ISSN: 1809-6220

REVISTA IDEAU REVISTA DE EDUCAÇÃO

IDEAU

ESTRESSE OCUPACIONAL EM CONTEXTO EDUCACIONAL: A REALIDADE DE PROFESSORES NO ENSINO INTEGRAL PÚBLICO

OCCUPATIONAL STRESS IN AN EDUCATIONAL CONTEXT: THE REALITY OF TEACHERS IN PUBLIC FULL-TIME EDUCATION

EL ESTRÉS LABORAL EN UN CONTEXTO EDUCATIVO: LA REALIDAD DE LOS DOCENTES DE LA EDUCACIÓN PÚBLICA INTEGRAL

Francisco Aramis Teixeira do Nascimento
Mestre em Psicologia, Universidade Ibirapuera, São Paulo, São Paulo, Brasil.
E-mail: aramisprofessor@gmail.com

Cristiano de Jesus Andrade
Doutor em Psicologia da Saúde, Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, São Paulo, Brasil.
E-mail: cristianoandradepsico@gmail.com

RESUMO
Este estudo teve por objetivo analisar as principais formas de manifestação do estresse ocupacional em professores do ensino integral da rede pública. Para isso, adotou-se como método a pesquisa quantitativa, do tipo estudo de caso com recorte transversal. Participaram do estudo 12 professoras(es), sendo que entre estes, 10 são do sexo feminino e 02 do masculino. Todos(as) da rede pública do estado de São Paulo há pelo menos cinco anos, com atuação principal na área de docência/ensino integral. Como técnica, foi realizada a aplicação de um questionário sócio-demográfico, com a perspectiva de descrever o perfil docente analisado, para posteriormente realizar a entrevista de caráter semiestruturada. Os dados foram analisados segundo o modelo da estatística descritiva, bem como discutidos segundo os pressupostos da teoria da psicologia social e de autores estudiosos da teoria de gênero. Como resultados, identificou-se que todos(as) experimental estresse em seu fazer cotidiano. Porém, não apontam sinais de adoecimento efetivo, visto que utilizam estratégias de enfrentamento.

Palavras-chave: Docentes da Educação Pública. Estresse Ocupacional. Saúde mental Docente. Políticas Públicas de Saúde no Trabalho. Ensino Público Integral.

DOI:10.55905/reiv5n1-007
Submitted on: 2.1.2025 | Accepted on: 2.2.2025 | Published on: 2.24.2025

ISSN: 1809-6220

REVISTA IDEAU REVISTA DE EDUCAÇÃO

ABSTRACT
This study aimed to analyze the main forms of manifestation of occupational stress in full-time public school teachers. For this purpose, a quantitative research method was adopted, of the cross-sectional case study type. Twelve teachers participated in the study, of which 10 were female and 02 were male. All of them had been working in the public school system of the state of São Paulo for at least five years, with their main activity in the area of teaching/full-time teaching. As a technique, a sociodemographic questionnaire was applied, with the perspective of describing the analyzed teacher profile, to subsequently conduct the semi-structured interview. The data were analyzed according to the descriptive statistics model, as well as discussed according to the assumptions of the theory of social psychology and authors studying gender theory. As a result, it was identified that all of them experience stress in their daily work. However, they do not show signs of actual illness, since they use coping strategies.

Keywords: Public Education Teachers. Occupational Stress. Teacher Mental Health. Public Occupational Health Policies. Comprehensive Public Education.

RESUMEN
Este estudio tuvo como objetivo analizar las principales formas de manifestación del estrés laboral en docentes de tiempo completo de escuelas públicas. Para tal efecto se adoptó como método la investigación cuantitativa, del tipo estudio de caso con diseño transversal. En el estudio participaron doce docentes, de los cuales 10 eran mujeres y 2 hombres. Todos ellos trabajan en el sistema público de enseñanza del estado de São Paulo desde hace al menos cinco años, siendo su función principal la docencia/educación a tiempo completo. Como técnica se aplicó un cuestionario sociodemográfico, con el objetivo de describir el perfil docente analizado, para posteriormente realizar la entrevista semiestructurada. Los datos fueron analizados según el modelo de estadística descriptiva, así como discutidos según los supuestos de la teoría de la psicología social y de los autores que estudian la teoría de género. Como resultado, se identificó que todas las personas experimentan estrés en sus actividades diarias. Sin embargo, no muestran signos de enfermedad real, ya que utilizan estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Docentes de Educación Pública. Estrés Laboral. Salud Mental Docente. Políticas de salud Pública en el Trabajo. Educación Pública de Tiempo Completo.

