



Junio 2019 - ISSN: 1989-4155

## **ESTRESSE NO COTIDIANO DO PROFESSOR: INFLUÊNCIA NO PROCESSO ENSINO E APRENDIZAGEM.**

**Milena Souza das Chaves Moraes –**

Universidad del Salvador

**Pablo Queiroz Bahia – IFPA**

**Heriberto Wagner Amanajás Pena – UEPA**

heriberto@uepa.br

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Milena Souza das Chaves Moraes, Pablo Queiroz Bahia y Heriberto Wagner Amanajás Pena (2019): "Estresse no cotidiano do professor: influência no processo ensino e aprendizagem", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (junio 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/estresse-cotidiano-professor.html>

### **RESUMO**

O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de estresse e ansiedade de professores do ensino fundamental de uma escola pública e de uma escola particular de Belém do Pará. Para a coleta dos dados foi desenvolvido um questionário, específico embasado em Lipp (2002) para a área de educação, visando avaliar situações de estresse no cotidiano do professor. Este questionário foi constituído de vinte e cinco perguntas que incluem a avaliação de sintomas psicológicos e fisiológicos. A análise estatística das respostas ao questionário permitiu concluir que tanto os professores da escola pública quanto os da escola particular apresentaram sintomas bem definidos que indicaram a presença de estresse e ansiedade por ocasião de fatores como a pressões do dia a dia, violência urbana, problemas financeiros, de trânsito, dificuldade de relacionamento, entre outros. Os professores da escola pública apresentaram mais sintomas de estresse do que os da escola particular. Conclui-se que os mesmos têm comportamento diferente no que diz respeito à ocorrência de estresse e ansiedade. A análise estatística dos dados mostrou que, os sintomas de estresse têm um número bastante significativo no ambiente de trabalho, na escola particular a incidência do estresse é de 20%, já na escola pública esses dados chegaram a 40%. No desenvolvimento deste trabalho fundamentou-se em contribuições de autores como Lipp (2002), Esteve (1999), entre outros.

**Palavras Chave:** Estresse, professor, ensino-aprendizagem.

## ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the level of estresse and anxiety of professors of the basic education of a public school and a particular school of Belém of Pará. For the collection of the data a questionnaire, specific based was developed in LIPP (2002) for the education area, aiming at to evaluate situations of estresse in the daily one of the professor. This questionnaire was constituted of twenty and five questions that include the evaluation of psychological and physiological symptoms. The analysis statistics of the answers to the questionnaire allowed to conclude that as much the professors of the public school how much of the particular school they had presented well definite symptoms that had indicated the presence of estresse and anxiety for occasion of factors as the pressures day to day, urban violence, financial problems, of transit, relationship difficulty, among others. The professors of the public school had presented more symptoms of estresse of what of the particular school, he concludes that the same ones have different behavior in what it says respect to the occurrence of estresse and anxiety. The analysis statistics of the data showed that, the symptoms of estresse have a sufficiently significant number in the work environment, in the particular school the incidence of estresse it are of 20%, already in the public school these data had arrived 40%. On the development of this work it was based on contributions of authors as Marilda Lipp (2002), Esteve (1999), among others.

**Words Key:** Estresse, professor, teach-learning

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar el nivel de estrés y ansiedad de profesores de la enseñanza fundamental de una escuela pública y de una escuela particular de Belém do Pará. Para la recolección de los datos se desarrolló un cuestionario, específico basado en Lipp (2002) el área de educación, buscando evaluar situaciones de estrés en el cotidiano del profesor. Este cuestionario fue constituido de veinticinco preguntas que incluyen la evaluación de síntomas psicológicos y fisiológicos. El análisis estadístico de las respuestas al cuestionario permitió concluir que tanto los profesores de la escuela pública como los de la escuela particular presentaron síntomas bien definidos que indicaron la presencia de estrés y ansiedad con ocasión de factores como a presiones del día a día, violencia urbana, problemas financieros , de tránsito, dificultad de relación, entre otros. Los profesores de la escuela pública presentaron más síntomas de estrés que los de la escuela particular. Se concluye que los mismos tienen comportamiento diferente en lo que se refiere a la ocurrencia de estrés y ansiedad. El análisis estadístico de los datos mostró que los síntomas de estrés tienen un número bastante significativo en el ambiente de trabajo, en la escuela particular la incidencia del estrés es del 20%, ya en la escuela pública esos datos llegaron al 40%. En el desarrollo de este trabajo se basó en contribuciones de autores como Lipp (2002), Esteve (1999), entre otros.

