostraram que, após a aplicação de programas de gerenciamento do estresse, houve uma redução do nível de estresse e aumento na utilização de estratégias de enfrentamento do mesmo. Dentre essas estratégias, estavam a realização de atividades de lazer, prática de atividades físicas, caminhadas com animais de estimação, convívio com familiares e amigos, a capacidade de controlar as tarefas de trabalho, evitar acúmulo de atividades e entender que essas nem sempre sairão perfeitas. Além disso, foram citadas estratégias de enfrentamento disfuncionais, em que os professores apresentavam desengajamento comportamental, negação, distração, sentimento de culpa, uso de substâncias, e técnicas de respiração, a fim de controlar o estresse. Conclusão: Os professores recorrem às estratégias para o enfrentamento de situações estressoras, sendo elas focadas no problema, na emoção, relacionamento, enfrentamento disfuncional e as de foco evitativo. Os programas de

gerenciamento do estresse mostraram-se eficientes no auxílio aos professores no enfrentamento dos desafios impostos pela profissão.
Palavras-chave: Professores escolares; Estresse ocupacional; Adaptação psicológica.

Abstract

Objective: To verify which are the strategies used by high school teachers to face stressful situations in the teaching-learning process. Methodology: This is an integrative literature review. The databases used for literature search were MEDLINE, PsycoINFO, COCHRANE library, CINAHL, and Web of Science. Results: Thirteen studies were selected, eight of which used a cross-sectional design, two were longitudinal and three were intervention studies. The articles were grouped into two categories: evaluation of stress management programs and coping mechanisms used by teachers. The studies showed that, after the application of stress management programs, there was a reduction in the level of stress and an increase in the use of coping strategies. Among these strategies, there were leisure activities, physical activity, walking with pets, socializing with family and friends, the ability to control work tasks, avoid accumulation of activities and understand that these will not always turn out perfect. In addition, dysfunctional coping strategies were cited, in which teachers showed behavioral disengagement, denial, distraction, guilt, substance use, and breathing techniques in order to control stress. Conclusion: Teachers resort to strategies for coping with stressful situations, being them focused on the problem, emotion, relationship, dysfunctional coping and avoidance focus. Stress management programs proved to be efficient in helping teachers to face the challenges imposed by the profession.
Keywords: School teachers; Occupacionalstress; Adaptation psychological.

Resumen:

Objetivo: Verificar cuáles son las estrategias utilizadas por docentes de secundaria para enfrentar situaciones estresantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Metodología: Esta es una revisión integrativa de la literatura. Las bases de datos utilizadas para la búsqueda bibliográfica fueron MEDLINE, PsycoINFO, COCHRANE library, CINAHL y Web of Science. Resultados: Se seleccionaron trece estudios, de los cuales ocho utilizaron un diseño transversal, dos fueron longitudinales y tres fueron estudios de intervención. Los artículos se agruparon en dos categorías: evaluación de programas de manejo del estrés y mecanismos de afrontamiento utilizados por los docentes. Los estudios mostraron que, después de la aplicación de programas de manejo del estrés, hubo una reducción en el nivel de estrés y un aumento en el uso de estrategias de afrontamiento. Entre estas estrategias se encontraban actividades de ocio, actividad física, pasear con mascotas, socializar con familiares y amigos, la capacidad de controlar las tareas laborales, evitar la acumulación de actividades y comprender que estas no siempre resultarán perfectas. Además, se citaron estrategias de afrontamiento disfuncionales, en las que los docentes presentaron comportamientos de desconexión, negación, distracción, culpa, uso de sustancias y técnicas de espiración para controlar el estrés. Conclusión: Los docentes recurren a estrategias para el afrontamiento de situaciones estresantes, siendo éstas centradas en el problema, la emoción, la relación, el afrontamiento disfuncional y el enfoque evitativo. Los programas de manejo del estrés

demostraron ser eficientes para ayudar a los docentes a enfrentar los desafíos impuestos por la profesión.
Palabras clave: Maestros de escuela; Estrés laboral; Adaptación psicológica.

1. Introdução

A saúde mental pode ser definida por um conceito de alta complexidade, não sendo considerada apenas a ausência de doenças ou transtornos mentais (Gaino, *et al*. 2018). Dentre as inúmeras causas que podem acarretar o prejuízo da saúde mental, destaca-se o estresse, considerado um problema comum na sociedade atual, estando relacionado aos diversos estilos de vida adotados pela população (Tanure, *et al*. 2014). Derivada do latim stringere, apalavra estresse significa tração apertada (Tanure, *et al*. 2014). A presença do estresse é necessária à sobrevivência humana, porém quando esse ultrapassa a capacidade de adaptação do sujeito, torna-se prejudicial ao funcionamento do organismo. O ser humano precisa estar apto para responder às demandas internas e externas que surgem em seus cotidianos em níveis compatíveis com suas possibilidades, que quando ultrapassadas geram danos, muitas vezes irreversíveis (Lipp, 2016). A Organização Internacional do Trabalho –OIT realizou, em 2019, uma pesquisa que apontou o estresse como uma das principais causas de mortes em cerca de quase 2,8 milhões de trabalhadores (Organização das Nações Unidas, 2022). Já uma pesquisa realizada pelo instituto de Psicologia e Controle do Stress no Brasil, em 2014, indicou que 34,26% dos entrevistados apresentaram nível de estresse extremo, onde a sobrecarga do trabalho era o terceiro maior fator estressor (IPCS, 2013). Com relação às profissões, a OIT aponta a do professor (a) como uma das que mais causa situações de estresse, sendo o ato de ensinar uma atividade desgastante, repercutindo negativamente no desempenho profissional (Araújo, *et al*. 2019). Os desgastes osteomuscular, estresse, desânimo e até mesmo transtornos mentais mais graves, como depressão, Síndrome do Pânico, e Síndrome de Burnout são identificados na classe de professores (Diehl, & Marin, 2016). Os professores com formação de êxito, motivados e atualizados se faz necessário, porém o sistema ao qual estão imersos não apresenta o total amparo que necessitam, sendo ofertadas condições de trabalho precárias, diante de um contexto em que há desqualificação do professor e instabilidade financeira, escolas com estruturas físicas que não oferecem nenhum