1 INTRODUÇÃO

Estresse ocupacional é uma das patologias mais crescentes na sociedade contemporânea, podendo afetar toda a comunidade. Na área trabalhista, implica

ISSN: 1809-6220

em diversos profissionais (Reis *et al.*, 2022), sobretudo aqueles que mais estão voltados a atuação com pessoas, que demandam investir fatores emocionais na realização de suas atividades, como fazem os professores (Silva; Souza, 2023). No entanto, cabe salientar que, de modo particular, os professores do ensino integral na rede pública estadual enfrentam demandas adicionais e, portanto, podem estar mais vulneráveis a serem acometidos pelo estresse ocupacional (Andrade; Benincasa, 2023; Machado, 2020).

Na tentativa de se fazer educação, professores possuem desafios de ensinar em contextos de vulnerabilidade socioeconômica na rede pública estadual. Muitas vezes atuam em áreas de alto risco socioeconômico, com alunos que enfrentam desigualdade social e emocional, tornando o trabalho ainda mais exigente (Oliveira; Santos, 2020). Esses fatores podem levar a um risco maior de estresse ocupacional e gerar consequências significativas para a saúde física e mental dos educadores envolvidos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Diante do que até aqui foi refletido, em uma perspectiva científica, estudar a temática se justifica, pois, atualmente muito se fala sobre o estresse ocupacional nas mais diversas literaturas sobre saúde no trabalho, como os estudos realizados por Silva e Santos (2020), que buscaram conceituar as formas de manifestação do estresse Ocupacional; Mendes e Figueiredo (2020), que realizaram uma revisão abrangente sobre sintomas e consequências do estresse ocupacional; Silva e Souza (2023), que buscaram demonstrar as diversas maneiras de se vivenciar estresse ocupacional em diversas profissões; além de Lipp *et al.* (2023), publicaram um estudo discutindo o estresse no Brasil como uma herança da pandemia da Covid-19.

Contudo, quando o olhar se volta para a compreensão das vivências de docentes atuantes no contexto do ensino público integral, há uma lacuna. Em outras palavras, poucas, ou quase nenhuma são as publicações focadas no público que esta pesquisa vislumbra. Assim, com os achados desta investigação, poderá se contribuir para preencher esta lacuna, tendo em vista que o estudo

ISSN: 1809-6220

pode ser útil para gerar *insights* e ideias que possam ser aprofundadas em pesquisas futuras.

Mediante ao exposto, este estudo tem por objetivo analisar as principais fontes de estresse e estratégias de enfrentamento utilizadas por professores do ensino integral na rede pública de educação estadual.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo realizado segundo os pressupostos quantitativos-descritivos, do tipo estudo de caso com recorte transversal (Gil, 2022).

Os dados obtidos foram levantados de modo virtual, por meio de formulários do *Google Forms*, no qual foi possível fazer contato com as(os) participantes da pesquisa. Foi adotado o método *survey* para a coleta de dados, na qual significa que houve inicialmente um levantamento de dados através de perguntas feitas diretamente aos participantes do estudo (Mineiro, 2020). Assim sendo, a pesquisa não teve fronteira, por configurar-se de forma online.

Inicialmente, esperava-se que fossem participantes deste estudo 20 docentes atuantes na educação estadual integral da instituição escolhida. Contudo, participaram efetivamente do estudo, 12 professoras(es) do ensino público estadual integral. Todos atuam na cidade de Itapecerica da Serra/SP.

A amostra foi proposital. A escolha dos participantes foi deliberada de uma amostra determinada com características definidas, ou seja, professoras(es) que desenvolvam função educacional em período integral na rede pública estadual de educação. Para que fossem inclusas(os) no estudo, todas(os) deveriam ter carteira de trabalho assinada pelo menos nos dois últimos anos e ter neste trabalho sua principal forma de renda e dedicação.

