



Diego Barbosa Rocha<sup>1</sup>, Isabella Barbosa de Oliveira<sup>2</sup>, Aline Gonçalves Ferreira<sup>2</sup>,  
Luis Henrique Sousa<sup>2</sup>, Brunna Thais Costa<sup>2</sup>, Maria Suzanny Francisca Souza Santos<sup>1</sup>,  
Greicy Kelly Duarte de Oliveira Lopes<sup>1</sup>, Euváira Nunes de Aquino Fonseca<sup>3</sup>, Laudíleyde Rocha Mota<sup>4</sup>,  
Ellen Patrícia Fonseca Alves<sup>3</sup>, Karla Geovania Souza<sup>2</sup>, Robson Souza França Ramos<sup>1</sup>,  
Flávia Cristina Higino Passos<sup>1</sup>, Suelen Ferreira Rocha<sup>2</sup>,  
Marilene Ribeiro Almeida Costa<sup>6</sup>, André Silva Borém<sup>1</sup>

### RESUMO

Objetivo: descrever os fatores associados ao estresse entre dos docentes. Métodos: conduziu-se um estudo de revisão integrativa da literatura por meio das bases de dados secundários Biblioteca Virtual em Saúde, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Scientific Electronic Library Online e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica a partir dos descritores específicos e recuperados nos Descritores em Ciências da Saúde. Resultados: relacionaram-se ao desfecho analisado: os deveres administrativos, o tempo exercendo o cargo administrativo, uso de medicações para dormir, sintomas físicos e mentais de estresse, salário inadequado, desconto no pagamento, falta de material, longas reuniões, docentes com filhos e que se percebem como muito estressados, longas jornadas de trabalho, falta de tempo para si, multiplicidade de tarefas do educador, burocratização das atividades, tempo de dedicação exigido excessivo e falta de reconhecimento administrativo do profissional, execução de atividades durante o fim de semana, a produção científica, a ocupação de cargos comissionados e a atuação na pós-graduação, baixa qualidade de vida, insatisfação com o trabalho, a falta de autonomia na execução do trabalho, a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, falta de informações sobre as tarefas no trabalho, tipo de controle existente no trabalho e o tempo insuficiente para realizar o volume de trabalho. Conclusão: os fatores associados ao estresse entre docentes são multicausais e relacionam-se ao próprio desempenho da função, aspectos do ambiente de trabalhos e variáveis individuais.

**Palavras-chave:** Estresse Psicológico; Estresse Ocupacional; Docentes.

### ABSTRACT

Objective: To describe the factors associated with stress among teachers. Methods: an integrative literature review was conducted using the secondary databases Virtual Health Library, Latin American and Caribbean Health Sciences Literature, Scientific Electronic Library Online and Online System for Search and Analysis of Medical Literature based on the specific descriptors retrieved from the Health Sciences Descriptors. Results: the following were related to the outcome analyzed: administrative duties, time in administrative positions, use of sleeping medications, physical and mental symptoms of stress, inadequate salary, deduction in payment, lack of material, long meetings, teachers with children who perceive themselves as very stressed, long working hours, lack of time for themselves, multiplicity of tasks of the educator, bureaucratization of activities, excessive dedication time and lack of administrative recognition of the professional, execution of activities during the weekend, scientific production, occupation of commissioned positions and performance in graduate studies, low quality of life, dissatisfaction with work, lack of autonomy in the execution of work, deficiency in the dissemination of information about organizational decisions, lack of information about the tasks at work, type of control at work, and insufficient time to perform the workload. Conclusion: the factors associated with stress among teachers are multicausal and are related to the performance of the function itself, aspects of the work environment and individual variables.