Palabras clave: estrés, profesor, enseñanza-aprendizaje.

## 1. INTRODUÇÃO

A profissão do educador pode proporcionar ao docente satisfação e prazeres quando executa sua função em sala de aula, mas em contrapartida professores com alta carga de trabalho, que extrapolam o seu limite podem provocar em si problemas de saúde como estresse, perda de energia, impaciência, dores de cabeça, musculares, problemas vocais e essas condições provocam sensações de angústia, insegurança proveniente da desvalorização do profissional, baixos salários, entre outros.

A pesquisa consiste em analisar o estresse docente no exercício do trabalho que envolva em sala de aula. Ao refletir sobre os problemas enfrentados pelos docentes em seu local de trabalho, busca-se compreender algumas situações que causam desgastes emocionais e saber como lidar com as emoções ao trabalhar com a docência, a importância de saber a identidade destes indivíduos que hora passa por situações favoráveis a sua profissionalização e ora passa por processos de frustrações.

Estudo propõe-se a investigar as fontes de estresse para o professor da escola pública e particular, de maneira a construir um retrato das suas condições de trabalho. Propõe-se, ainda, a discutir quais os fatores que podem desencadear tais processos e indicar estudos que visem ao aprofundamento dessa realidade, de modo a sugerir uma futura intervenção objetivando uma melhoria na qualidade de vida do professor em seu ambiente de trabalho.

Neste estudo, pretende-se estabelecer os principais fatores do estresse docente, bem como seus objetivos e os recursos utilizados para alcançá-los.

## 2. O ESTRESSE

Uma das dificuldades mais frequentes que o ser humano enfrenta, em qualquer idade, é o estresse. Ferreira (1988) diz que o estresse (em bom português) é "o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase" (equilíbrio). "Pode-se chamar o estresse de a "doença do século" ou, melhor dizendo, "a doença do terceiro milênio". Trata-se de um sério problema social econômico, pois é uma preocupação de saúde pública, pois ceifa pessoas ainda jovens, em idade produtiva e geralmente ocupando cargos de responsabilidade.

Hoje o termo estresse é amplamente usado na linguagem atual e nos meios de comunicação. Designa uma agressão, que leva ao desconforto, ou as consequências desta agressão. É uma resposta a uma demanda, de modo certo ou errado.

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse afeta mais de 90% da população mundial e é considerado uma epidemia global. Na verdade, sequer é uma doença em si: é uma forma de adaptação e proteção do corpo contra agentes externos ou internos.

Esse termo tem sido utilizado na medicina no sentido de caracterizar um estado de tensão que causa ruptura no equilíbrio interno do organismo (LIPP 1986). O termo estresse foi publicado pela primeira vez em 1936 pelo médico Hans Selye na revista científica Nature. O médico usou este termo quando percebeu que muitas pessoas sofriam de várias doenças físicas e reclamavam de alguns sintomas em comum tais como falta de apetite, fadiga, pressão alta, desânimo com isso Hans originou pesquisas

médicas que culminavam com a definição de estresse como um desgaste geral do organismo. Para Selye 1936 existem dois tipos de estresse: crônico e orgânico.

