

O ESTRESSE NA DOCÊNCIA E SEUS IMPACTOS PARA A SAÚDE FÍSICA DOS PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO NO BRASIL

STRESS IN TEACHING AND ITS IMPACT ON THE PHYSICAL HEALTH OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN BRAZIL

 <https://doi.org/10.63330/armv1n3-005>

Submetido em: 12/05/2025 e Publicado em: 14/05/2025

Cássio André Gianezzi

Mestrando Neurociência

Facultad Interamericana de Ciencias Sociales: FICS

E-mail: psicassioandre@gmail.com

RESUMO

O estresse tem afetado cada vez mais pessoas, com diversas implicações para a saúde e qualidade de vida. Altos níveis de estresse no trabalho podem levar a diversas consequências negativas para a qualidade de vida e produtividade do profissional, incluindo desmotivação e dificuldades interpessoais, além de sintomas psicológicos e físicos. Uma das profissões considerada como mais estressante pela Organização Internacional do Trabalho é a de professor. Eles frequentemente trabalham em condições inadequadas e sofrem com uma série de fatores estressantes, como indisciplina/violência de alunos, salas superlotadas, condições precárias de trabalho, falta de material, baixos salários, má organização do estado no trato com os currículos bem como com os professores. O estresse, bem como a consequente Síndrome de *Burnout*, são frequentes motivos de afastamento da atividade docente no Brasil relacionados não apenas à saúde mental, mas também à saúde física dos docentes. Sendo assim, esse artigo tem o objetivo de realizar uma revisão narrativa da literatura científica sobre os efeitos do estresse na saúde física dos professores do ensino fundamental e médio no Brasil. Primeiro são apresentados os conceitos relacionados ao estresse e os possíveis sintomas físicos associados a essa condição. Por fim, são discutidos os principais fatores estressores na atividade docente do ensino básico do Brasil, os níveis de estresse que os professores sofrem e suas manifestações na saúde física.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Saúde física; Professores do ensino básico.

ABSTRACT

Stress is affecting more and more people, with various implications for their health and quality of life. High levels of stress at work can lead to various negative consequences for a professional's quality of life and productivity, including demotivation and interpersonal difficulties, as well as psychological and physical symptoms. One of the professions considered to be the most stressful by the International Labor Organization is that of teacher. They often work in inadequate conditions and suffer from a range of stress factors, such as student indiscipline/violence, overcrowded classrooms, poor working conditions, lack of materials, low salaries, poor state organization in dealing with curricula as well as teachers. Stress, as well as the consequent Burnout Syndrome, are frequent reasons for absence from teaching in Brazil, related not only to mental health, but also to the physical health of teachers. This article therefore aims to carry out a narrative review of the scientific literature on the effects of stress on the physical health of primary and secondary school teachers in Brazil. First, the concepts related to stress and the possible physical symptoms associated with this condition are presented. Finally, the main stressors in teaching in basic education in Brazil are discussed, as well as the levels of stress suffered by teachers and their manifestations on physical health.



Keywords: Occupational stress; Physical health; Primary school teachers.



1 INTRODUÇÃO

O estresse tem afetado cada vez mais pessoas, com diversas implicações para a saúde e qualidade de vida. Uma pesquisa brasileira de 2017 indicou que 52% dos respondentes avaliavam seu índice de estresse como muito alto (LIPP et al., 2020). Esse índice aumentou durante a pandemia do COVID-19, com 60% de pessoas reportando estresse (LIPP; LIPP, 2020). Altos índices de estresse podem estar relacionados com outras condições, como ansiedade, depressão (LIPP et al., 2020; LIPP; LIPP, 2020) e síndrome de *Burnout*, definida como um tipo de estresse de caráter persistente vinculado a situações de trabalho, resultante da constante e repetitiva pressão emocional (CARLOTTO, 2002). Diversos fatores podem ser fonte de estresse, mas a economia, finanças, a sobrecarga de trabalho e o trabalho em si são frequentemente citados (LIPP et al., 2020; LIPP; LIPP, 2020).

O estresse decorrente do trabalho, ou estresse ocupacional, tem recebido atenção por parte dos pesquisadores. Altos níveis de estresse no trabalho podem levar a diversas consequências negativas para a qualidade de vida e produtividade do profissional, incluindo desmotivação e dificuldades interpessoais (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010; SADIR; LIPP, 2009). Estudos examinam vários grupos ocupacionais, como profissionais da saúde, policiais, bancários e professores (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010). Pesquisadores na área de estresse ocupacional têm focado em identificar quais são os fatores estressores no ambiente de trabalho. Alguns dos mais relatados foram excesso de atividades, falta de planejamento e conflitos de interesses e valores (SADIR; LIPP, 2009). O estudo do estresse ocupacional foca então nas consequências negativas nos indivíduos e na organização dos fatores estressores que existem no ambiente de trabalho. Sendo as fontes de pressão no trabalho os principais fatores causadores de estresse ocupacional no indivíduo, apesar de ser difícil separá-los de fatores pessoais e familiares (MARRAS; VELOSO, 2012).

Altos níveis contínuos de estresse, além de afetarem a produtividade e a qualidade de vida do indivíduo no geral, também geram comprometimento na saúde (SADIR; LIPP, 2009). Há um entendimento crescente de que a saúde mental está diretamente relacionada à saúde física e, portanto, o estresse também causa alterações fisiológicas (BESOUCHET; DE FREITAS, 2022). Essa noção também foi estabelecida a partir de estudos de psicossomatização, investigando a relação entre o estado emocional do indivíduo e as condições de saúde manifestadas por ele (DIAS, 2012; MARRAS; VELOSO, 2012).