Participantes que fossem menores de 18 anos, como estagiárias(os) de cursos de normal médio, não seriam inclusas(os), pois a idade de início da jornada de trabalho regulamentada no Brasil se dá após a emancipação, ou seja, precisam estar na idade adulta. Professoras(es) que desejassem participar, mas que não fossem atuantes na educação integral, também não seriam considerados.

ISSN: 1809-6220

Como riscos para as(os) participantes, pode-se considerar o desconforto emocional em tratar de temas que, muitas vezes, foram geradores de situações de sofrimento psíquico. Outro risco poderia ser o relativo ao cansaço em participar do processo de resposta do questionário. Nestas situações, sempre ficou claro a possibilidade da indicação de suspensão do processo e indicação de uma nova data por parte de quem julgasse necessário, em comum acordo, para continuidade da aplicação.

Compreende-se que, no processo de entrevista (questionário estruturado), ao mesmo tempo em que as(os) participantes estavam indicando questões que podem ter afetado suas trajetórias levando-as(os) a experimentarem sofrimentos psíquico, na aplicação teriam oportunidade de repensar os elementos que compõe suas formas de estar trabalhadoras(es) e isso poderia vir a configurar como possibilidade de elaborarem o que até então não havia sido nomeado, servindo então como benefício aos participantes. . Cabe lembrar que o contato entrevistador-entrevistada(o) provoca a formação de vínculo e este fenômeno poderia servir como função terapêutica na vida destas(es).

Para coletar os dados, valeu-se dos seguintes instrumentos:

a) Questionário Sociodemográfico: O questionário foi desenvolvido pelo pesquisador proponente (Nascimento) e foi composto por 9 questões objetivas que buscaram investigar os aspectos sociodemográficos (caracterização demográfica; recursos financeiros; formação acadêmica; ocupação profissional; cor ou raça; sexo; gênero; orientação sexual e deficiências).

b) Formulário do *Google Forms:* O formulário do *Google Forms* tornou-se a espinha dorsal desta pesquisa, pois continha todas as elementaridades instrumentais que serviram para posterior análise. Por meio deste, foi possível inserir o convite para a participação na pesquisa, seguido da apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o questionário sociodemográfico, bem como o roteiro de perguntas estruturado.

ISSN: 1809-6220

Mota (2019) explicita que o *Google Forms* é um aplicativo online de formulários que vem demostrando muita eficácia em relação a coleta de dados estatísticos, dado a facilidade de aplicação e o maior alcance de pessoas em estudos acadêmicos.

c) Questionário estruturado: A aplicação foi realizada em um único encontro, tendo em vista que o roteiro aplicado configura-se com caráter dirigido, organizado a partir de leituras prévias realizadas.

Na primeira etapa de coleta de dados realizou-se a captação de 20 participantes através da criação de um formulário do *Google Forms.* O formulário foi dividido em três momentos. Primeiramente, foi apresentado a chamada para a participação na pesquisa, seguido da descrição dos objetivos que esta possuía. Ao concordar em ser participante, a(o) profissional aceitou digitalmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente ao aceite do TCLE, a(o) participante foi redirecionada(o) para a realização dos questionários, que foram propostos (Questionário Sociodemográfico; Roteiro de perguntas estruturado). Estimou-se que a aplicação do questionário sociodemográfico levou cerca de 10 minutos, e o roteiro de perguntas estruturado aproximadamente 15 minutos.

Foi divulgado o convite para a pesquisa contendo o link do formulário do *Google Forms*. Veiculou-se a chamada para o estudo em redes sociais, como *Facebook, Instagram, Whatsapp* e *Telegram da escola onde se pretendia estudar profissionais que atuam na educação integral estadual*. Essa amostragem é chamada de bola de neve (*snowball sampling*), pois consiste em escolher novas pessoas participantes a partir do desdobramento da amostra existente (Gil, 2022). Sendo assim, as pessoas analisadas foram advindas de um colégio estadual situado na cidade de São Paulo/SP.