O estresse crônico é aquele que afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave. O estresse agudo é mais intenso e curto, sendo causado normalmente por situações traumáticas, mais passageiras como a depressão na morte de um parente. O estresse pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido à mudança brusca no estilo de vida e a exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um determinado tipo de angústia. Quando os sintomas de estresse persistem por um longo intervalo de tempo, podem ocorrer sentimentos de evasão (ligados à ansiedade e depressão). Os nossos mecanismos de defesa passam a não responder de uma forma eficaz, aumentando assim a possibilidade de vir a ocorrer doenças, especialmente cardiovasculares. (LIPP, 1986)

### **3. Identificando o burnout**

A "Síndrome de burnout" foi desenvolvida na década de setenta nos Estados Unidos pelo psicólogo clínico Freuderberger (1974). Ele explica que o "(...) burnout é falhar, desgastar-se ou sentir-se exausto devido às demandas excessivas de energia, força ou recursos".

Ele observou que muitos voluntários com os quais trabalhava, apresentavam um processo gradual de desgaste no humor e ou desmotivação. Geralmente, esse processo durava aproximadamente um ano, e era acompanhado de sintomas físicos e psíquicos que denotavam um particular estado de estar "exausto".

A síndrome do burnout em professores pode afetar o ambiente educacional e interferir na obtenção dos objetivos pedagógicos, levando estes profissionais a um processo de alienação, desumanização e apatia e ocasionando problemas de saúde e absenteísmo e intenção de abandonar a profissão (GUGLIELMI ; TATROW, 1998).

A severidade de burnout entre os profissionais de ensino já é, atualmente, superior à dos profissionais de saúde, o que coloca o Magistério como uma das profissões de alto risco (IWANICKI; SCHWAB, 1981; FARBER, 1991).

### **4. Principais causas**

Segundo Farber (1991), as principais causas do burnout na classe dos professores parte da idéia de que é uma combinação de fatores individuais, organizacionais e sociais sendo que esta interação produz baixa valorização profissional tendo como resultado o burnout.

Quanto à realidade sócio demográfica Farber (1991) refere que estudos têm mostrado serem os professores do sexo masculino mais vulneráveis que do sexo feminino, o que leva a suposição de que mulheres são mais flexíveis para lidar com dificuldades emocionais.

Esta síndrome não ocorre de repente, é um processo cumulativo, começando com pequenos sinais de alerta, que quando não são percebidos, pode levar o professor a uma sensação de quase terror diante da idéia de ter que ir à escola.

Essa situação pode fazer com que o profissional da educação não consiga lidar com os fatores estressantes e os que permanecem parecem contar as horas para que chegue o final de semana. Na maioria dos casos são os colegas, amigos e familiares que notam os primeiros sinais de burnout.

Helga (2002) afirma que os sintomas podem ser psicossociais, comportamentais e psicossomáticos, sendo estes apresentados com emoções negativas; problemas interpessoais; abuso de substâncias; desempenho em declínio; sensação de falta de sentido; questionamento do seu valor próprio; comportamento desorganizado.

E ao refletir sobre os problemas enfrentados pelos docentes em seu ambiente de trabalho, busca-se compreender algumas situações que causam desgaste emocional, com a importância de saber ouvi-los, e saber como lidar com as emoções ao trabalhar com a docência, a importância de saber a identidade destes indivíduos que hora passam por situações favoráveis a sua profissionalização e ora passa por processos de frustrações.

### **O processo para coleta de dados**

Para estudar o estresse docente foi aplicado um questionário baseado em Lipp (2002) com perguntas abertas e fechadas abordando a impressão dos professores sobre o nível de estresse que vem se apresentando na instituição escolar, no qual busco estabelecer como esse nível de estresse vem se apresentando e como isso influencia no processo de ensino aprendizagem.

**Tipo de pesquisa:** Foi realizada uma pesquisa qualitativa exploratória, que visou a busca do fenômeno em si, pela análise do seu significado das respostas obtidas através do relato dos participantes proporcionando uma maior proximidade e transparência com o tema estudado. A pesquisa foi organizada em duas etapas, sendo que a primeira teve caráter de investigação preliminar para a preparação da coleta de dados e a segunda uma familiarização com o problema da pesquisa.

**Participantes :** 10 professores do ensino Fundamental de uma escola Pública e 10 de uma escola particular de Belém-Pa , os quais atuam diretamente no ensino fundamental.