suporte ao professor, assim prejudicando o seu bem-estar (Krawezyk, 2011).A atividade docente é marcada atualmente por constantes transformações na organização da sociedade e do trabalho, o que acarreta diretamente ao aumento significativo dos problemas relacionados à saúde física e principalmente mental (Albuquerque, et al. 2018; Diehl, & Marin, 2016). O professor além de desempenhar o seu papel original precisa estar sempre motivado e compreender as angústias e dificuldades dos alunos, o que acaba extrapolando suas funções, acarretando esgotamento e alta carga de estresse (Dalcin, & Carlotto, 2018).Com o passar dos anos, o baixo reconhecimento profissional, a alta carga de cobrança, e as condições de trabalho são fatores que acarretam ao aumento do desgaste físico, psicológico, e absenteísmoque resulta até mesmo no abandono da profissão (Tostes, *et al*. 2018). Diante do exposto, o presente estudo partiu da seguinte pergunta de pesquisa: “Quais são as evidências científicas existentes na literatura sobre as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores do ensino médio em situação de estresse? ”. O objetivo doestudo é verificar quais são as estratégias utilizadas pelos professores de ensino médio para o enfrentamento de situações estressoras, no processo de ensino-aprendizagem. Entender como os professores podem se proteger desses fatores estressantes, auxilia não apenas o próprio profissional, como também a sociedade de maneira geral, visto queessa profissão possui um valor enorme para o desenvolvimento de uma nação.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura (Mendes, *et al*. 2008). Esta tem como objetivo levantar os principais resultados obtidos em pesquisas científicas sobre um determinado tema; apresenta seis etapas bem definidas e ordenadas, com a finalidade de fornecer informações e conhecimentos amplos sobre um determinado assunto à comunidade científica; assim, possibilitando a implementação desses na prática profissional (Ercole, *et al*. 2014; Mendes, *et al*. 2008).A primeira etapa refere-se à identificação da pergunta norteadora de pesquisa ou hipótese que apresente relevância para a saúde ou lacuna do conhecimento (Mendes, *et al*. 2008). No presente estudo, utilizou-se a estratégia PICO (P= população, I= Intervenção, CO= Contexto), para estruturação da pergunta de pesquisa; onde P = Professores escolares; I= Estresse ocupacional; Co= estratégias de adaptação psicológica utilizadas por

professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional. Formulou-se a seguinte pergunta de pesquisa: “Quais as estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional?" Na segunda etapa, utilizaram-se critérios de inclusão e não inclusão, e definição dos descritores, baseados no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Mesh terms: School Teachers AND Occupacional Stress AND Adaptation, Phychological. Foram incluídos artigos nacionais e internacionais, nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra, entre 2019 e 2022. Não foram incluídos estudos de opinião e de revisão, teses, dissertações, manuais, resumos apresentados em eventos, anais; artigos duplicados, sendo estes utilizados uma única vez; ou estudos que não respondessem à pergunta de pesquisa. A coleta de dados foi realizada em julho de 2022, nas bases eletrônicas: Medical Literature Analysis and Retrievel System Online (MEDLINE) via PubMed, PsycINFO, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Cochrane Library, e Web of Science.

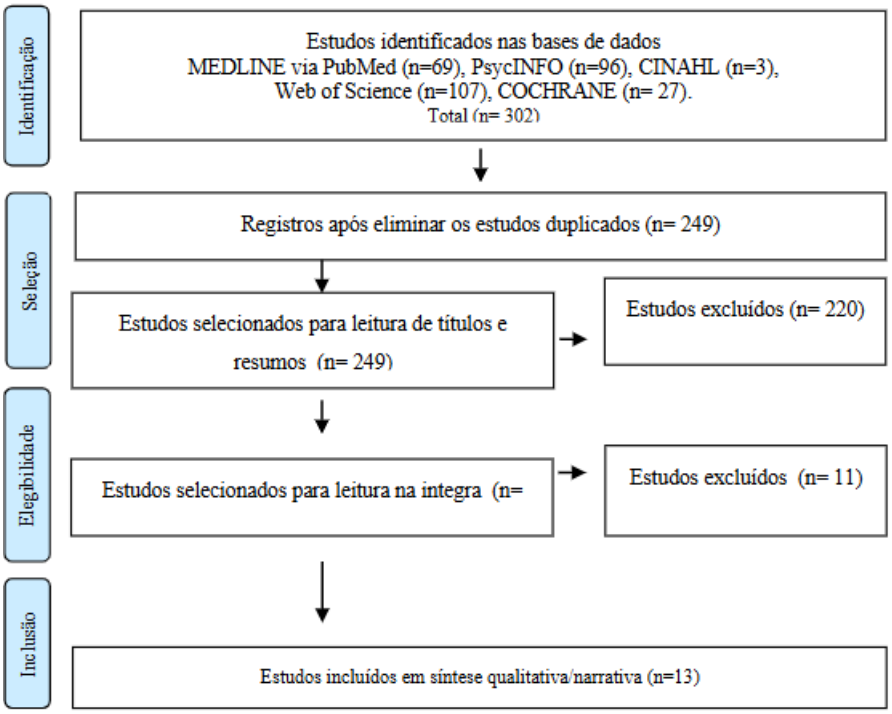
Nas terceira e quarta etapas utilizou-se instrumento (Pralon, *et al*. 2021) para confecção do quadro sinóptico para definição e extração de evidências importantes coletadas dos estudos a serem utilizadas nesta revisão. Foi realizada avaliação crítica dos estudos selecionados, por dois pesquisadores, de forma independente, para garantir a qualidade e o nível de evidência do estudo, assim evitando-se viés de informações/conhecimentos. Os dados foram analisados por meio do processo de análise de conteúdo temática proposto por Bardin. Técnica baseada em três fases metodológicas para a análise: pré-análise, exploração do material; e tratamento dos resultados obtidos e interpretação (Bardin, 2016). Na quinta etapa do estudo realizou-se a interpretação dos dados encontrados. Por fim, na sexta fase confeccionou-se o estudo de revisão, apresentando síntese das melhores evidências sobre o tema, fornecendo conhecimento sobre oassunto à comunidade científica.

3. Resultados

Após a busca, foram encontrados 302 artigos, sendo 69 artigos na base de dados MEDLINE via PUBMED, 96 artigos na PsycoINFO, 27 artigos na COCHRANE library, 3 artigos na CINAHL, e 107 artigos na Web of Science. Para a organização dos estudos encontrados e exclusão dos artigos duplicados, utilizou-se o software ZOTERO,

excluindo-se 53 estudos duplicados, restando 249 artigos para análise. Para a primeira seleção dos estudos, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, por dois pesquisadores, a fim de selecionar os artigos que respondiam o objetivo da pesquisa. Excluíram-se 220 artigos por não atenderem os critérios de inclusão. Após, foi realizada a leitura na íntegra dos 29 artigos restantes e, selecionados 13 artigos para composição da amostra. A seleção dos estudos foi realizada por meio da utilização dos critérios estabelecidos pelo Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) statement (Page, et al., 2021), conforme Figura 1.

Figura 1 – Diagrama baseado no PRISMA referente às etapas de busca e seleção dos artigos.



Fonte: Adaptado de Page et al. (2021).

A síntese dos dados dos artigos elegíveis para a revisão encontra-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Quadro sinóptico dos estudos incluídos na análise textual obtidos em bases eletrônicas, 2022.