Os níveis de estresse e seus sintomas físicos podem variar de indivíduo para indivíduo, a depender da sua personalidade, capacidade de enfrentamento e de adaptação, por exemplo (BESOUCHET; DE FREITAS, 2022; GREENBERG, 2002; MARRAS; VELOSO, 2012). Os sintomas podem se expressar em muitos casos como dores de cabeça, agorafobia, problemas cardiovasculares e digestivos (GREENBERG, 2002; MARRAS; VELOSO, 2012). Sendo assim, os altos níveis de estresse no trabalho acabam acarretando frequentes licenças médicas e absenteísmo (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010; SADIR; LIPP, 2009).



Uma das profissões considerada como mais estressante pela Organização Internacional do Trabalho é a de professor. Os professores correm grande risco de sofrerem com a Síndrome de *Burnout* devido a sua atividade profissional (GONTIJO; SILVA; INOCENTE, 2013). Eles frequentemente trabalham em condições inadequadas e sofrem com uma série de fatores estressantes, como indisciplina/violência de alunos, salas superlotadas, condições precárias de trabalho, falta de material, baixos salários (ALIANTE; ABACAR, 2018; MESQUITA et al., 2013; SILVEIRA et al., 2014).

Estudos de revisão mostraram que o estresse, bem como a consequente Síndrome de *Burnout*, são frequentes motivos de afastamento da atividade docente no Brasil (DO VALE; AGUILLERA, 2016; TEIXEIRA; AROSSI; SANTOS, 2021), relacionados não apenas à saúde mental, mas também à saúde física dos docentes (BESOUCHET; DE FREITAS, 2022; TEIXEIRA; AROSSI; SANTOS, 2021). Sendo assim, o estresse afeta a qualidade de vida do professor e também afeta a qualidade da educação e aprendizado dos alunos. É necessário então entender como o estresse afeta a saúde física do professor para que se possa elaborar estratégias para o enfrentamento desse grave problema.

Assim, esse artigo tem como objetivo realizar uma revisão narrativa da literatura científica sobre os efeitos do estresse na saúde física dos professores do ensino fundamental e médio no Brasil.

O restante desse artigo será dividido em outras três seções principais, numeradas como dois, três e quatro deste artigo. A seção dois abordará o estresse, apresentando suas definições, fontes de estresse, etapas, fases, sintomas e, por fim, especificamente seus sintomas físicos. A seção três abordará o estresse entre docentes da educação básica no Brasil, evidenciando as fontes de estresses e sua relação com o adoecimento do docente, com ênfase nos efeitos na saúde física. Por fim, a seção quatro trará considerações finais sobre o problema e abordará possíveis estratégias de enfrentamento do estresse pelos docentes.

2 O ESTRESSE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o estresse como um estado de preocupação ou tensão mental gerado por uma situação difícil. Segundo a OMS, o estresse é uma resposta natural a ameaças e outros estímulos e é a forma como a pessoa reage a ele que define como o estresse afetará seu bem-estar (OMS, 2023).

Segundo Marras e Veloso (2012), foi o endocrinologista canadense Hans Seyle que em 1936 usou o termo estresse no sentido que é conhecido hoje pela primeira vez. Ele usou o termo para descrever uma síndrome que havia identificado, a “Síndrome produzida por vários agentes nocivos”, que era ligada ao estado de saúde e de doença das pessoas. Seyle (1956) teria definido o estresse como “o estado manifestado por uma síndrome específica, constituída por todas as alterações não específicas produzidas num sistema biológico”. Assim, Marras e Veloso (2012) chamam a atenção para o fato de o estresse só pode ser avaliado pelas alterações que causa.



De fato, os pesquisadores comumente usam os estímulos e as reações que provocam no organismo para definir o estresse. Segundo França e Rodrigues (2002) o estresse é causado por estímulos estressantes, e a resposta humana aos estímulos é chamada de processo de estresse. Portanto é possível considerar que os fenômenos são vistos como processos implicando em uma tensão diante de uma situação de desafio, ameaça ou conquista. O estresse não é uma reação única, mas uma sucessão de estímulos de longo prazo. A partir do momento que a pessoa está sendo exposta a estes estímulos estressores, instala-se um processo bioquímico no corpo do indivíduo com a finalidade de fortalecer o organismo para torná-lo capaz de combater estes agentes estressores.

Greenberg (2002) define o estresse como a combinação do estressor, da reatividade ao estresse e da tensão. Assim, um estímulo tem o potencial de acarretar uma resposta de luta ou fuga (o estressor) que provoca mudanças fisiológicas como aumento da tensão muscular e da pressão sanguínea (reatividade ao estresse) e isso, por sua vez, resulta em consequências físicas, psicológicas e comportamentais como dor de cabeça ou agorafobia (tensão). Ele define que sem todos esses componentes não há estresse. O estressor tem só o potencial de provocar uma reação de estresse ou tensão. A forma como cada pessoa responde a esse estressor é que vai definir se há estresse. Diferentes pessoas podem responder de formas diferentes aos mesmos estressores.

Assim, segundo a Organização Mundial da Saúde, o estresse afeta tanto a mente, quanto o corpo. Apesar de ser positivo em níveis mais baixos e por pouco tempo, pois pode ajudar a realizar atividades diárias, quando é excessivo, tem consequências psicológicas e físicas danosas. Portanto, é importante e possível que o indivíduo aprenda a lidar com o estresse, para que melhore o bem-estar físico e mental (OMS, 2023).