**Local:** uma escola pública e uma escola particular da cidade de Belém do Pará.

**Instrumentos e técnicas:** Foi utilizado um questionário, com um roteiro de 25 perguntas fechadas e um outro questionário com duas perguntas abertas para os professores.

No exigente mercado de trabalho, o diploma universitário já não é mais suficiente para a boa capacitação profissional e remuneração salarial. De acordo com um estudo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), iniciado em 2004 e publicado em janeiro deste ano, o salário de quem fez cursos de pós-graduação, mestrado e doutorado chega a ser até 96,3% maior em relação àquele de quem parou na graduação, ou seja, o curso pode garantir quase o dobro do rendimento mensal.

Nice Bulhões (2004) em debate sobre o baixo salário do professor diz, que responsáveis pela educação de 57,7 milhões de brasileiros, grande parte dos professores no país tem uma média salarial bem abaixo de outras profissões, leciona em escolas com infra-estrutura precária e cumpre jornada acima de 30 horas semanais. Mesmo assim, em todos os níveis de ensino, de 1996 a 2002, a formação desses profissionais melhorou.

O salário dos professores primários brasileiros é um dos mais baixos do mundo. É o que revela a pesquisa A Statistical Profile of the Teaching Profession, feita em 40 países pela OIT (Organização

Internacional do Trabalho) e pela Unesco (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura) e divulgada no início de outubro, em Genebra (Suíça).

*“E! o salário, ó”* A frase pronunciada por Chico Anysio no encerramento do programa A Escolinha do Professor Raimundo, veiculado na Rede Globo, se transformou em caricatura, apontando para uma profissão oprimida em termos de remuneração”. A análise é do ex-secretário de Educação de Campinas, Ezequiel Theodoro da Silva, professor colaborador-voluntário da Faculdade de Educação (FE) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Na pesquisa 80% dos profissionais da escola pública possuem Pós-graduação, já na escola particular esse número é ainda maior chegando a ser 100% dos docentes com pós-graduação, motivo pela qual a maioria busca uma conquista de melhor qualidade de ensino, pois sabe-se que o modelo educacional da nossa sociedade é segregador e excludente e com isso tentam mudar essa realidade. Um outro ponto verificado é que há um aumento de salário quem possui especialização e isso faz com que muitos busquem a pós-graduação, já que o Estado não é incentivador desse aumento. Os baixos salários dos docentes fazem que seja um item desestimulador de sua carreira, afetando diretamente no processo de ensino-aprendizagem.

Sabe-se que o problema financeiro é um obstáculo para a maior parte dos professores deste país, entretanto não pode servir de desculpa: há inúmeros programas culturais e cursos online gratuitos, há bibliotecas públicas, a natureza está aí e não cobra nada para ser contemplada. Não se trata de ignorar a lamentável situação em que se encontram os professores no que diz respeito aos patamares salariais. Essa classe vem sendo tratada com desrespeito pela grande maioria dos administradores públicos do país. Para obras de cimento e tintas sempre há dinheiro, para um salário digno de quem forma o cidadão brasileiro não há verbas. Entretanto, isso não pode ser desculpa para a acomodação, para a negligência ou para a impaciência. É necessário que atitudes sejam tomadas, que intervenções sejam feitas, que problemas sejam resolvidos, que professores se doem por completo para não deixar morrer a alma da sala.

Foi verificado que numa turma grande, com o barulho do ventilador o professor esforça-se para “levantar o volume” da voz, num exercício muitas vezes danoso à sua saúde. O som do ventilador, o burburinho da turma, somada com a gritaria da sala ao lado provoca desconforto e conseqüente inquietude dos membros da classe e a voz do professor compõem um cenário nada harmônico de ruídos. Então perguntamos aos professores em análise se o barulho os deixam irritados em sala de aula.

As crianças têm aprendido conosco a falar bem alto. Estudos já foram feitos em diversas escolas para medir a intensidade do som. Mesmo sem a voz dos alunos, o ruído é alto demais e colabora para a perda da atenção e da concentração. É que não temos tradição em nosso país de cuidar da acústica escolar: os pisos e as paredes não são elaborados com materiais de isolamento acústico. Muitas precisam sentar-se próximas do professor para escutá-los e isso significa que muitos nem se quer ouvem o que o professor diz.