Posterior a coleta, foram realizadas análises quantitativas das afirmativas que os participantes assinalaram no questionário. Os dados coletados foram primeiramente transferidos para uma planilha de dados em computador no programa Excel for Windows 2019 e, em seguida, para o software JMP® Pro versão *13* - SAS Institute Inc., Cary, NC, USA, 1989-2019, para as seguintes análise descritiva com a elaboração de tabelas de frequência, medidas de

tendência (média, mediana, mínima e máxima) e variabilidade (desvio-padrão), bem como os casos válidos e omitidos;

Para avaliar se houve diferença significativa entre os sujeitos, foi utilizado um testenão paramétrico de Wilcoxon para a comparação entre os escores e um Teste Exato de Fisher para a comparação entre os percentuais. O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5% (cinco por cento|),ou seja, p- valor ≤ 0.05 (zero ponto zero cinco).

A realização desta pesquisa respeitou integralmente as normas preconizadas na resolução 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde. Para tanto, a participação no estudo por parte das(os) entrevistadas(os) se deu mediante a livre escolha, precedida da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, tanto pela(o) entrevistada(o) como pelo pesquisador. O sigilo sobre a sua identificação é garantido, ainda podendo retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma.

Foi garantido total sigilo, além de deixar claro que os dados obtidos serão incinerados após cinco anos do término da pesquisa e que toda a publicação derivada do estudo, em hipótese alguma, divulgará o nome de quem participou.

Por fim, cabe ainda salientar que este estudo é derivado do projeto intitulado: “Avaliação do sofrimento psíquico no trabalho e das repercussões psicossomáticas em sujeitos trabalhadores”, coordenado pelo professor Dr. Cristiano de Jesus Andrade na Universidade Ibirapuera. O mesmo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Metodista de São Paulo, na reunião realizada no dia 21 de Junho de 2023, recebendo o CAAE: 69547223.0.0000.5508, conforme pode se verificar no anexo B.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Buscando manter uma organização didática, os resultados (bem como as discussões), serão apresentados em quatro sessões sequenciadas.

Neste sentido, possibilita compreender a configuração dos elementos socioculturais, bem como a análise da experiência de estresse e as estratégias de enfrentamento (caminhos) que os(as) educadores(as) adotam para

ISSN: 1809-6220

sustentarem a saúde mental e qualidade de vida no trabalho em educação pública estadual e integral.

Buscando caracterizar o perfil/estilo de ser de cada um dos(as) profissionais educadoras(es) participantes deste estudo, o quadro a seguir faz uma didática descrição singular de cada um dos sujeitos entrevistados.

Quadro 1 - Descrição sociodemográfica dos sujeitos participantes

Participantes	**Denominação/ profissão**	**Idade**	**Cor ou raça**	**Escolaridade**	**Religião**	**Estado civil**	**Filhos**	**Renda Familiar Mensal**
P1	Professora do Ensino Fundamental II e Médio	51	Preta	Ensino Superior – Completo	Umbanda	Solteira	0	De 3 a 6 salários mínimos
P2	Profissional da Educação Física	43	Parda	Ensino Superior – Completo	Umbanda	Casada	0	De 3 a 6 salários mínimos
P3	Professora	50	Preta	Ensino Pós-graduação (Lato sensu) – Completo	Nenhuma	Casada	1	De 6 a 9 salários mínimos
P4	Professora	49	Branca	Ensino Superior – Completo	Evangélica	Casada	0	De 3 a 6 salários mínimos
P5	Professora do Ensino Fundamental II e Médio	54	Branca	Ensino Superior - Completo	Nenhuma	Solteira	3	De 3 a 6 salários mínimos
P6	Professora	49	Branca	Ensino Pós-graduação (Lato sensu) - Completo	Umbanda	Solteira	2	De 3 a 6 salários mínimos
P7	Professora do Ensino Fundamental II e Médio	45	Preta	Pós-graduação (Lato sensu) - Completo	Católica	Casada	0	De 3 a 6 salários mínimos
P8	Professora/ Diretora de Escola	47	Preta	Pós-graduação (Lato sensu) - Completo	Candomblé	Casada	1	De 9 a 12 salários mínimos
P9	Professor de História	44	Preta	Superior Completo	Evangélico	Casado	5	De 6 a 9 salários-mínimos
P10	Professora do Ensino Fundamental II e Médio	43	Branca	Ensino Superior completo	Espírita	Solteira	2	De 3 a 6 salários mínimos