Item	Título	Periódico	Objetivo
01	Exploring relations between teacher emotions, *coping* strategies, and intentions to quit: A longitudinal analysis.	Journal of School Psychology	Investigar as relações entre: emoções dos professores, estratégias de enfrentamento e intenções de abandono em professores.
02	Individual, co-active and collective *coping* and organizational stress: A longitudinal study	European Management Journal	Identificar a associação entre as mudanças nos três tipos de enfrentamento focado no problema (individual, organizacional e coletivo) e a mudança na avaliação das diferentes facetas do estresse dos funcionários e do clima de estresse organizacional.
03	Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving teacher's Well Being.	Mindfulness	Explorar os efeitos do programa "Call to Care – Israel for Teachers" (C2CIT) entre professores através de medidas comparativas de auto-relato de professores treinados e não treinados pelo programa C2CIT.
04	Profiles of Burnout, *Coping* Strategies and Depressive Symptomatology	Frontiers in Psychology	Este estudo apresentou dois objetivos: (1) identificar os diferentes perfis de Burnout que variam nos três níveis: despersonalização (ED), exaustão emocional (EE) e realização pessoal (PA); e (2) analisar a sintomatologia depressiva, estratégias e da qualidade das relações interpessoais na escola entre professores com perfis de Burnout variados.
05	Profiles of middle school teacher stress and *coping*: Concurrent and prospective prospective correlates.	Journal of School Psychology	Analisar os padrões de estresse e enfrentamento de professores do ensino médio.
06	Stress-*coping* Strategies amongst Newly Qualified Primary and Lower Secondary School Teachers with a	Scandinavian Journal of Educational	Divulgar informações sobre as características das estratégias de enfrentamento ao estresse empregado por professores recém-formados (NQTs) com mestrado na Noruega.

	Master's Degree in Norway	Research	
07	Teacher *coping* profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach	Teaching and Teacher Education	Investigar os perfis de enfrentamento dos professores e suas relações com o bem-estar dos professores (estresse, burnout, depressão e sono).
08	The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy	Teaching and Teacher Education	Examinar o impacto de uma intervenção de estresse online no burnout do professor e na eficácia do professor.
09	The relationships between workgroup emotional climate and teachers' burnout and *coping* style	Research Papers in Education	Examinar a relação entre o clima emocional do grupo de trabalho nas escolas, o esgotamento dos professores e o estilo de enfrentamento.
10	Work stress in secondary school teachers of a public institution in the city of Manta	Revista San Gregorio	Avaliar o estresse no trabalho dos professores do ensino médio por meio da aplicação da nota técnica de prevenção (NTP) 574, analisando a relação entre as fontes de estresse, estratégias de enfrentamento e a sintomatologia de saúde percebida.
11	Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19 Pandemic	Voprosy obrazovaniya / Educational Studies Moscow	Investigar as características do estresse psicológico e as estratégias de enfrentamento no contexto único de ensino remoto emergencial imposto pela pandemia de COVID-19
12	Mind-Body Group for Teacher Stress: A Trauma-Informed Intervention Program	The Journal for Specialists in Group Work	Compartilhar o desenvolvimento e a implementação de uma intervenção em grupo para professores destinada a lidar com o estresse relacionado ao trauma, denominada Grupo Mente-Corpo para Estresse do Professor.
13	Psychological distress, burnout, and *coping* strategies among Nigerian primary school teachers: a school-based cross-sectional study	BMC Public Health	Este estudo apresentou três objetivos: (1) medir a prevalência de sofrimento psíquico e burnout entre uma amostra de professores do ensino fundamental; (2) determinar as estratégias de enfrentamento do sofrimento psíquico e do burnout nos professores; e (3) identificar os fatores sociodemográficos associados ao sofrimento psíquico, burnout e estratégias de enfrentamento entre os professores.

Fonte: Adaptado de Pralon, Garcia, & Iglesias (2021).

Dos artigos selecionados, 11 (84,6%) foram redigidos no idioma inglês e dois (15,4%) em espanhol; oito (61,5%) utilizaram o delineamento transversal, dois (15,4%) longitudinal e três (23,1%) tratava-se de estudos de intervenção. Quanto à abordagem metodológica, oito (61,5%) utilizaram a análise quantitativa, três (23,1%) a qualitativa, e dois (15,4%) a abordagem quantitativa e qualitativa. Em relação ao local de realização dos estudos, três (23,1%) foram desenvolvidos nos Estados Unidos da América, dois (15,4%) na Espanha e Israel, e um (7,7%) no Canadá, Noruega, Finlândia, Equador, Rússia e Nigéria. Para análise e discussão dos dados encontrados, os artigos foram agrupados em duas categorias: avaliação de programas de gerenciamento do estresse e mecanismos de enfrentamento utilizados pelos professores.

3.1 Avaliação de programas de gerenciamento do estresse.

Três estudos avaliaram a implementação de programas de gerenciamento do estresse e de sua influência na utilização de estratégias de coping (Ansley, *et al*. 2021; Tarrasch, *et al*. 2020; Eyal, *et al*. 2019). Todos os estudos mostraram que, após a aplicação dos programas, há uma redução do nível de estresse e aumento na utilização de estratégias de enfrentamento ao estresse. Observou-se que a realização de um programa on-line de gestão do

estresse beneficia os professores, tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Houve um aumento no uso de estratégias de enfrentamento após a conclusão do programa, aumento na eficácia dos professores participantes, bem como a redução de burnout destes (Ansley, *et al*. 2021).

A prática de mindfulness e compaixão juntamente com habilidades socioemocionais mostraram melhora significativa nas faculdades interpessoais do senso de eficácia geral dos professores, eficácia nas práticas instrucionais, eficáciana gestão da sala de aula e mindfulness interpessoal no ensino (Tarrasch,*et al*. 2020). A realização de um programa de bem-estar, baseado em princípios de autocuidado mente-corpo, com professores que vivenciam traumas, favoreceu um aumento nos sentimentos de prontidão e motivação dos membros para praticar as técnicas apresentadas (Eyal, *et al*. 2019).Apesar dos resultados fornecerem suporte para a eficácia do programa em relaçãoao bem-estar dos professores, auto eficácia e redução dos sintomas psicológicos negativos, os autores relatam que o programa avaliado é um programa relativamente intenso e demorado, o que pode afetar sua viabilidade e adesão (Tarrasch, *et al*. 2020).De acordo com Eyal, *et al.* (2019), o sucesso geral do programa dependeu da vontade dos participantes de se envolverem com o conteúdo e se envolverem uns com os outros. Os professores pareciam genuinamente satisfeitos por fazer parte de um programa que destacava suas experiências únicas como educadores e que funcionava para atender às suas necessidades específicas em termos de redução do estresse e melhoria do bem-estar.

3.2 Mecanismos de enfrentamento utilizados pelos professores

Dos artigos que descreveram o tipo de estratégia de enfrentamento utilizada pelos professores frente ao estresse, a maioria relatou a utilização de estratégias de enfrentamento focadas na emoção a fim de controlar ou diminuir o estresse enfrentado (Wang, & Hall, 2021; Bjorndal, *et al*. 2021; Aulén, *et al*. 2021; Ozoemena, et al. 2021; Petrakova, *et al*. 2021; García Lino, 2020). Dentre as estratégias de enfrentamento focadas na emoção para o gerenciamento do estresse, foram citadas a realização de atividadesde lazer, prática de atividades físicas, caminhadas com animais de estimação e convívio com familiares e amigos (Petrakova, *et al*. 2021). No estudo de Rodríguez, *et al*. (2019), a utilização de estratégias de enfrentamento