Nesta pesquisa a aplicação do questionário identificou certo nível de estresse dos professores e revelou um número considerado de professores a beira de estresse.

Pode-se considerar que os dados nos mostram que o estresse vem ocupando o estado emocional do professor consideravelmente. 60% dos professores da escola pública enfrentam de modo saudável o seu trabalho e a sua probabilidade de sucesso profissional é grande. Em contrapartida a este dado verificou-se que 40% dos entrevistados mostraram que a vida do professor está ficando complicada, o trabalho não lhe traz mais gratificação e que é preciso rever o que pode ser mudado, é necessário fazer um resgate e lembrar que o lazer também é necessário na vida de uma pessoa.

Não houve casos de profissionais que tivessem que mudar o comportamento diante do trabalho e da vida, nem com dificuldades de enfrentar situações, pois esse tipo de comportamento poderia ocasionar sérios abalos no campo da saúde, tanto no campo físico quanto no campo profissional, quando isso acontece o profissional é encaminhado a procurar a ajuda de um profissional para diminuir seu estresse no trabalho.

Na escola particular os dados estatísticos são diferentes, 80% dos docentes enfrentam de modo saudável o seu trabalho, o alto índice de satisfação dos docentes mostrou que o modo de ser e de estar bem no trabalho é fundamental para harmonizar o trabalho, mas que para isso é necessário determinação diária, e isso torna a aula bastante benéfica para o trabalho, mas é necessário estar sempre em alerta quando sentir que algo mudou, porque 20% de não satisfação já é um número relevante para se pensar em planejar melhor a aula e sua vida perante o trabalho.

## **5. Existe remédio para a cura do estresse?**

A cada dia na área da educação, o estresse vem se apresentando no contexto escolar, os professores sem a formação adequada podem torna-se inseguros, intolerantes, impróprios, tornando seu desempenho insatisfatório, tanto para si mesmo quanto para o aluno. Deve haver nesse processo uma relação de igualdade importância e cada um tem o seu papel específico nessa relação. E o professor deve estar preparado para lidar com situações problemas e difíceis, pois se não houver esse preparo certamente acabará refletindo no rendimento escolar do aluno.

Guimarães; Et Alt (2008), mostram em uma pesquisa realizada em 2007 pela Nova Escola e Ibope que entre 500 professores entrevistados, metade dos entrevistados sofrem de estresse. As queixas mais frequentes são dores musculares chega a ser 40%. Foi declarado também que 40% sofrem de forma regular de alguma doença ou mal-estar.

O pesquisador espanhol Jose Manoel Esteves (1999) falou desse mal-estar docente como “algo que sabemos que não vai bem, mas não somos capazes de definir o que não funciona e por que”. É necessário que os docentes aprendam a localizar o problema, para solucioná-lo.

Quando o caso se torna grave, os sintomas acabam afastando o profissional de sala de aula. O Estado de São Paulo possui 250 mil professores, sendo registrado 30 mil faltas por dia, acarretando altos custos para o governo. E este problema se reflete por todo o país, tornando os docentes uma classe enferma no sistema de ensino brasileiro.

Guimarães (2008) mostra que essa epidemia tem sido discutida e colocado em prática sobre diferentes níveis, criando programas de prevenção, buscam formas criativas de enfrentar as dificuldades. Todas essas soluções contribuem para o bem-estar e desempenho do profissional. Os autores prescrevem “remédios” para aliviar os problemas de estresse e dores musculares, sendo eles gestão, formação, organização do tempo, trabalho em equipe, relacionamento com os alunos, infra-estrutura, currículo e valorização social.