**Keywords:** Stress, Psychological; Occupational Stress; Teachers.

- 1 - Centro Universitário do Norte de Minas Gerais
- 2 - Universidade Estadual de Montes Claros
- 3 - Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna
- 4 - Faculdades Santo Agostinho
- 5 - Centro Universitário FIPMoc
- 6 - Universidade do Estado de Minas Gerais

### Autor de correspondência

Isabella Barbosa de Oliveira

## INTRODUÇÃO

A sociedade moderna impõe aos trabalhadores mais agilidade e dinamismo no desempenho de suas funções, as características próprias do trabalho docente têm produzido variados impactos para a saúde do professor. No entanto, antes de tentar-se conhecer esse trabalho é necessário caracterizá-lo, tarefa que não é singela, já que os papéis historicamente assumidos pelo docente, envolvem complexidade, intensificação, proletarização, profissionalização e desprestígio social, ideal que contribui para a estruturação do grandioso número de funções e a dificuldade de limitar, quais seriam as reais e mais relevantes atribuições do docente (OLIVEIRA, 2005).

A temática stress em professores foi inicialmente descrita na literatura em 1977 em um trabalho que avaliou sentimentos negativos, tais como, raiva, ansiedade, tensão, frustração, depressão, dentre outros (GOMES et al., 2010). Assim, sabe-se que trabalho docente pode ser gerador de fatores estressantes, esse trabalho perde o significado quando não possibilita a realização das metas vitais que o indivíduo extrai de todos os aspectos de sua vida pessoal, sendo assim podendo gerar adoecimento (CLOT, 2010).

Quando esse stress é excessivo e contínuo ele pode acarretar sérias consequências para a qualidade de vida do indivíduo em diversos aspectos, o ambiente de trabalho, atualmente, é o local em que muitos passam a maior parte do dia, entretanto, em muitos casos, ele não apresenta

condições que promovam a saúde física e psicológica do indivíduo (WEBER et al., 2015).

O estresse ocupacional é descrito como um processo em que as exigências do trabalho são fontes geradoras de estresse, acarretando situações que extrapolam a condição de enftretamento do indivíduo e como resultado surgem variadas implicações negativas (PASCHOAL; TAMAYO, 2004).

É um fenômeno que pode atingir qualquer profissão, entretanto, determinadas profissões estão em maior risco por expor o profissional às situações mais desgastantes, físicas e emocionais, como por exemplo, o profissional da educação, que vivencia situações específicas que podem afetar o bem-estar físico e psicológico, contribuindo para o desenvolvimento do estresse (GOULART-JUNIOR; LIPP, 2008).

As doenças e disfunções orgânicas mais comuns no meio docente são a exaustação emocional e de estresse, distúrbios vocais e muscoesqueléticos, sendo condições relacionadas à saúde do trabalhador que podem afastar o docente de suas atividades, em resposta a incapacidade física e psicológica que podem acarretar (BAIÃO; CUNHA, 2013).

A elevada carga de trabalho, condições inadequadas de trabalho, realizado de jornada dupla e mínimas condições para o exercício de atividades de lazer são as variáveis que mais frequentemente se associam ao adoecimento docente, variáveis como estilo de vida surgem também como catalizador de adoecimento, tais

como o sedentarismo e pouco lazer, que se relacionam ao pouco tempo disponível além de fatores socioeconômicos (BAIÃO; CUNHA, 2013). Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi descrever os fatores associados ao estresse entre dos docentes.

## MATERIAS E MÉTODOS

Conduziu-se uma revisão integrativa de literatura. Tal abordagem foi adotada por permitir à conjugação de dados da pesquisa investigativa e teórica que podem ser assim direcionados a conceituações, registro de lacunas nas áreas de investigação, revisão teórica e análise metodológica dos estudos sobre um assunto específico, permitindo a análise da literatura (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Nesse sentido, considerou-se seis fases interdependentes e interrelacionadas: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. Como a pergunta norteadora definiu-se: Quais os fatores associados ao estresse entre dos docentes? (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Realizou-se a coleta de estudos por meio de busca eletrônica nas seguintes bases de dados disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e

do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Análise de Literatura Médica (MEDLINE).

Como critérios de inclusão foram incluídos artigos completos disponíveis eletronicamente, no idioma português, inglês ou espanhol e que apresentassem a temática proposta no título, no resumo ou nos descritores. Em relação aos critérios de ilegibilidade considerou-se cartas ao editor, editoriais, artigos em duplicidade e aqueles que não abordavam de maneira inequívoca a temática objeto de estudo.