focadas no problema esteve associada a uma diminuição significativa dos níveis individuais de estresse dos professores relacionada à interface casa/trabalho. Observou-se também, que professores utilizam estratégias de enfrentamento focadas no relacionamento (Bjorndal, *et al*. 2021). Neste aspecto,enquadram-se o apoio social de colegas e familiares. Parte dessa estratégia foibuscar dicas e conselhos de pessoas com quem eles experimentam uma relaçãopróxima. Não está claro se eles buscam conselhos relacionados às tarefas de trabalho ou como lidar com o estresse. Os professores que apresentaram a combinação de alto nível de estresse e de baixo enfrentamento apresentaram níveis significativamente mais baixos de auto eficácia e níveis mais elevados deburnout em comparação com os professores que associaram baixo nível de estresse com alto enfrentamento e de alto nível de estresse e de alto enfrentamento (Herman, *et al*., 2020). Ainda segundo Herman, *et al*. (2020) é importante apoiar o enfrentamento adaptativo nos professores a fim de reduzir odesgaste emocional e melhorar a saúde social e comportamental destes profissionais. Em relação a estratégias focadas no problema, Bjorndal, *et al*. (2021), descrevem que os professores acreditam ser importante a capacidade de controlar as tarefas de trabalho, evitar acúmulo de atividades e entender queessas nem sempre sairão perfeitas. Outra categoria observada, foi a de estratégias de enfrentamento disfuncionais, em que os professores apresentavam desengajamento comportamental, negação, distração, sentimento de culpa, uso de substâncias e técnicas de respiração, a fim de controlar o estresse (Ozoemena, *et al*. 2021).

4. Discussão

4.1 Avaliação de programas de gerenciamento do estresse

Programas de gerenciamento do estresse incluem um conjunto de técnicas e estratégias que podem auxiliar os indivíduos durante os desafios e as dificuldades impostas pela profissão ao longo dos anos de trabalho, motivando-os e criando oportunidades para o aprendizado e crescimento pessoal e profissional (Lazarus, 2006). Os estudos identificados nesta pesquisa (Ansley, *et al*. 2021; Tarrasch, *et al*. 2020; Eyal, *et al*. 2019) observaram benefícios aos grupos participantes desses programas. Ansley, *et al*. (2021), evidenciaram dois pontos importantes após a conclusão do programa proposto: aumento no uso de

estratégias de enfrentamento ao estresse e redução de *Burnout*. Ambos os pontos são concomitantes, de fato, pois a execução e o sucesso de estratégias para lidar com o estresse diminui o desgaste emocional e reduz assim as incidências de Burnout. O programa foi aplicado de forma online, o que facilita a participação dos professores; em um período de trinta dias, relativamente curto, embora tenha sido suficiente para evidenciar resultados benéficos. Estratégias de enfrentamento de estresse são importantes também em outros cenários e grupos com alta incidência de estresse, como mostra, por exemplo oestudo de revisão de Gillman, *et al*. (2015) os quais observaram que o apoio organizacional é essencial para equipar os indivíduos para lidar com os desafiosrelacionados ao trabalho em um grupo de enfermeiros que lidam com pacientesoncológicos ou ainda em estudantes de medicina, como evidenciaram Fares, etal. (2016) com estratégias e teorias especializadas para ajudar na redução da incidência de estresse e Burnout e na promoção do bem-estar em escolas de medicina. Tarrasch, *et al*. (2020) também observaram fatores benéficos após a implementação de programa para professores durante um ano letivo. Com o preenchimento de formulários antes e após o término do programa, os autores destacaram que a prática de mindfulness e compaixão juntamente com habilidades socioemocionais mostraram melhorias significativas nas faculdades interpessoais do senso de eficácia geral dos professores, eficácia nas práticas instrucionais, eficácia na gestão da sala de aula e mindfulness interpessoal no ensino. De fato, o programa mais extenso pode trazer maior número de vantagens, pois desempenha mais estratégias e ensinamentos, embora tenha a dificuldade de adesão dos profissionais durante todo o programa. A prática de mindfulness pode ser o fator chave entre todos esses achados. A concentração no momento presente influencia na redução da ansiedade e outros problemas relacionados com o estresse. Corroborando com essa observação um estudo recente conduzido por Montero-Marin, *et al*. (2021) sugerem que ambos os formatos de treinamento de professores com a prática de mindfulness com e sem a ajuda de um instrutor obtiveram bons resultados na qualidade de vida de professores, embora o treinamento feito com a ajuda do instrutor apresentou melhor índice de benefícios. Eyal, *et al*. (2019) aplicaram um programa de intervenção piloto e específico para professores que sofrem de estresse relacionado a traumas, principalmente traumas de alunos. Os participantes do

projeto o avaliaram positivamente e os resultados mostraram um aumento nos sentimentos de prontidão e motivação dos membros para praticar as técnicas apresentadas durante o programa. Esse talvez seja o programa mais promissor no que diz respeito à compaixão. Professores estão ligados emocionalmente aos seus alunos, o que traz benefícios para as duas partes envolvidas no processo ensino aprendizagem. Nessa mesma abordagem, Matos, *et al*. (2022) evidenciaram em um estudo randomizado que o Programa de Treinamento da Mente Compassiva para Professores mostrou-se promissor com uma intervenção focada na compaixão, o bem-estar e redução do sofrimento psicofisiológico em professores, o que contribui para nutrir ambientes educacionais compassivos, pró-sociais e resilientes. Os programas de gerenciamento de estresse discutidos acima possuem algumas vertentes similares: abordagem do estresse, diálogo sobre os problemas e traumas, concentração no presente e interação professor/sala de aula/ambiente escolar. O fato é que os profissionais da educação precisam de um suporte psicológico e programas de gerenciamentos específicos que os auxiliem a enfrentar os desafios e ao mesmo tempo lhes proporcionem prazer e qualidade de vida na carreira docente.

4.2 Mecanismos de enfrentamento utilizados pelos professores

Coping ou estratégias de enfrentamento é uma ferramenta psicológica que pode ter o significado de lidar com, enfrentar, encarar, ultrapassar, fazer face, dar resposta a, reagir a ou adaptar-se a circunstâncias adversas (Pocinho, & Capelo, 2009).As estratégias de enfrentamento possuem dois aspectos fundamentais para o seu desenvolvimento: o enfrentamento diretamente voltado ao problema, no qual o indivíduo obtém dados para suas tarefas, e organiza suas ações para mudar uma realidade com seu determinado ambiente; e o enfrentamento voltado para a emoção, que tem como objetivo regular as emoções relacionadas ao estresse ocasionado (Khamisa, *et al*. 2015;Lazarus, 1993). Nesta revisão, foi predominante a utilização de estratégias de enfrentamento focadas na emoção. Contudo, observa-se que não há, na literatura, uma unanimidade entre o tipo de estratégia de enfrentamento utilizada por professores. Tal variação pode ser explicada pela heterogeneidade da classe profissional bem como pela disponibilidade de recursos para enfrentar o