2.1 FONTES DE ESTRESSE

As fontes de estresse, ou fatores estressores, para os quais o corpo humano foi adaptado evolutivamente para responder eram ameaças à vida ou segurança. Assim, o fator estressor é um estímulo com o potencial de desencadear uma resposta luta ou fuga (GREENBERG, 2002). Segundo esse mesmo autor, há diferentes tipos de estressores: ambientais (ex. temperatura), psicológicos (ex. ameaças a autoestima), sociais (ex. desemprego, morte de algum ente querido) e mesmo filosóficos (ex. propósito de vida). Os diferentes estressores têm o potencial de desencadear a mesma resposta do corpo, o chamado processo de estresse (FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

Segundo Greenberg (2002), há estressores que causam uma resposta no corpo mas para os quais não seria apropriado que se respondesse imediatamente ou mesmo que provocasse alguma ação. Ele chama esses estressores de simbólicos e eles podem ser de vários tipos (psicológicos, sociais, filosóficos), como



por exemplo ameaça a autoestima, perda de status ou sobrecarga de trabalho. Para esses estressores, o corpo ainda responde fisiologicamente, mas o indivíduo não responde com alguma ação.

Em um trabalho de revisão Nodari et al. (2014), apontam que o estresse pode ter fontes estressoras internas, que são as desencadeadas pelo próprio indivíduo, devido ao seu estilo de ser e seus aspectos pessoais, como timidez, ansiedade, dificuldade de expressar-se, entre outros; e externas, devido à reação do indivíduo diante de circunstâncias do ambiente, como emprego, acidentes e surpresas.

Em seu trabalho sobre estresse ocupacional, Marras e Veloso (2012), apresentam diferentes perspectivas sobre os fatores estressantes, com similaridades ao que Greenberg (2002) apresenta. Na perspectiva biológica, os estressores são estímulos físicos ou psicológicos que vão levar ao estresse. Já na perspectiva psicológica, o foco está em como os indivíduos se relacionam e lidam com os estressores. Assim, os estressores vão variar de indivíduo para indivíduo, pois tem uma natureza subjetiva. Nessa segunda perspectiva, a interpretação dos indivíduos sobre os fatos podem criar distorções e então estressores podem ser criados, ampliados ou mesmo reduzidos ou ignorados.

No ambiente de trabalho, os estressores podem ser intrínsecos do trabalho, como as condições físicas do trabalho (barulho, ritmo de produção, turno, perigo, sobrecarga); papel da organização, como papéis mal definidos dos funcionários, tarefas que estão em choque com os valores individuais; relacionamento interpessoal, como problemas com relação aos chefes ou colegas; carreira e realização, como falta de segurança profissional, medo da obsolescência e desempenho no trabalho; e clima/estrutura organizacional, como autonomia e liberdade, falta de participação, alterações no ambiente ou processo de trabalho (MARRAS; VELOSO, 2012). De fato, Sadir e Lipp (2009) apontam o excesso de atividades, falta de planejamento e conflitos de interesses e valores como as principais fontes de estresse no trabalho.

2.2 ETAPAS DO ESTRESSE

Segundo Marras e Veloso (2012), é preciso compreender o processo do estresse passo a passo e eles definem seis etapas para esse processo. Apesar de apresentarem de maneira linear, o processo não apresenta obrigatoriamente essa sequência, e geralmente não é linear e nem unidimensional. As etapas descritas são:

A configuração das ameaças em agentes estressores: as ameaças podem depender da interpretação individual (embora nem sempre) e do contexto. As ameaças também podem ser construídas socialmente, pois valores e crenças são socialmente determinados.

As reações e características individuais diante de agentes estressores: as diferentes características dos indivíduos (personalidade, tipo comportamental, identidade social ou mesmo características físicas) fazem com que cada um reaja de forma e intensidade diferente às possíveis ameaças, mesmo se o contexto social for o mesmo. Além disso, as reações aos estressores também são influenciadas por processos interativos,



ou seja, como as pessoas se relacionam com as ameaças ou fatores estressores, por exemplo, se sentem que tem o controle sobre eles.

As ações biológicas nos indivíduos e suas consequências: quando o indivíduo é exposto e processa ao fator estressor, o organismo começa a desencadear diversas reações fisiológicas. Essas reações têm consequência comportamental, como deixar o indivíduo mais nervoso, agitado, agressivo ou mais sensível, por exemplo. Em um ambiente de trabalho, essas respostas podem causar conflitos interpessoais ou interferir em decisões, que tendem a ser mais impulsivas. Se forem prolongadas, essas respostas podem resultar em sintomas físicos, como tensão muscular, dores de cabeça, cansaço e respiração ofegante.

Estratégias e ações comportamentais: é como o indivíduo reage ao processo de estresse. Há respostas comportamentais que se assemelham à luta ou fuga, mas há também aquelas que procuram minimizar os impactos, por meio de compensação. Como exemplo, os autores citam suprimir sentimentos negativos ou buscar sentimentos de prazer. Porém, há também reações que são tidas como desproporcionais ao fator estressor (ou evento).

O resultado das ações sobre os agentes estressores: a depender da ação empregada, o indivíduo pode eliminar o estressor, minimizá-lo ou mesmo ampliá-lo (quando há uma reação desproporcional). Assim, há ações que são potenciais nocivas à saúde, tanto física quanto psicológica. Os autores concluem que o mais importante comportamento a ser desenvolvido pelo indivíduo é o aprendizado, modificando suas ações quando necessário.