Guimarães (2008) afirma que um dos remédios está na gestão democrática participativa, sendo esta capaz de alterar as condições de trabalho dentro da escola. Quando se pensa em mudanças na gestão da educação, qualificando os coordenadores pedagógicos, dando formação continuada a todos, para poder desempenhar seu papel de educador plenamente, aprendendo a organizar trabalho em equipe, para que o

trabalho flua e produza resultados significativos na saúde dessa equipe. Os resultados dessa ação combatem a sensação de desamparo por carência de suporte das lideranças.

Um outro remédio recomendado por Guimarães (2008) é a formação docente, trazendo bem-estar para quem se prepara, pois, a necessidade de se manter atualizado com relação aos conteúdos é constante, a sociedade exige cada vez mais do profissional, a sala de aula é inclusiva, tudo isso faz pressão na vida do professor, originando doenças, mal-estar e tensão. A capacitação proporciona melhores condições para o educador se desenvolver e desempenhar suas funções com prazer. Quando isso não acontece, professores tendem a não dar conta das situações cotidianas, utilizando-se de métodos mecanizados, controlando a turma com gritarias e ofensas. Situações como essas geram tensões e consequentemente apresentam sintomas de exaustão física e emocional representado pela síndrome de burnout. A formação é necessária para aliviar a angústia causada pela falta de conhecimento sobre a didática.

A organização do tempo é fundamental para quem sofre de esgotamento por acúmulo de trabalho diz Guimarães (2008), e uma boa forma de reduzir o cansaço e melhorar os resultados da aprendizagem dos estudantes é ter tempo para estudar, planejar e reunir-se com os colegas e principalmente ter momentos de lazer. Mas o que se vê são professores sem tempo para o lazer, com carga pesada de trabalho na semana, tendo que aproveitar o tempo do final de semana para colocar em dia as atividades ligadas ao trabalho.

Guimarães (2008) indica o trabalho em equipe para melhorar o bem-estar do docente, diz que o mais eficaz é apostar na boa relação entre os professores e construir o sentimento de grupo. Sua importância deveria ser mais valorizada pelos gestores. Quando há momentos de conversa e atividades coletivas, os profissionais e suas ações ficam mais fortalecidos. O autor diz que a ação prolongada do trabalho em equipe acaba com a sensação de isolamento no ambiente profissional.

Uma outra forma de garantir mais qualidade na sala de aula é ter um bom relacionamento com os alunos, é o melhor meio de se manter a paz. Mas o que vemos no cotidiano do professor é a dificuldade de relacionamento dos alunos em classe. Para quem se estressa em sala de aula e sofre de medo e tensão é necessário mudar a forma de ensinar tendo um bom relacionamento com os alunos.

A precariedade das condições físicas torna desgastante o cotidiano dos professores e dos alunos. O mobiliário inadequado, pouca iluminação, sala sem ventilação pode agravar problemas de saúde do professor. O uso do quadro de giz associado com voz alta pode deixar o professor afônico, muitas vezes o professor tem que tomar iniciativas de usar microfone ou construir painéis pra se utilizar de caneta piloto para se livrar da doença ocasionada pela má condição da estrutura física da escola. É necessário que se crie padrões e qualidade no ambiente escolar que inclua o conforto acústico, ventilação, temperatura e iluminação adequada para que se ministre uma aula de qualidade.

Para eliminar o sentimento de insegurança causado pela falta de diretriz é preciso ter clareza sobre que ensinar é condição para que os docentes executem bem sua função em classe, Neide Nogueira da equipe responsável pela elaboração dos Parâmetros curriculares Nacionais (PCNs) afirma que “Quando há referências e metas, apontando caminhos para os quais se deve ir, o professor toma decisões com maior segurança e isso tem impacto na qualidade da educação”.

Os PCNs foram elaborados com o objetivo de proporcionar uma formação ampla do aluno, torna-lo alguém que põe o conhecimento em uso na sua vida social. “Cabe as escolas, por sua vez, criar um projeto pedagógico que defina propriedades e ações”. O currículo precisa ser elaborado com a participação de

todos envolvidos no processo educativo, debates com a comunidade e com os alunos tornam um forte intercambio, socializando conhecimentos e dividindo responsabilidades. O trabalho coletivo da tranquilidade de lecionar.