estresse. Estudo realizado em Moçambique evidenciou que os professores recorrem preferencialmente às estratégias focadas no problema, seguida das focadas na emoção, e poucas vezes as de foco evitativo (Humberto, *et al*. 2021). Em estudo realizado por Xavier, *et al*. (2021), foi observado que professores do sexo feminino utilizam mais estratégias de enfrentamento focadas na emoção, e buscam mais as práticas religiosas e o apoio social. Ainda segundo esses autores, as mulheres buscam formas mais eficazes de lidar emocionalmente com os problemas que enfrentam na sua prática docente, a fim de obter o controle emocional, o auxílio de outras pessoas do seu vínculo social e práticas religiosas que possam ajudar no manejo das situações estressantes. No presente estudo percebeu-se, também, a utilização de estratégias de enfrentamento focadas no relacionamento. Dados semelhantes foram encontradas por Abacar, *et al*. (2020) em que as estratégias de enfrentamento de estresse no trabalho mais utilizadas pelos professores variam entre o apoio social obtido a partir de conversas com amigos, colegas ou familiares. Além disso, tais autores ainda citam estratégias focadas na emoção como o consumo de bebidas alcoólicas, distração (escutar música, divertir-se, ler jornais, revistas, bíblia, alcorão) e repousar. Quando o *coping* está focado no problema, estratégias que derivam de processos defensivos como evitar, distanciar-se e buscar valores positivos em eventos negativos devem ser consideradas como forma de minimizar a importância emocional do estressor (Rodrigues, & Chave, 2008). Se o indivíduo avalia como inalterável uma determinada situação, utiliza-se o *coping* orientado para a emoção. Caso uma determinada situação seja avaliada mais como alterável do que inalterável, o indivíduo faz uso do *coping* orientado para o problema, buscando apoio e conselhos entre amigos e familiares utilizando as estratégias de *coping* de apoio social (Gomes, & Pereira, 2008).A estratégia de *coping* voltada para resolução de problemas predispõe um planejamento frente a quadros de estresse onde o sujeito modifica suas ações diante do problema resolvendo a situação e lidando com pressões sociais e ambientais, o que ocasiona a diminuição ou eliminação do evento estressor (Damião, *et al*. 2009). Isso corrobora com os resultados de uma pesquisa correlacional que foi realizada para avaliar o bem-estar psicológico e inteligência emocional. Foi constatado que pessoas altamente motivadas para lidar com situações de dificuldade, possuem elevados senso de crescimento pessoal, de propósito de

vida e de controle sobre o ambiente tendo maior ação diante dos problemas (Neri, & Queiroz, 2005). O estudo de Rodríguez, *et al*. (2019) identificou a associação entre alterações em três tipos de enfrentamento focado no problema (individual, organizacional coativo e coletivo) e mudança na avaliação das diferentes facetas do estresse dos funcionários e do ambiente organizacional em clima de estresse. Os resultados mostraram que o aumento do uso de enfrentamento individual focado no problema tem pouco ou nenhum efeito na diminuição da avaliação do estresse, enquanto o aumento do enfrentamento coativo focado no problema foi associado a dois dos nove tipos de clima de estresse. Em contrapartida, o aumento do enfrentamento coletivo focado no problema está associado a uma diminuição na maioria das facetas do clima de estresse organizacional e também naqueles avaliados individualmente sugerindo que o enfrentamento coletivo focado no problema é a estratégia mais eficaz para reduzir a avaliação de estresse dos funcionários e o clima deestresse organizacional do que *coping* centrado no problema individual ou coativo. Braun e Carlotto (2013) verificaram a Síndrome de *Burnout* tem professores do ensino especial e concluíram que quanto maior for o uso das estratégias de *coping* com foco no controle (problema), maior será a ilusão pelotrabalho, ou seja, quanto mais o professor reflete sobre as situações geradoras de estresse em seu trabalho e adota medidas de enfrentamento adaptativas, maior a probabilidade de ele conseguir tomar decisões capazes de solucionar os estressores enfrentados e atingir suas metas. A pesquisa de Carlotto e Câmara (2008) reforçam as constatações de que as estratégias de coping com foco no problema são estratégias adaptativas (positivas), as quais auxiliam o profissional a enfrentar os problemas que surgem dentro de seu ambiente organizacional e aumenta os níveis de realização profissional. Silveira,*et al*. (2014) evidenciam que as estratégias de *coping* focadas no problema sejam positivas, mas aponta que, às vezes, a quantidade de problemas e o nívelde estresse dos professores é muito grande e as estas estratégias podem não ser suficientes para enfrentar os vários estressores presentes no seu cotidiano de trabalho, o que pode acabar ocasionando na SB. Em oposição, uma meta- análise realizada por Shin, *et al*. (2014) a qual objetivou investigar a associaçãoentre as três dimensões da SB, propostas por Maslach, e as estratégias de

coping, verificou que o *coping* com foco no problema é um fator preventivo da exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.

5. Conclusão

A partir dos resultados, nota-se que os professores recorrem à estratégias para o enfrentamento de situações estressoras, principalmente aquelas focadas no problema (capacidade de controlar as tarefas de trabalho, evitar acúmulo de atividades e entender que essas nem sempre sairão perfeitas), seguida das focadas na emoção (como a realização de atividades de lazer, prática de atividades físicas, caminhadas com animaisde estimação e convívio com familiares e amigos), e poucas vezes as de foco evitativo. Além destas, os professores também utilizam de estratégias focadas no relacionamento (tentar buscar apoio social de colegas e familiares próximos) e no enfrentamento disfuncional (desengajamento comportamental, negação, distração, sentimento de culpa, uso de substâncias e técnicas de respiração, a fim de controlar o estresse). Entretanto, observa-se através dos estudos, que não existe uma unanimidade entre o tipo de estratégia de enfrentamento utilizada pelos professores cuja variação pode ser explicada pela heterogeneidade da classe profissional bem como pela disponibilidade de recursos para enfrentar o estresse. Ainda segundo os estudos, programas de gerenciamento do estresse mostraram-se eficientes no auxílio aos professores no enfrentamento dos desafios e dificuldades impostas pela profissão ao longo dos anos de trabalho; motivando-os e criando oportunidadespara o aprendizado e crescimento pessoal e profissional. Tais programas impactam na redução de níveis de estresse e aumento na utilização dessas estratégias de enfrentamento ao mesmo e redução de síndrome de Burnout, melhorando a qualidade de vida desses profissionais. Além disso, é notório queos profissionais necessitam de um suporte psicológico e programas de gerenciamento específicos que impactam positivamente no o bem-estar e na redução do sofrimento psicofisiológico em professores, contribuindo para construção de ambientes educacionais compassivos, pró-sociais e resilientes. O estudo traz implicações importantes, tais como: a necessidade de realização de capacitação sobre a temática para os gestores da área da educação para a elaboração de programas específicos de gerenciamento do estresse. Também

sugere-se ampliar o estudo para os demais profissionais, tais como professores da graduação, pós-graduação, e ensino técnico; além de profissionais de outras áreas, visto que a saúde mental, hoje, é um problema que engloba toda a população.