As consequências do processo: as consequências podem ser individuais ou coletivas. As individuais são geralmente ligadas à saúde física e mental do indivíduo, que serão apresentadas na próxima seção. As consequências coletivas podem ser observadas no ambiente de trabalho, por exemplo, sendo então consequências organizacionais. Essas consequências podem ser o absenteísmo (ex. faltas, atrasos, licenças médicas), o pedido de demissão, retrabalho (quando o indivíduo comete erros inerentes ao desgaste provocado pelo estresse), acidentes de trabalho e hostilidade entre as pessoas.

2.3 AS FASES DO ESTRESSE

Lipp (2000) propõe o modelo quadrifásico do estresse. Segundo Nodari et al. (2014), este foi um estudo de grande relevância no Brasil, que adiciona ao modelo de três fases proposto por Selye, uma quarta fase, denominada de quase exaustão, localizada entre a resistência e a exaustão. As diferentes fases também são caracterizadas por sintomas físicos. Sendo assim, as fases são assim definidas:

Fase de alerta: ocorre quando o indivíduo percebe o fator estressor. Nesta fase, há a produção de adrenalina, para que haja a reação de luta ou fuga. Assim, alguns dos sintomas fisiológicos observados são boca seca, sudorese, taquicardia e elevação momentânea da pressão arterial.



Fase de resistência: é a fase defensiva. O indivíduo reage ao fator estressor tentando manter sua homeostase, ou seja, tentando voltar ao equilíbrio. O indivíduo pode se adaptar, eliminar ou ter uma reação desproporcional ao estressor. Essa fase pode ser quebrada se os fatores estressores persistirem ao longo do tempo ou se intensificarem, levando à fase de quase exaustão. Nesta fase, o indivíduo pode sofrer com irritação e falta de concentração, cansaço generalizado, hipertensão, sono irregular ou insônia, tensão muscular, dor estomacal e tontura.

Fase de quase exaustão: nessa fase, a tensão provocada pelo estressor excede o limite do gerenciável. Apesar do indivíduo ainda conseguir pensar e tomar decisões em alguns momentos, isso é feito com mais esforço, sendo que os momentos funcionais se intercalam com momentos de total desconforto. Nesta fase há muita ansiedade e o indivíduo pode experimentar uma gangorra emocional. O cortisol, hormônio do estresse, é produzido em maior quantidade, tendo efeito negativo no sistema imunológico. Lipp (2000) sugere que podem começar a surgir doenças nessa fase.

Fase de exaustão: quando não há alívio do estresse, por eliminação dos estressores ou pelo uso de estratégias de enfrentamento, o estresse atinge a sua fase final, a exaustão. Nesta fase, podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doenças, tanto físicas quanto mentais. Assim, o indivíduo pode sofrer com infecções (como resfriados ou infecções estomacais), com o surgimento de úlceras, além de apresentar sintomas prolongados das outras fases do estresse, como tonturas, hipertensão arterial e insônia.

2.4 SINTOMAS DO ESTRESSE

Segundo Lipp e Malagris (2001), os sintomas do estresse podem se manifestar em qualquer idade, sexo, raça se manifestando de duas maneiras, o estresse físico e o emocional. Assim, o aumento da tensão, gerado por fatores estressantes, pode ter efeitos negativos físicos e psicológicos. A Organização Mundial da Saúde também menciona sintomas físicos e psicológicos. O indivíduo tem maior dificuldade de se concentrar e relaxar e pode sentir-se ansioso e irritado. A ansiedade e depressão podem ser causadas pelo estresse, afetando a qualidade de vida e o desempenho educacional e ocupacional do indivíduo. Quando o estresse é crônico, o indivíduo pode ter seus problemas de saúde agravados (OMS, 2023).

Marras e Veloso (2012) apontam que não há um consenso sobre todos os efeitos que o processo de estresse pode gerar, apesar de vários autores associá-lo a efeitos deletérios. Sendo um processo sistêmico, seria difícil determinar uma relação de causa-efeito. Porém, há autores que defendem que não há como não relacionar o estado da mente ao estado do corpo, e isso gera as manifestações psicossomáticas (DIAS, 2012). Greenberg (2002) também aponta sintomas psicossomáticos e os efeitos do estresse no sistema imunológico. Outros trabalhos relacionam altos índices de estresse com ansiedade, depressão (LIPP et al., 2020; LIPP; LIPP, 2020) e síndrome de *Burnout* (CARLOTTO, 2002).



2.5 O ESTRESSE E A SAÚDE FÍSICA

Apesar de Marras e Veloso (2012) apontarem para uma falta de consenso sobre os efeitos que o estresse pode gerar na saúde física, como dito acima, uma série de documentos e estudos sugerem que o estresse de longa duração e intensidade pode causar sintomas físicos, doenças ou agravar doenças já existentes.

A Organização Mundial da Saúde, por exemplo, menciona sintomas físicos causados pelo estresse como dor de cabeça e em outras partes do corpo, problemas gástricos, dificuldade para dormir e alterações do apetite (OMS, 2023). Um artigo de revisão encontrou estudos que relacionam o estresse com sintomas de esgotamento mental, que incluem palpitações, tonturas, dor sem causa específica e sensação de falta de ar. Além disso, houve os que relacionaram o estresse à baixa resistência às doenças, palpitações cardíacas e suores frios. Os autores apontam que estes sintomas podem ser prolongados, durando vários dias, ou podem surgir apenas em momentos de grande estresse e ansiedade (LAZARI; CODINHOTO, 2016).