Um remédio que alivia ainda mais a saúde do professor é a valorização social do seu trabalho, esse apoio corta os sintomas de abatimento por não ter o trabalho reconhecido. Segundo Guimarães (2008) o apoio da sociedade aos educadores está diminuindo, isso é sentido por um terço dos professores brasileiro. Posturas como essas afetam o bem-estar e o desempenho do docente em sala de aula. O profissional reconhecido é aquele que dispõe de boas condições de exercer sua função no dia-a-dia, salário compatível com o esperado e políticas publicas que cuidem da sua formação e de sua saúde.

## 6. CONCLUSÃO

É relevante esclarecer que o emprego dos resultados deste estudo torna-se limitado, pois, como a maior parte dos estudos brasileiros, foram baseados em amostra de uma única escola, logo não é representativa da população. Sendo assim, os resultados não devem ser passados para a população de docentes em geral, e a comparação com outros deve ser cuidadosamente estudada.

Pelos dados apresentados é evidente que se está diante de uma área extremamente carente de pesquisas. As pesquisas encontradas são predominantemente descritivas, não havendo praticamente produção que teste a eficiência de programas de prevenção e de intervenção para cuidar do estresse do professor. As situações de trabalho responsáveis por um quadro exacerbado de estresse docente estão requerendo pesquisas cuidadosas.

A pesquisa mostrou que o processo de trabalho docente em escolas particulares, em muitos aspectos difere, drasticamente, das escolas públicas, como vimos 20% dos docentes da escola particular não tem prazer em lecionar, esse número dobra quando nos referimos a escola pública chegando a 40% da estatística. Reconhece-se que na escola pública a situação estrutural é, via de regra, de maior precariedade. Ali, as complicações e limitações são mais explícitas, por isso mais conhecidas de todos; já na particular, as coisas aparecem menos, são mais veladas.

Viu-se que uma das características do estresse docente é proveniente de combinação de fatores individuais, organizacionais e sociais sendo que esta interação produz baixa valorização profissional tendo como resultado o burnout.

Tal necessidade é ainda maior quando se considera a realidade da escola pública com professores com baixos salários e ainda se depara com alunos com inúmeras dificuldades de aprendizado. Tudo isso influenciando para que o professor tenha um desgaste emocional e físico, afetando diretamente no processo de ensino-aprendizagem.

Conforme o dado coletado não há dúvidas que o professor é vulnerável ao estresse, e tudo isto pode trazer seqüelas de um modo geral, tanto para o professor quanto para o aluno, o que nos deixa claro é que é necessário realizar trabalhos de prevenção para que se possa amenizar as dificuldades.

O docente sofre uma forte perda de reconhecimento, assim mesmo, a figura do docente é, em ocasiões, menosprezada e desautorizada pelos pais. As contínuas reformas das leis de educação geraram certa incerteza fomentada pela ausência de consenso e a limitada participação dos especialistas,

desmotivando-os ainda mais. É muito nítido as características do corpo discente. Os alunos demonstram uma falta de motivação importante. Esta situação se vê agravada pelos freqüentes casos de indisciplina, falta de respeito e inclusive ações violentas entre iguais e dirigidas para os professores.

Os objetivos propostos da pesquisa foram alcançados. O instrumento foi produzido e testado, contribuindo para esclarecer sobre essa doença que muitas vezes é camuflada por parte da escola, dos alunos e da família.

Acredita-se que, no entanto, o mal-estar docente sofre muita resistência por parte da escola, a doença ainda não é bem vista, muitos a tratam com descaso e acabam intensificando ainda mais o problema.

Os resultados geralmente apontam algumas perspectivas para trabalhos futuros, devido a carência de material e de referências, tendo em vista que esse tipo de levantamento de pesquisa não me permitiu ir além do que os instrumentos de coleta de dados puderam me oferecer.

Um primeiro tema a ser investigado mais profundamente seria as questões emocionais e afetivas e os fatores que levam ao estresse, para que se possa superar os desafios, as dificuldades do mal-estar docente.