REFERÊNCIAS

Abacar, M., Aliante, G., & Nahia, I.A.A. (2020). Fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico. **Saúde e Pesquisa**, 13(1), 41-52. https://doi.org/10.17765/2176-9206.2020v13n1p41-52

Albuquerque, G. S. C., Lira, L.N.A., Santos Junior, I., Chiochetta, R.L., Perna, P.O., & Souza e Silva, M.J. (2018). Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. **Trabalho, Educação e Saúde**,16 (3), 1287-1300. https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00145

Ansley, B.M., Houchins, D.E., Varjas, K., Roach, A., Patterson, D., & Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. **Teaching and Teacher Education**, 98. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251

Araújo, T.M., Pinho, P.S., & Masson, M.L.V. (2019). Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, 35 (1). https://doi.org/10.1590/0102-311X00087318

Aulén, A.M., Pakarinen, E., Feldt, T., & Lerkkanen, M.K. Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. **Teaching and Teacher Education**,102. https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323

Bardin, L. (2016). Análise de Conteúdo. (1ª ed.): Edições 70. Bjorndal, K.E.W., Antonsen, Y., & Jakhelln, R. (2021) Stress-coping Strategies amongst Newly Qualified Primary and Lower Secondary School Teachers with aMaster's Degree inNorway, Scandinavian **Journal of Educational Research**, https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983647

Braun, A.C., & Carlotto, M.S. (2013). Síndrome de Burnout em professores de ensino especial. **Barbaroi**, 39, 53-69. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782013000200004&lng=pt&tlng=pt

Carlotto, M.S., & Câmara, S.G. (2008). Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. **Psicologia daEducação**, 26 (1), 29-46.

Dalcin, L., & Carlotto, M.S. (2018). Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, 22 (1), 141-150. https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718

Damião, E.B.C., Rossato, L.M., Fabri, L.R.O., & Dias, V.C. (2009). Inventário de estratégias de enfrentamento: um referencial teórico. **Revista Escola de Enfermagem**, 43 (2), 1199-1203. https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000600009

Diehl, L., & Marin, A.H. (2016). Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, 7 (2),64-85.

Ercole, F.F., Melo, L.S., & Alcoforado, C.L.G.C. (2014). Integrative review versus systematic review.**REME**, 18 (1). https://doi.org/10.5935/1415-2762.20140001

Eyal, M., Bauer, T., Playfair, E., & McCarthy, C.J. (2019). Mind-Body Group for Teacher Stress: A Trauma-Informed Intervention Program. **The Journal for Specialists in Group Work**, 44 (3), 204-221. https://doi.org/10.1080/01933922.2019.1634779

Fares,J., Al Tabosh,H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., & Aridi, H. (2016). Estratégias de estresse, burnout e enfrentamento em estudantes de medicina pré-clínicos. **Revista norte-americana de ciências médicas**, 8(2), 75-81. https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299

Gaino, L.V., Souza, J., Cirineu, C.T., & Tulimosky, T.D. (2018). O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português),14(2), 108-116. https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449

García Lino, M.E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. **Revista San Gregorio**, 43,140-154. https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412

Gillman, L., Adams, J., Kovac, R., Kilcullen, A., House, A., & Doyle, C. (2015). Strategies to promote coping and resilience in oncology and palliative care nurses caring for adult patients with malignancy: a comprehensive systematic review. **JBI database of systematic reviews and implementation reports**, 13(5), 131–204.https://doi.org/10.11124/jbisrir-2015-1898

Gomes, R.M., & Pereira, A.M. (2008). Estratégias de coping em educadores de infância portugueses. **Psicol. Esc. Educ**., 12 (2), 319-326.

Herman, K.C., Prewet, S.L., Eddy,C.L., Savala, A., & Reinke, W.M. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. **Journal of School Psychology**,78, 54-68. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.003

Humberto, S.C., Abacar, M., & Aliante, G. (2021). Symptoms of stress and copingstrategies in Mozambican higher education teachers. **Research, Society and Development**, 10(3), e28910313260. https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13260

Instituto de Psicologia e Controle do Stress. Pesquisa: stress Brasil. 2013.www.estresse.com.brKhamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K., & Ilic, D. (2015). Estresse relacionado ao trabalho, burnout, satisfação no trabalho e saúde geral dos enfermeiros. **Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública**, 12(1), 652–666. https://doi.org/10.3390/ijerph120100652

Krawczyk, N. (2011). Reflexão sobre alguns desafios do ensino médio no Brasil hoje. **Cadernos de pesquisa**, 41 (144). https://doi.org/10.1590/S0100-15742011000300006

Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. **Annual Review of Psychology**. 44, 1-22. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

Lazarus,R.S. (2006). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Company, Inc. Lipp, M.N.O. Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. In: FAV, D.C.A **Prática da Psicologia na Escola**. BH: Ed. Artesã, 2016.

Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Lima, M.P., Palmeira, L., Petrocchi, N., McEwan, K., Maratos, F.A., & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. **PLoS One**,17(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480

Mendes, K.D.S., Silveira, R.C.C.P., & Galvão, C.M. (2008). Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, 17(4), 758–764. https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018

Montero-Marin, J., Taylor, L., Crane, C., Greenberg, M.T., Ford, T. J., Williams, J. M. G., García-Campayo,J., Sonley, A., Lord, L., Dalgleish, T., Blakemore, S.-J., MYRIAD team, & Kuyken, W. (2021). Teachers “finding peace in a frantic world”: An experimental study of self-taught and instructor-led mindfulness program formats on acceptability, effectiveness, and mechanisms. **Journal of Educational Psychology**, 113(8) 1689–1708. https://doi.org/10.1037/edu0000542

Neri, A., & Queroz, N. (2005). Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice. **Psicol.Reflex**. Crit, 18 (2), 74-91. https://doi.org/10.1590/S0102-79722005000200018

Organização das Nações Unidas. (2022). Estresse, doenças e longas jornadas contribuem para 2,8 milhões de mortes por ano, indica OIT. (s.d.). https://nacoesunidas.org/estresse-doencas-e-longas-jornadascontribuem-para-28-milhoes-de-mortes-por-ano-indica-oit

Ozoemena, E.L., Agbaje, O.S., Ogundu, L., Ononuju, A.H., Umoke, P.C.I., Iweama, C.N., Kato, G.U., Isabu, A.C., & Obute, A.J. (2021). Psychological distress, burnout, and coping strategies among Nigerian primary school teachers: a school-based cross-sectional study. **BMC Public Health**,21, 2327. https://doi.org/10.1186/s12889-021-12397-x

Page,M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E.,McDonald, S., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Petrakova, A., Kanonir,T., Kulikova, A., & Orel, E. (2021). Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19 Pandemic. **Voprosy Obrazovaniya**, 1, 1-17. https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-1-93-
114

Pocinho, M., & Capelo, M.R. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e auto eficácia em professores portugueses. **Educação e Pesquisa**, 35 (2), 351-367. https://doi.org/10.1590/S1517-97022009000200009

Pralon, J.A., Garcia, D.C., & Iglesias, A. (2021). Educação permanente em saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**,10 (14), e355101422015. https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22015

Rodrigues, A. B., & Chave, E. C. (2008). Fatores estressantes e estratégias de coping de enfermeiros atuantes em oncologia. **Revista Latino-Americana Enfermagem**, 16 (1). https://doi.org/10.1590/S0104-11692008000100004

Rodríguez, I., Kozusznik, M.W., Peiró, J.M., & Tordera, N. (2019). Individual, co-active and collective coping and organizational stress: A longitudinal study. **European Management Journal**,37 (1), 86-98. https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.06.002

Shin, H.,Park, Y.M,Ying, J.Y.,Kim, B.,Noh, H.,& Lee, S.M. (2014). Relationships Between Coping Strategiesand Burnout Symptoms: A Meta-Analytic Approach. Professional Psychology: **Research and Practice**, 45 (1), 44-56. https://doi.org/10.1037/a0035220