Marra e Veloso (2002) que, em geral, pesquisadores consideram que o sistema cardiovascular e o sistema imunológico têm associação mais direta com o estresse. Mas mostram que há estudos que relacionam o estresse a outras condições de saúde, como problemas digestivos e cânceres. Segundo Greenberg (2002), o estresse de fato leva a uma piora na saúde física do indivíduo. Ele argumenta que diversos estudos relacionam o estresse a uma saúde precária. Isso inclui hipertensão, colesterol alto, doenças coronárias, AVC, úlceras, dores de cabeça, enxaqueca, cânceres, asma, rinite e outras alergias, dores nas costas, disfunção da ATM (anormalidade da articulação temporomandibular).

Há estudos que relacionaram diretamente o estresse a diminuição de anticorpos. Greenberg (2002) descreve que há uma área inteira da pesquisa científica, chamada de Psiconeuroimunologia que estuda a base química da comunicação entre o corpo e a mente, particularmente a ligação entre o sistema nervoso e o sistema imunológico. Assim, ele argumenta que essas condições ocasionadas ou agravadas pelo estresse são chamadas de psicossomáticas. Elas podem ser psicogênicas ou somatogênicas. As psicogênicas são as doenças físicas causadas pelo estresse, sem um agente causador externo, como a asma, por exemplo. Já as somatogênicas ocorrem quando o estresse aumenta a suscetibilidade do corpo a doenças, por seu efeito negativo na imunidade, como com casos de câncer e artrite reumatoide.

3 O ESTRESSE EM DOCENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

O dia-a-dia do professor é cheio de desafios, tanto acadêmicos como pessoais. Segundo Reinhold (1996), o estresse entre os docentes é uma resposta a inúmeros estímulos negativos com a raiva, como consequências das demandas estressoras as quais estão expostos na atividade docente. Segundo o autor, essas respostas são geralmente acompanhadas de mudanças fisiológicas que podem levar ao aparecimento



de doenças, resultantes das características do trabalho do professor. O professor percebe que as exigências profissionais são uma ameaça a sua autoestima ou bem-estar.

De fato, a profissão de professor é considerada como uma das mais estressantes pela Organização Internacional do Trabalho. Essa classificação também se relaciona com o fato de que os professores estão fortemente sujeitos a sofrerem com a Síndrome de *Burnout* devido a atividade docente (REINHOLD, 1996; CARLOTTO, 2002; GONTIJO; SILVA; INOCENTE, 2013). A Síndrome de *Burnout* é uma condição resultante do estresse persistente vinculado ao trabalho. Ela ocorre da constante e repetitiva pressão emocional associada com intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo. Justamente o ambiente ao qual o professor está exposto no seu dia-a-dia. Além disso, uma porcentagem significativa dos professores sofrem com outras condições relacionadas ao estresse, como ansiedade e depressão (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020).

Além de comprometerem a qualidade de vida do docente, o estresse constante e intenso, que pode levá-los a desenvolver as condições citadas, também compromete a qualidade do ensino. De maneira mais grave, o estresse e suas condições associadas, como a Síndrome de *Burnout*, depressão e transtornos de ansiedade são frequentes motivos de afastamento da atividade docente (DO VALE; AGUILLERA, 2016; TEIXEIRA; AROSSI; SANTOS, 2021). Por sua vez, o absenteísmo piora o quadro geral, pois aumenta a carga de trabalho dos professores não afastados, gerando mais um fator estressor citado na literatura (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020).

A prevalência e intensidade do estresse em professores varia a depender do lugar e das condições de trabalho do docente. Porém, estudos apontam que mais da metade dos docentes sofrem com o estresse em algum grau (MESQUITA et al., 2013; SILVA et al., 2018). Ambos trabalhos encontraram que a maior parte dos professores se encontra na fase de resistência (mais de 80%), com predominância de sintomas psicológicos. Porém, os sintomas físicos também se fazem presente com bastante frequência (por volta de 40%). Apesar de a maioria dos professores não se encontrarem na fase de quase-exaustão ou de exaustão, Mesquita et al. (2013) observou que 15,74% dos professores apresentaram alto nível de exaustão emocional e 81,22% nível médio, o que pode ser um fator desencadeador da Síndrome de *Burnout*.

No Brasil, a precariedade de trabalho e a violência são constantemente citados como importantes fatores estressores nas escolas de ensino fundamental e médio e observa-se que a violência física na escola contra docentes tem aumentado (MESQUITA et al., 2013; NASCIMENTO; SEIXAS, 2020). Apesar da percepção geral de que o ensino médio pode trazer mais desafios relacionados à violência, os autores não encontraram diferenças entre os níveis de estresse e exaustão emocional entre professores do ensino médio e fundamental (MESQUITA et al., 2013).

Essa seção abordará o estresse nos professores do ensino fundamental e médio no Brasil. Serão apresentadas as fontes do estresse, a relação do estresse com o adoecimento dos professores, com ênfase



nos efeitos em sua saúde física. Para esta seção, buscou-se artigos na literatura brasileira, em português, nos últimos dez anos, que abordam esse tema. Os artigos foram buscados no Google Acadêmico, usando as palavras-chave “professor”, “docente”, “estresse”, “doença”, “saúde física” e “físico” e foram excluídos os artigos que tratavam de professores universitários. Também foram incluídos alguns artigos citados pelos artigos encontrados. Foram encontrados uma maior quantidade de artigos de revisão, que incluem também trabalhos que analisaram artigos de outros países e que, portanto, analisam o estresse não apenas em docentes brasileiros.

3.1 FONTES DO ESTRESSE EM DOCENTES

As fontes de estresse foram frequentemente o tópico dos trabalhos encontrados sobre o estresse em docentes no Brasil. Tantos artigos de revisão, quanto artigos com dados primários abordam esse tema. Portanto, entendem-se que entender as fontes de estresse é fundamental para entender como o estresse se manifesta em professores e quais as possíveis medidas a serem tomadas para que se possa melhorar a qualidade de vida e de trabalho dos docentes.