Estudar os aspectos familiares parece ser uma possibilidade importante e bastante significativa para se entender a síndrome do burnout. Um outro tema que podemos considerar como estudo futuro seria buscar minimizar as dificuldades e maximizar os seus benefícios.

Um aspecto adicional que merece ser investigado é sobre a inserção do docente em grupos de apoio para aliviar os problemas de estresse e identificar melhor como esse processo evolui. Esse também é um dos trabalhos futuros pretendidos, e que se tem por objetivo, inicialmente, a realização de estudos de caso exploratórios nas escolas.

Consoante a isso, cabe ao profissional especializado da área praticar essas intervenções de forma sistêmica e com um foco numa melhoria contínua, com o intuito de minimizar a influencia do estresse causado no cotidiano do professor.

## 7. REFERÊNCIAS

- AMARAL, Lígia Assumpção. Sociedade X Deficiência. **Revista Integração**, MEC/SEF, abr/mai/jun 1992. Disponível em <http://www.casadogirassol.org.br/artigos.pdf> Acesso em 13 Jun 2012.
- BÖCK, Vivien Rose; SARRIERA, Jorge Castellá. O Grupo Operativo Intervindo na Síndrome de Burnout. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, Volume 10, Número 1, Jan/Jun 2006, 31-39. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pee/v10n1/v10n1a04.pdf>. Acesso em 13 Jun. 2012.
- CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, jan/jun 2002. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf> Acesso em 22 Jan. 2011.
- CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Preditores da Síndrome de *Burnout* em Professores. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, Volume 11, Número 1, Jan/Jun 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pee/v11n1/v11n1a10.pdf> Acesso em 05 Jun. 2012.
- CARVALHO, Márcia Meneghel Bardou de. **O professor: um profissional, sua saúde e a educação em saúde na escola.** São Paulo; s.n; 1995. <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=162242&indexSearch=ID> Acesso em 20 Jan. 2011.
- FABER, B.A. Crise no sector da educação. Stress e burnout na American professora: São Francisco. Jossey-Bass Inc. 1991
- FABER, B.A. **Crisis in education. Stress and burnout in the American teacher:** São Francisco. Jossey-Bass Inc. 1991
- FERREIRA, A. B. de Holanda. **Dicionário Aurélio**, RJ: Nova Fronteira, 1988
- FIGUEIRA, Ivan; MENDLOWICZ, Mauro. Diagnóstico do transtorno de estresse pós-traumático. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2003; 25(Supl I):12-6. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v25s1/a04v25s1.pdf> Acesso em 05 Jun. 2012.
- FREUDENBERGUER, H. J., (1974). Jornal do burnout da equipe de funcionários de edições sociais, 30, 159-165
- GUIMARAES, Liliana A.M. e CARDOSO, Wilma C.D. **Atualizações sobre síndrome de burnout.** <http://www.debas.faelnquil.br/~wilcar/BURNOUT-editado.doc>, 1999
- GUIMARAES, Arthur, RODRIGUES, Brígida. **Remédios para o professor e a educação.** Revista Nova Escola. Ano XXIII. Nº 211. Abril 2008.
- GUGLIELMI, R. S. & Tatrow, K. **Occupational stress, burnout, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis. Review of Educational Research**, 68, 1, 61-69, 1998
- HELGA. O burnout. In: LIPP, M Novaes. **O stresse do professor.** Campinas, SP:Papirus, 2002, vol 1, capítulo 4, pagina 63-68.

LIPP M, Romano ASPF, Colovan Ma, Nery MJGS. **Como enfrentar o estresse**. Campinas:Ed UNICAMP; 1986.

LIPP, M Novaes. **O stresse do professor**. Campinas, SP:Papirus, 2002. Nice Bulhões (2004). **Baixo salário de professor é tema de debate**. [http://www.unicamp.br/unicamp/canal\\_aberto/clipping/junho2004/clipping040627\\_correiopop.html](http://www.unicamp.br/unicamp/canal_aberto/clipping/junho2004/clipping040627_correiopop.html). acessado em 20/05/2008