O levantamento dos estudos foi conduzido durante os meses de maio a agosto de 2024. Como estratégias de investigação, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (Decs), recuperados por meio do site: <https://decs.bvsalud.org/>, os quais foram estresse psicológico, estresse ocupacional e docentes, para o refinamento da busca e melhor seleção dos dados para análise utilizou-se o booleano and para combinação dos descritores selecionados.

Para a coleta de dados, foi elaborado instrumento validado por Ursi (2005) para revisões integrativas, contemplando as seguintes categorias de análise: código de identificação, título da publicação, autor e formação do autor, fonte, ano de publicação, tipo de estudo, região em que foi realizada a pesquisa e a base de dados na qual o artigo foi publicado. Após a seleção dos artigos, foram definidas as informações que seriam extraídas dos estudos. Para viabilizar a

apreensão das informações, utilizou-se banco de dados elaborado no software Microsoft Office Excel 2010, composto das seguintes variáveis: título do artigo, ano de publicação, delineamento do estudo e desfechos principais. Os dados obtidos foram agrupados em um quadro e em abordagens temáticas e interpretados conforme literatura específica.

## RESULTADOS

Inicialmente foram identificados 50 estudos nas bases de dados quando combinou-se os descritores, após a leitura sistemática dos títulos e resumos, foram excluídos os estudos duplicados (nº30) e 10 estudos em razão de não se relacionarem a temática central da presente pesquisa, dessa forma, a amostra final foi de 10 artigos. No quadro a seguir estão delimitados o título, delineamento e principais desfechos dos estudos analisados na composição final do estudo (quadro 1).

## EM ANEXO

## DISCUSSÃO

O trabalho é uma das fontes de satisfação de diversas necessidades humanas, como autorrealização, manutenção de relações interpessoais e sobrevivência. Por outro lado, também pode ser fonte de adoecimento quando contém fatores de risco para a saúde e o trabalhador não dispõe de estratégias suficientes para se proteger destes riscos (PNSST, 2014).

A morbimortalidade de pessoas que trabalham é caracterizada pela possibilidade de simultaneidade de doenças que podem ser relacionadas a condições laborais, como acidentes específicos do tipo de trabalho; agravos cuja presença, periodicidade de manifestação ou um agravamento podem ser influenciados pelo trabalho; além daqueles comuns à população, sem relação causal no trabalho, mas que podem influenciar a saúde dos trabalhadores (CRUZ et al., 2010). Assim, percebe-se que o conflito trabalho-vida tem correlação com saúde. Estudos já investigam o absenteísmo de docentes mostrando como principais motivos doenças respiratórias, osteomusculares e questões relacionadas à saúde mental (PNSST, 2014).

Nesse estudo, avaliou-se os fatores associados ao estresse entre docentes, nesse sentido, relacionaram-se ao desfecho analisado: os deveres administrativos, o tempo exercendo o cargo administrativo, uso de medicações para dormir, sintomas físicos e mentais de estresse, salário inadequado, desconto no pagamento, falta de material, longas reuniões, docentes com filhos e que se percebem como muito estressados, longas jornadas de trabalho, falta de tempo para si, multiplicidade de tarefas do educador, burocratização das atividades, tempo de dedicação exigido excessivo e falta de reconhecimento administrativo do profissional, execução de atividades durante o fim de semana, a produção científica, a ocupação de cargos comissionados e a atuação na pós-graduação, baixa qualidade de vida,

insatisfação com o trabalho, a falta de autonomia na execução do trabalho, a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, falta de informações sobre as tarefas no trabalho, tipo de controle existente no trabalho e o tempo insuficiente para realizar o volume de trabalho.