Interessantemente, em artigo de revisão, Gontijo et al. (2013) aponta que quanto maior a idade dos professores, maior é o sentimento de distanciamento e menor o de realização no trabalho. A carga horária também foi relacionada com o sentimento de realização no trabalho. Quanto maior a carga horária, menor a realização. Podemos sugerir que isso possa ter relação com o tempo necessário para o preparo da aula e outras atividades que são feitas fora do horário de sala de aula, levando a um estresse contínuo. Além disso, os autores apontam que alguns estudos relacionaram a alta carga horária de trabalho (mais de 40 horas, ou seja, mais do que dois turnos trabalhados) com um maior desgaste emocional relatado e uma relação direta entre as horas trabalhadas e a ocorrência da Síndrome de *Burnout*, ou seja, o estresse persistente relacionado à atividade de trabalho. Esses mesmos resultados foram encontrados por Silva e Guillo (2015) em professores da rede pública do ensino básico em Goiás. A faixa etária mais velha sofria de maiores níveis de estresse, bem como aqueles professores com maior tempo de atuação profissional, que lecionavam em um maior número de escolas e com maior carga horária trabalhada (mais de 40 horas por semana).

A sobrecarga de trabalho também foi apontada como importante fator estressor em outros estudos, como em professores do ensino fundamental e médio no Brasil, Moçambique e Portugal (ALIANTE; ABACAR, 2018). Além disso, outros fatores muito comuns reportados neste mesmo estudo foram a indisciplina e mau comportamento de alunos, maior número de alunos/sala, desinteresse pela aprendizagem e desmotivação de alunos, seguidos de salários e remunerações baixos, condições precárias e inadequadas de trabalho docente, e relacionamento com os pais e família dos alunos. O fator disciplina e motivação dos alunos também foi percebido pelos professores como a maior fonte de estresse no trabalho em professores do ensino básico da rede pública de Curitiba (DOBRIANSKYJ WEBER et al., 2015).



A indisciplina e violência, desinteresse dos alunos e superlotação de turmas foram os principais fatores estressores relatados em um estudo com professores dos ensinos médio e fundamental em São Luís, no Maranhã (MESQUITA et al., 2013). Já em escolas públicas de ensino médio em Divinópolis, Minas Gerais, além da violências, a inadequada infraestrutura das escolas e a insatisfação com a remuneração foram os principais estressores (SILVA et al., 2018).

Além da remuneração, a situação trabalhista também pode ser um importante fator estressor, sendo que professores com contrato temporário podem sofrer um nível maior de estresse do que aqueles professores efetivos, demonstrando a importância da estabilidade profissional na vida funcional do professor (SILVA; GUILLO, 2015). Silva e Guillo (2015) também encontraram que os professores que atuam no Ensino Médio têm uma percepção de estresse mais elevada do que os que atuam no Ensino Fundamental, diferentemente de Mesquita et al. (2013), que não encontrou diferença.

De fato, os principais estressores tendem a ser os mesmos em diferentes lugares e nos diferentes níveis do ensino básico. Artigo de revisão sobre o estresse em professores do ensino fundamental, apontou como principais fatores estressores as salas superlotadas, indisciplina dos alunos, falta de estrutura física e material, falta de atenção e compromisso dos alunos com a escola (BEN; SILVA, 2021). Os autores argumentam que esses fatores fazem com que os professores se sintam desvalorizados, desrespeitados e muitas vezes culpabilizados, por não darem conta de abarcar todas as funções que lhe são impostas.

3.2 A RELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE E SINTOMAS FÍSICOS EM DOCENTES

Há diversos artigos na literatura investigando o nível de estresse de professores do ensino básico no Brasil e as fontes estressoras, como relatado acima. Porém, há um número reduzido de artigos que abordam a relação entre o estresse e os sintomas físicos. Os artigos que tratam desse tema em geral o abordam a partir da descrição dos sintomas das diferentes fases do estresse, que incluem sintomas físicos como taquicardia e tensão muscular (ex. SILVA et al., 2018). Há também artigos que investigam a Síndrome de *Burnout* em professores, citando sintomas psicossomáticos (ex. TEIXEIRA; AROSSI; SANTOS, 2021).

Silva et al. (2018) analisando a sintomatologia do estresse, relata que embora a maioria dos professores apresentassem sintomas psicológicos, uma proporção considerável (cerca de 44%) apresentou sintomas físicos identificados pelo ISSL (LIPP, 2000), ou seja, relacionados às fases do estresse. Dos sintomas assinalados na fase de alerta, verificaram que os sintomas físicos mais frequentes foram taquicardia, “nó” no estômago, mãos e pés frios, mudança de apetite, aperto da mandíbula/ranger os dentes (que pode ser associado à disfunção da ATM, como descrito na seção 2), boca seca, insônia e tensão muscular. Na fase de resistência (fase com uma maior proporção de professores acometidos), os autores verificaram que os sintomas físicos mais frequentes foram mudança de apetite, aparecimento de problemas dermatológicos, tontura/sensação de estar flutuando, sensação de desgaste físico e cansaço constante. Já



nas fases de quase exaustão e exaustão, os autores relatam que os sintomas psicológicos foram predominantes.

Já Mesquita et al. (2013) em professores da rede pública de ensino fundamental e médio relata que quase metade dos professores estressados tinham uma predominância de sintomas físicos, se comparados com sintomas psicológicos, porém os autores não descrevem no trabalho os sintomas relatados pelos professores. Todavia eles também analisaram os sintomas a partir dos sintomas descritos para cada fase do estresse (identificados pelo ISSL), havendo predominância da fase de resistência, ou seja, pode-se assumir que houve predominância de sintomas como cansaço generalizado, hipertensão, sono irregular ou insônia, tensão muscular, dor estomacal e tontura.