Silveira, K.A.,Enumo, S.R.F.,Paula, K.M.P.,& Batista,E.P. (2014). Estresse e enfrentamento em professores: Uma análise da literatura. **Educação em Revista**, 30 (4), 15-36. https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002

Tanure, B., Neto, A.C., Santos, C.M.M., & Patrus, R. (2014). Estresse, doençado tempo: um estudo sobre o uso do tempo pelos executivos brasileiros. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 14(1), 65-88. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812014000100005

Tarrasch, R., Berger, R., & Grossman, D. (2020). Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving Teacher's Well Being. **Mindfulness**, 11, 1049–1061. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01304-x

Tostes, M.V., Albuquerque, G.S.C., Souza e Silva, M.J., & Petterle, R.R. (2018). Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, 42 (116), 87-99. https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607

Wang, H., & Hall, N.C. (2021). Exploring relations between teacher emotions, coping strategies, and intentions to quit: A longitudinal analysis. **Journal of School Psychology**, 86, 64-77. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.03.005

Xavier, S.E.S., Eugênio, A.C.P., Menezes, D.S., Batista, R.P.R., Freire, G.L.M., & Nascimento Júnior, J.R.A. (2021). Burnout Signs and University Professor's coping strategies. **Psicol Argum**. 39 (105), 491-518. http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum39 105.AO06 .

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SÓCIO DEMOGRÁFICO, PROFISSIONAL E ASPECTOS INDIVIDUAIS (ADAPTADA DE SCHMIDT – 2009)

A - CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

Data de nascimento:___/___/___

Sexo:
( ) Feminino ( ) Masculino

Situação conjugal:
( ) Solteiro (a) ( ) Casado (a)/ União estável ( ) Viúvo (a) ( ) Divorciado (a)

Tem filhos?
( ) Sim ( ) Não

Nível de escolaridade:
( ) Superior completo ( ) Especialização ( ) Mestrado ( ) Doutorado

B - CARACTERIZAÇÃO PROFISSIONAL

Tempo de formação:
( ) Menos que 10 anos ( ) Mais que 10 anos

Carga horária semanal:
( ) Menos que 20 horas ( ) Mais que 20 horas

Turno de trabalho:
( ) Matutino ( ) Vespertino ( ) Noturno

Tempo de trabalho na escola:
( ) até 05 anos ( ) 06 a 10 anos ( ) 11 a 15 anos ( ) 16 a 20 anos ( ) Mais de 21 anos

Tempo de trabalho no setor:
( ) até 05 anos ( ) 06 a 10 anos( ) 11 a 15 anos ( ) 16 a 20 anos ( ) Mais de 21 anos

Vínculo empregatício:
( ) Efetivo (a) ( ) Designado (a)

Remuneração recebida:
( ) Até 02 salários mínimos ( ) 02 a 05 salários mínimos ( ) 05 a 10 salários mínimos ( ) Mais de 10 salários mínimos

Possui outro vínculo empregatício?
( ) Sim ( ) Não

C – ASPECTOS INDIVIDUAIS

Atividades físicas:
( ) Sim
( ) Não

Quantas vezes na semana:
( ) Até 3 vezes
( ) 5 vezes

Quantidade de horas de sono dormidas por noite:
( ) Menos que 6 horas
( ) Entre 6 e 8 horas
( ) Mais que 8 horas

Realiza alguma atividade de lazer fora da escola:
( ) Sim
( ) Não

APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE ESCLARECIMENTO

(Para professores da rede estadual de ensino)

TÍTULO DA PESQUISA: ESTRESSE NO TRABALHO: PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REDE ESTADUAL DE ENSINO DE MONTE CARMELO - MG

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você, professor da rede estadual de ensino, está sendo convidado (a) a participar da pesquisa de doutorado: ESTRESSE NO TRABALHO: PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REDE ESTADUAL DE ENSINO DE MONTE CARMELO – MG. Os avanços na área da saúde ocorrem através de estudos como este, por isso a sua participação é importante. O objetivo deste estudo é identificar os professores do Ensino Médio da cidade de Monte Carmelo/MG com estresse e esgotamento profissionais e os fatores que podem influenciar nestes distúrbios emocionais. Para tanto, os professores irão responder aos questionários de estresse e esgotamento profissional que serão enviados por e-mail previamente. Os possíveis benefícios desta pesquisa é a identificação da presença de estresse em professores brasileiros. Frente a esta identificação, tais dados poderão fornecer subsídios para as Escolas Estaduais criarem programas institucionais de prevenção ao estresse, a fim de promover a satisfação, o bem-estar e aqualidade de vida no meio escolar. Ao mesmo tempo, irá contribuir com a literatura científica sobre esta temática. Não há risco físico previsto com a sua participação no estudo. O risco possível refere-se a algum tipo de desconforto em responder determinadas questões. O risco mencionado será minimizado permitindo que fique livre para responder às questões na ordem que julgar mais conveniente e no momento oportuno. Em caso de manutenção do desconforto, poderá interromper a avaliação do instrumento em qualquer momento sem acarretar ônus ou prejuízo para sua vida pessoal/profissional. Você poderá obter quaisquer informações relacionadas à sua participação nesta pesquisa, a qualquer momento que desejar, por meio dos pesquisadores do estudo. Sua participação é voluntária, e

em decorrência dele você não receberá qualquer valor em dinheiro nem terá gastos decorrentes de sua participação. Com relação à questão de confidencialidade da pesquisa, os dados serão utilizados apenas para fins de pesquisa científica não havendo explicitação de seu nome, portanto ele não aparecerá em qualquer momentodo estudo, pois você será identificado por meio de um código evitando riscosde perda de confidencialidade e privacidade.

Contato dos pesquisadores:

Pesquisador(es):

Nome: Lúcia Aparecida Ferreira
E-mail:
lap2ferreira@yahoo.com.br
Telefone: (34) 3318-5484
Endereço: Praça Manoel Terra, 330. Abadia. Uberaba – MG

Nome: Vanessa Vieira Pena
E-mail: vanessapena@unifucamp.edu.br
Telefone: (34) 98897-3260
Endereço: Rua Milão, 101. Monte Carmelo – MG

Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelos pesquisadores responsáveispelos telefones disponibilizados.