O estresse ocupacional configura-se como uma resposta às situações conflitantes presentes no contexto de trabalho, com forte impacto no desempenho profissional, aumento do absenteísmo e número de acidentes nos locais de trabalho (Reis; Fernandes; Gomes, 2010). A convivência docente com diversos estressores ocupacionais, tais como a falta de apoio de gestores e colegas, sobrecarga de tarefas e consequente insatisfação, baixa autonomia, ausência de financiamento para as pesquisas, pressão por produções científicas, além da dificuldade em cumprir as exigências do trabalho e da família têm exposto os(as) professores(as) universitários(as) ao sofrimento psíquico, conforme apontam alguns autores(as) (Mascarenhas, 2010; Sun; Wu; Wang, 2011). Estudos situam os transtornos mentais comuns entre os principais problemas de saúde dos docentes (Delcor et al., 2004; Reis et al., 2005; Sharpley et al., 1996). Esses transtornos são caracterizados por sintomas como fadiga, irritabilidade, falta de energia e insônia, e podem representar a desestabilização parcial ou a restituição incompleta de uma perturbação mista de ansiedade e depressão (Goldberg; Huxley, 1992).

A valorização da saúde do professor é essencial ao se reconhecer que a educação é primordial ao desenvolvimento de uma nação.

Levando em consideração a importância desses profissionais é imperativo entender a dinâmica de trabalho e vida desses profissionais, bem como suas condições de saúde, hábitos de vida e condições crônicas, apontadas como as principais causas de adoecimento, faltas e afastamento precoce do trabalho. Com os desafios do futuro a educação é tida como um trunfo para se chegar aos ideais e muito é exigido dos professores já que depende deles que questões se realizem como o preparo dos jovens para o futuro. Nesse sentido, são inúmeros e significativos os desafios da docência, que acontecem em função, por exemplo, das múltiplas exigências feitas ao professor, que acaba por associar-se a problemas de saúde física e mental. Assim, “nunca é demasiado insistir na importância da qualidade do ensino e, portanto, dos professores” (CRUZ et al., 2010).

## CONCLUSÃO

Os fatores associados ao estresse entre docentes são multicausais e relacionam-se ao próprio desempenho da função, aspectos do ambiente de trabalhos e variáveis individuais. Diante disso, é fundamental repensar o modelo de gestão das instituições educacionais de ensino de modo a não inviabilizar a saúde do trabalhador e qualidade da atuação docente. São importantes esforços governamentais na elaboração de uma política pública nacional para preservação da saúde mental docente e padrões mínimos de infraestrutura e segurança para os profissionais.



## REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em seres humanos: resolução n. 466 de 12 de dezembro de 2012.
2. BAIÃO, L. P. M.; CUNHA, R. G. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. *Revista Formação Docente*, Belo Horizonte, v. 5, n.1, p. 6-21, jan./jun. 2013.
3. CLOT, Y. (2010). Trabalho e poder de agir. Belo Horizonte. Fabrefactum Editora.
4. GOMES A.R et al. Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*; v.22, n.3, p. 587-597, 2010.
5. GOULART-JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v.13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008.
6. Instituto Federal do Norte de Minas Gerais. Histórico, Januária. 2017. Disponível: <http://www.ifnmg.edu.br/menu-januaria/historico>
7. OLIVEIRA, D.A. A reestruturação do trabalho docente: precarização e flexibilização. *Campinas: Educação & Sociedade*. v. 25, n. 89, p. 1127-1144, dez. 2004.
8. PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. *Estudos de Psicologia*, Natal, v.9, n.1, p.45-52, jan./abr., 2004.
9. WEBER L.N.D. et al. O estresse no trabalho do professor. *Imagens da Educação*. v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.
10. CRUZ, R.L.; LEMOS, J.C.; WELTER, M.M. Saúdedocente, condições e carga de trabalho. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*. v.12, n.4, p.120-128, 2010.
11. REIS, A.; FERNANDES, S.; GOMES, A. Estresse e fatores psicossociais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, DF, v. 30, n. 4, p. 712-725, 2010.
12. MASCARENHAS, M.; ARAÚJO, T.; SANTOS, K. Transtornos mentais comuns em docentes universitários de uma instituição de ensino pública na Bahia. *Advir*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 74-89, 2013.
13. SUN, W.; WU H.; WANG, L. Occupational stress and its related factors among university teachers in China. *Journal of Occupational Health*, Tóquio, v. 53, n. 1, p. 280-286, 2011.
14. PNSST - Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador. Brasília, 2014.
15. DELCOR, N. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004.
16. REIS, E. et al. Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 1480-1490, 2005.
17. SHARPLEY, C. et al. The presence, nature and effects of job stress on physical and psychological health at a large Australian university. *Journal of Educational Administration*, v. 34, n. 4, p. 73-86, 1996.
18. GOLDBERG, D.; HUXLEY, P. Common mental disorders: a bio-social model. London: Tavistock, 1992.
19. REIS, A.; FERNANDES, S.; GOMES, A. Estresse e fatores psicossociais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, DF, v. 30, n. 4, p. 712-725, 2010.