Em estudo com professores da rede municipal de educação em Santa Catarina, os autores também encontraram sintomas percebidos relacionados as diferentes fases do estresse. A maioria dos professores (quase 90%) diziam percebe-se estressados, apesar de metade deles apresentarem baixo nível de estresse. No entanto, eles encontraram uma associação significativa com a maioria dos sintomas fisiológicos de todas as fases do modelo quadrifásico de estresse de Lipp.

Assim como Silva et al. (2018), estudo em professores do ensino fundamental encontrou uma predominância de sintomas psicológicos do estresse. Porém, os autores também relatam a ocorrência de sintomas físicos, em sua maioria também relacionados a fase de resistência, predominantemente cansaço constante, sensação de desgaste físico constante e problemas com a memória (MARTINS, 2007). Pesquisa investigando o estresse em professores da rede pública de ensino, usando o Inventário de Estresse do Professor, estimou o escore geral de estresse usando escala que leva em consideração sintomas físicos relatados pelos professores em situações de estresse. Nesse caso, os autores citam que as manifestações físicas relatadas foram cansaço, sintomas cardiovasculares e sintomas gastrointestinais (DOBRIANSKYJ WEBER et al., 2015). Porém, pelo método de pesquisa empregado, os autores não investigaram os sintomas físicos do estresse persistente, mas como os professores percebiam que reagiam fisicamente a situações de estresse.

Estudo investigando diretamente a relação entre o estresse e distúrbios na voz em professores da rede pública de ensino básico em São Paulo encontrou que os professores que sofriam com o estresse apresentaram estatisticamente maior ocorrência de distúrbios na voz, como rouquidão, perda momentânea da voz, de cansaço ao falar e de esforço ao falar (GIANNINI; LATORRE; FERREIRA, 2012). Um estudo de revisão aponta que distúrbios na voz foram relatados por quatro trabalhos, porém não necessariamente ligados diretamente ao estresse (LUZ et al., 2019). Esta revisão, porém, aponta para transtornos psicossomáticos, com ênfase para a Síndrome de *Burnout*.

Por fim, um estudo com professores do ensino público e privado questionou professores sobre se atribuíam a seu trabalho algum tipo de doença que possuíam ou que já possuíram. Cerca de 43% dos



professores do ensino público responderam positivamente, citando vários problemas como: dores no ombro, enxaqueca, depressão, estresse, insônia, lesão por esforço repetitivo (LER), entre outros. Para o ensino privado, apenas 20% dos docentes relataram apresentar algum problema de saúde e os relacionaram à profissão, sendo esses profissionais acometidos principalmente por problemas de ordem física, como dores de coluna, ombro, cabeça, enxaqueca, diabetes, labirintite, problemas nas cordas vocais, psoríase. Apesar de os autores não investigarem a relação direta desses sintomas com o estresse ocupacional dos professores, eles sugerem que parte desses sintomas estariam relacionados ao exercício da profissão, que é extremamente propenso ao estresse (ESTEVEZ-FERREIRA; SANTOS; RIGOLON, 2014).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta revisão, podem notar claramente que o estresse entre os docentes se desencadeia devido a uma série de desafios enfrentados no ambiente laboral, incluindo uma quantidade maior de atividades do que os professores são capazes de gerenciar, incluindo uma demanda que extrapola as suas atividades profissionais.

Há uma série de estudos que mostram a alta prevalência de estresse em professores. Apesar da maioria dos estudos relatados nesse trabalho mostrarem que há uma proporção maior de professores na fase de resistência, estudos analisando a Síndrome de *Burnout* nesse grupo profissional indicam que o estresse ocupacional dos docentes pode levar à exaustão.

Grande parte dos estudos analisados que investigaram sintomas físicos do estresse associam esses sintomas às diferentes fases do estresse, o que mostra a importância da classificação dos sintomas de estresses pelo modelo quadrifásico. Porém, há ainda um número pequeno de estudos encontrados e não foram encontrados estudos relacionando o agravamento de doenças ou o surgimento de doenças associados às fases de quase exaustão ou exaustão.

Dado os principais fatores estressores na atividade docente, alguns autores apontam a importância de investir nas relações interpessoais no ambiente escolar (DOBRIANSKYJ WEBER et al., 2015), pois os professores sentem falta de apoio institucional para lidar com os problemas e desafios e o fator disciplina e motivação dos alunos foi comumente percebido pelos professores como a maior fonte de estresse no trabalho. Luz et al. (2019) relatam que mudanças e adequações de salas de aula, ações de prevenção e suporte social são apontadas como possíveis soluções para garantir a qualidade de vida desses profissionais (LUZ et al. 2019).

Além disso, programas de gerenciamento de estresse no nível individual podem ser eficazes. Um estudo apontou que houve uma redução do nível de estresse e aumento na utilização de estratégias de enfrentamento do mesmo com tais programas. Dentre as estratégias, constavam 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. (PENA et al., 2022).

Dada a relação entre o estresse, principalmente prolongado e intenso, com sintomas psicológicos e físicos, e deles com o absenteísmo, é extremamente importante que as instituições adotem medidas de prevenção e tratamento do estresse em professores.