ANEXO A – ESCALA *JOB STRESS SCALE* (versão adaptada para o português)

a) Com que frequência você tem que fazer suas tarefas de trabalho com muita rapidez?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

b) Com que frequência você tem que trabalhar intensamente (isto é, produzir muito em pouco tempo)?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

c) Seu trabalho exige demais de você?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

d) Você tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas de seu trabalho?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

e) O seu trabalho costuma apresentar exigências contraditórias ou discordantes?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

f) Você tem possibilidade de aprender coisas novas em seu trabalho?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

g) Seu trabalho exige muita habilidade ou conhecimentos especializados?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

h) Seu trabalho exige que você tome iniciativas?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

i) No seu trabalho, você tem que repetir muitas vezes as mesmas tarefas?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

j) Você pode escolher COMO fazer o seu trabalho?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

k) Você pode escolher O QUE fazer no seu trabalho?
( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca ou quase nunca

l) Existe um ambiente calmo e agradável onde trabalho.
( ) Concordo totalmente ( ) Concordo mais que discordo ( ) Discordo mais que concordo ( ) Discordo totalmente

m) No trabalho, nos relacionamos bem uns com os outros.
( ) Concordo totalmente ( ) Concordo mais que discordo ( ) Discordo mais que concordo ( ) Discordo totalmente

n) Eu posso contar com o apoio dos meus colegas de trabalho.
( ) Concordo totalmente ( ) Concordo mais que discordo ( ) Discordo mais que concordo ( ) Discordo totalmente

o) Se eu não estiver num bom dia, meus colegas compreendem.
( ) Concordo totalmente ( ) Concordo mais que discordo ( ) Discordo mais que concordo ( ) Discordo totalmente

p) No trabalho, eu me relaciono bem com meus chefes.
( ) Concordo totalmente ( ) Concordo mais que discordo ( ) Discordo mais que concordo ( ) Discordo totalmente

q) Eu gosto de trabalhar com meus colegas.
( ) Concordo totalmente ( ) Concordo mais que discordo ( ) Discordo mais que concordo ( ) Discordo totalmente

ANEXO B - Inventário de Esgotamento Profissional de *Maslach – MBI*

1. Sinto-me vazio emocionalmente, por causa do meu trabalho?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

2. No fim do dia de trabalho, sinto-me exausto?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

3. Sinto-me fatigado quando acordo de manhã e tenho que enfrentar mais um dia de trabalho?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

4. Consigo compreender facilmente como os meus utentes se sentem acerca das coisas?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

5. Sinto que trato alguns utentes, como se fossem objetos impessoais?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

6. Trabalhar com pessoas o dia todo é, de fato, um esforço para mim?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

7. Lido muito eficazmente com os problemas dos meus utentes?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

8. Sinto-me esgotado devido ao meu trabalho?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

9. Sinto que estou a influenciar positivamente a vida de outras pessoas com o meu trabalho?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

10. Tornei-me mais insensível em relação ás pessoas, desde que comecei este trabalho?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

11. Preocupo-me que este trabalho me esteja a “endurecer” emocionalmente?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

12. Sinto-me muito enérgico?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

13. Sinto-me muito frustrado com o meu trabalho?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

14. Sinto que estou a trabalhar demasiado no meu trabalho?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

15. De fato, não me interessa o que acontece a alguns utentes?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

16. Trabalhar diretamente com pessoas coloca-me sob demasiada tensão?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

17. Consigo facilmente criar uma atmosfera relaxada com os meus utentes?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

18. Sinto-me entusiasmado depois de trabalhar de perto com os meus utentes?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

19. Consegui realizar muitas coisas importantes nesta profissão?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

20. Sinto que estou no meu limite (“fim de linha”)?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

21. No meu trabalho, lido com os problemas emocionais com muita calma?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

22. Sinto que os utentes me culpam por alguns dos seus problemas?
( )0 ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

FUNDAÇÃO CARMELITANA
MÁRIO PALMÉRIO

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTRESSE NO TRABALHO: PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REDE ESTADUAL DE MONTE CARMELO - MG
Pesquisador: VANESSA VIEIRA PENA
Área Temática:
Versão: 2
CAAE: 78643124.6.0000.5627
Instituição Proponente: FUNDACAO CARMELITANA MARIO PALMERIO
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.832.128

Apresentação do Projeto:
O estresse ocupacional tem se tornado um problema de saúde muito comum na sociedade atual. Os professores se destacam dentre as profissões passíveis ao desenvolvimento deste agravo, pois enfrentam diversas situações que favorecem seu aparecimento. O objetivo deste estudo será analisar as repercussões sociodemográficas e ocupacionais sobre o estresse ocupacional nos professores do Ensino Médio da cidade de Monte Carmelo -MG. Trata-se de um estudo transversal, de natureza descritiva e exploratória e enfoque quantitativo, realizado nas escolas. Participarão do estudo professores, perfazendo um total de 170 profissionais. Para sua execução, será utilizado um questionário para caracterização sociodemográfica e profissional da amostra, a escala Job Stress Scale (JSS) para avaliação da exposição ao estresse ocupacional e o Inventário de Esgotamento Profissional de Maslach MBI para identificação de sentimentos relacionados ao trabalho. A análise estática será realizada por meio da estatística descritiva em média e desvio padrão (média ± DP), e intervalo de confiança (IC95%). A normalidade dos dados será verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para comparar as variáveis dos questionários entre os professores será realizado o teste Kruskal-Wallis para amostras independentes. O tamanho do efeito (TE) de Cohen (d de Cohen) será calculado a partir da diferença entre a média dos níveis dessas variáveis (questionários) dividido pelo desvio padrão agrupado para avaliar a magnitude do efeito das variáveis.Esperamos que identifiquemos a percepção do estresse nessa população pois

Endereço: Avenida Brasil Oeste, S/N
Bairro: CENTRO **CEP:** 38.500-000
UF: MG **Município:** MONTE CARMELO
Telefone: (34)3842-5272 **E-mail:** cep@unifucamp.edu.br

FUNDAÇÃO CARMELITANA
MÁRIO PALMÉRIO

Continuação do Parecer: 6.832.128

preencheremos uma lacuna na literatura científica e forneceremos subsídios para o desenvolvimento de programas institucionais de prevenção e tratamento ao estresse, a fim de promover a satisfação, o bem-estar e a qualidade de vida no meio escolar.

Objetivo da Pesquisa:

Identificar se os professores do Ensino Médio da cidade de Monte Carmelo/MG estão estressados e com esgotamento profissionais e em caso positivo, quais os fatores que podem influenciar nestes distúrbios emocionais.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O participante desta pesquisa poderá despender de algum tempo para preenchimento dos questionários, além de serem despertados alguns gatilhos em relação ao estresse percebido durante as atividades laborais.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto bem apresentado, bem descrito e adequado à análise ética e metodológica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido: é um termo de linguagem clara, acessível e disponível ao sujeito da pesquisa.

Folha de rosto: devidamente preenchida e assinada.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2314732.pdf	05/05/2024 22:45:46		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	05/05/2024 22:45:31	VANESSA VIEIRA PENA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOATUAL.docx	02/04/2024 15:05:38	VANESSA VIEIRA PENA	Aceito

Endereço: Avenida Brasil Oeste, S/N
Bairro: CENTRO **CEP:** 38.500-000
UF: MG **Município:** MONTE CARMELO
Telefone: (34)3842-5272 **E-mail:** cep@unifucamp.edu.br

FUNDAÇÃO CARMELITANA
MÁRIO PALMÉRIO

Continuação do Parecer: 6.832.128

Declaração de concordância	Concordancia_Escolas.pdf	02/04/2024 14:18:51	VANESSA VIEIRA PENA	Aceito
Folha de Rosto	FolhaderostoCEP.pdf	02/04/2024 14:00:31	VANESSA VIEIRA PENA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

MONTE CARMELO, 17 de Maio de 2024

Assinado por:
Cristina Soares de Sousa
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Brasil Oeste, S/N
Bairro: CENTRO **CEP:** 38.500-000
UF: MG **Município:** MONTE CARMELO
Telefone: (34)3842-5272 **E-mail:** cep@unifucamp.edu.br