**Observação:** os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.

Quadro 1. Estudos incluídos na revisão integrativa.

<b>Título</b>	<b>Delimitação</b>	<b>Principais desfechos</b>
Estresse ocupacional e fatores associados: um estudo em professores	Trata-se de estudo transversal	35,7% mostraram alto estresse e trabalho passivo (n = 30). Dentre os estressores, destacam-se os deveres administrativos (p = 0,012) e o tempo exercendo o cargo administrativo (p = 0,024).
Estresse ocupacional e qualidade do sono em docentes da área da saúde	Estudo transversal	Da amostra, 63,2% apresentaram baixo nível de estresse. Houve correlação significativa e positiva entre nível de estresse geral e uso de medicações para dormir.
Estresse em professores universitários da área de saúde	Estudo descritivo e transversal	O nível de estresse encontrado, no geral, variou de leve (61%) a moderado (32%). Referiram entre os estressores de maior impacto: salário inadequado, desconto no pagamento, falta de material, longas reuniões. Sinais e sintomas mais frequentes de estresse foram extremidades frias e ansiedade, entre outros.
Stress e trabalho docente na área de saúde	Estudo quantitativo e transversal	Verificou-se que 24,2% dos participantes apresentaram manifestações clínicas de stress, dentre os quais 95,4% encontravam-se na fase de resistência. Quanto à percepção do próprio stress, do stress no trabalho e nas condições de trabalho, os docentes avaliaram-se como muito estressados. Os resultados referentes às manifestações clínicas de stress estiveram associados aos docentes com filhos (p=0,005) e que se percebem como muito estressados (p<0,05)
Sono e fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde	Trata-se de um estudo observacional, quantitativo e transversal.	Fatores de maior estresse: longas jornadas de trabalho, falta de tempo para si, multiplicidade de tarefas do educador, burocratização das atividades, falta de remuneração satisfatória, tempo de dedicação exigido excessivo e falta de reconhecimento administrativo do profissional.
Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal	Estudo transversal	As variáveis com maiores medidas de associação são a execução de atividades durante o fim de semana, a prática de atividade física, as atividades administrativas e de ensino, a produção científica, a ocupação de cargos comissionados e a atuação na pós-graduação.

Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior	Estudo transversal.	Verificou-se que 46% da amostra possuem sintomas de estresse. Uma correlação inversa moderada foi observada entre estresse e qualidade de vida.
Estresse em docentes do curso de enfermagem em uma universidade pública do Estado do Tocantins		O nível de estresse nos docentes foi alto (46,15%). As situações avaliadas como mais estressantes foram: trabalho/qualificação e social/pessoal.
Professor universitário e estresse percebido: comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho	Estudo observacional transversal, descritivo, de abordagem quantitativa.	O estresse percebido foi maior nas mulheres e ainda, que se relaciona significativamente e positivamente com a satisfação no trabalho, pois quanto maior percepção de estresse, maior a insatisfação no trabalho. Ou o contrário, quanto menor a satisfação, mais estresse percebido.
Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal	Trata-se de um estudo transversal, analítico e quantitativo.	O nível de estresse nos docentes universitários da área de saúde foi baixo em 67%. As situações avaliadas como mais estressantes são: a falta de autonomia na execução do trabalho, a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, falta de informações sobre as tarefas no trabalho, tipo de controle existente no trabalho e o tempo insuficiente para realizar o volume de trabalho.

Fonte: dados do estudo.