REFERÊNCIAS

- ALIANTE, G.; ABACAR, M. Fontes de Stress Ocupacional em Professores do Ensino Básico e Médio em Moçambique, Brasil e Portugal: Uma Revisão Sistemática de Literatura. *Revista Internacional em Língua Portuguesa*, n. 33, p. 95–110, 30 ago. 2018.
- BEN, M. D.; SILVA, D. A. D. O fenômeno do estresse em professores do Ensino Fundamental: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, p. e24710212589, 14 fev. 2021.
- BESOUCHET, M. D. A.; DE FREITAS, Â. M. SISTEMA IMUNOLÓGICO, VULNERABILIDADE AO ESTRESSE E SUAS. 2022.
- CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, v. 7, p. 21–29, jun. 2002.
- DIAS, M. DE F. A existência psicossomática: aspectos clínicos. *Winnicott e-prints*, v. 7, n. 1, p. 16–48, 2012.
- DO VALE, P. C. S.; AGUILLERA, F. ESTRESSE DOS PROFESSORES DE ENSINO FUNDAMENTAL EM ESCOLAS PÚBLICAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 5, n. 1, 18 maio 2016.
- DOBRIANSKYJ WEBER, L. N. et al. O estresse no trabalho do professor. *Imagens da Educação*, v. 5, n. 3, p. 40, 12 nov. 2015.
- ESTEVES-FERREIRA, A. A.; SANTOS, D. E.; RIGOLON, R. G. Avaliação comparativa dos sintomas da síndrome de burnout em professores de escolas públicas e privadas. *Revista Brasileira de Educação*, v. 19, p. 987–1002, dez. 2014.
- FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. Estresse e trabalho: uma abordagem psicossomática. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GIANNINI, S. P. P.; LATORRE, M. D. R. D. D. O.; FERREIRA, L. P. Distúrbio de voz e estresse no trabalho docente: um estudo caso-controle. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 28, n. 11, p. 2115–2124, nov. 2012.
- GONTIJO, É. E. L.; SILVA, M. G. DA; INOCENTE, N. J. DEPRESSÃO NA DOCÊNCIA – REVISÃO DE LITERATURA. *Vita et Sanitas*, v. 7, n. 1, p. 87–98, 2013.
- GREENBERG, J. Administração do Estresse. [s.l.] Editora Manole, 2002.
- LAZARI, E. C. C.; CODINHOTO, E. O estresse de professores em sala de aula. *Revista Farol*, v. 2, n. 2, p. 101–112, 2016.
- LIPP, M. E. N. Manual do Inventário dos sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.
- LIPP, M. E. N. et al. Stress in Brazil. *International Journal of Psychiatry Research*, v. 3, n. 4, p. 1–4, 2020.



LIPP, M. E. N.; LIPP, L. M. N. Stress e transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. Boletim - Academia Paulista de Psicologia, v. 40, n. 99, p. 180–191, dez. 2020.

LIPP, M. E. N., MALAGRIS, L. E. N. (2001). O stress emocional e seu tratamento. In B. Rangé (Ed.), Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria (pp. 475-490). Porto Alegre: Artmed.

LUZ, J. G. DA et al. Implicações do ambiente, condições e organização do trabalho na saúde do professor: uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, p. 4621–4632, 25 nov. 2019.

MARRAS, J. P.; VELOSO, H. M. Estresse Ocupacional. [s.l.] Elsevier, 2012.

MARTINS, M. DAS G. T. Sintomas de stress em professores brasileiros. Revista Lusófona de Educação, v. 10, n. 10, 2007.

MESQUITA, A. A. et al. Estresse e síndrome de burnout em professores: Prevalência e causas. Psicologia Argumento, v. 31, n. 75, 24 nov. 2013.

NASCIMENTO, K. B. DO; SEIXAS, C. E. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. Revista Educação Pública, v. 20, n. 36, 22 set. 2020.

NODARI, N. L.; DE ALBUQUERQUE, N. M.; DE, G. J. R. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. 2014.

OMS, O. M. DA S. Estrés. Disponível em: <<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>>. Acesso em: 16 nov. 2023.

PENA, V. V. et al. Estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional: revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 11, n. 14, p. e310111436346–e310111436346, 27 out. 2022.

REINHOLD, H. H. Stress ocupacional do professor. In: LIPP, M. E. N. (Org.). Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas, SP: Papirus, 1996.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. Paidéia (Ribeirão Preto), v. 20, n. 45, p. 73–81, abr. 2010.

SADIR, M. A.; LIPP, M. E. N. As Fontes de Stress no Trabalho. Revista de Psicologia da IMED, v. 1, n. 1, p. 114–126, 30 jun. 2009.

SEYLE, H. *Stress: a tensão da vida*. São Paulo. IBRASA. 1956.

SILVA, D. M. R. et al. CONDIÇÕES DE TRABALHO E ESTRESSE EM PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DE DIVINÓPOLIS-MG. Educação em Revista, v. 19, n. 2, p. 129–142, 19 nov. 2018.

SILVA, R. A. O.; GUILLO, L. A. CONDIÇÕES DE TRABALHO E ESTRESSE: UM ESTUDO COM PROFESSORES DO SEXO MASCULINO DA EDUCAÇÃO BÁSICA | Work condicions and stress: a study with basic education male teachers. Trabalho & Educação, v. 24, n. 3, p. 153–166, 2015.



SILVEIRA, K. A. et al. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. Educação em Revista, v. 30, n. 4, p. 15–36, dez. 2014.

TEIXEIRA, S. DE A.; AROSSI, G. A.; SANTOS, A. M. P. V. DOS. Influência do Estresse no Absenteísmo de professores do Ensino Médio e Fundamental: uma revisão da literatura. Research, Society and Development, v. 10, n. 16, p. e31101623226–e31101623226, 5 dez. 2021.