ISSN: 1809-6220

P11	Professor de Educação Básica II	41	Parda	Pós-graduação (Lato sensu) - Completo	Nenhuma	Solteiro	0	Mais de 15 salários-mínimos
P12	Professora do Ensino Fundamental II e Médio	31	Parda	Pós-graduação (Lato sensu) - Completo	Evangélica	Casada	2	De 3 a 6 salários mínimos

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em uma perspectiva de gênero, destaca-se que dentre os 12 sujeitos participantes, apenas dois homens compuseram o quantitativo de entrevistados, sendo que as demais participantes são mulheres.

Os dados levantados por este estudo, corroboram o que já foi encontrado em pesquisas desenvolvidas por Oliveira e Santos (2020), Andrade (2022) e Lago (2023), uma vez que defendem que em geral, a predominância de profissionais atuantes no ensino integral na rede pública estadual é composta por mulheres. Em outras palavras significa dizer que o risco de sofrimento psíquico que experimentam é ainda maior, pois são mulheres que possuem jornada dupla, atuando em outras atividades fora do ambiente escolar, como as conhecidas tarefas domésticas (trabalho reprodutivo), podendo elevar ainda mais o risco de experimentarem estresse ocupacional.

No tocante ao tempo de trabalho na educação integral, os respondentes apontaram que possuem entre 6 a 27 anos de experiência atuando na educação e se dedicavam ao seu trabalho de 7 a 42 horas semanais.

Estes dados convocam para que sejam pensadas a fase do desenvolvimento humano que se encontram, já que o sofrimento psíquico pode afetar de forma diferente pessoas de diferentes idades (Andrade, 2022). No entanto, indo além do fator idade, sabe-se que o tempo de serviço, bem como a carga horária dedicada a este, também operam como fatores de risco psíquico para estes(as) trabalhadores(as).

Neste estudo, evidencia-se a predominância de profissionais da cor preta, que segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, contempla pessoas pretas e pardas, sendo a predominante entre os participantes (oito dentre as 12 pessoas avaliadas indicam a cor preta como a raça que representam).

Dialogando com estes dados, um estudo realizado por Silva (2021), chama a atenção para as desigualdades educacionais encontradas pela população negra, no que se refere à falta de acesso à escola e à educação formal vivida pelas pessoas que a integram.

Ainda, segundo o mesmo autor (Silva, 2021), vale salientar que a desigualdade educacional da população negra no Brasil passou por transformações em contextos sócio-históricos, de uma legislação a outra. As ações governamentais com vistas à superação da desigualdade racial, de maneira geral, pairam sob o binômio inclusão/exclusão, o que em outras palavras pode-se afirmar que são as pessoas negras que até hoje ainda possuem a maior dificuldade para garantirem seus lugares no âmbito da educação.

Tal reflexão pode explicar o fato de que, do total de profissionais participantes (12 educadores(as)), a metade (06 sujeitos) disseram ter alguma pós-graduação. Destes, dois são da cor preta, porém os demais não apresentaram nenhuma especialização para a sua atuação. No tocante ao estado civil, sete participantes se encontram casadas e apenas cinco dos doze participantes não tem filhos. Quanto a renda mensal familiar, observou-se que oito possuem renda entre 3 a 6 salários mensais e apenas quatro dos 12 tem renda superior a 6 salários mensais.

Ainda que breve, porém, esta contextualização torna-se fundamental no sentido de que os dados aqui apresentados resumem alguns elementos da realidade em que vivem educadores no Brasil, sendo esta, um elemento que pode favorecer com que estas(es) educadoras(es), possam vir a experimentarem o fenômeno do estresse laboral. Deste modo, torna-se interessante vislumbrar o modo como vivenciam o estresse em suas realidades trabalhísticas, temática que será discutida na sequência.

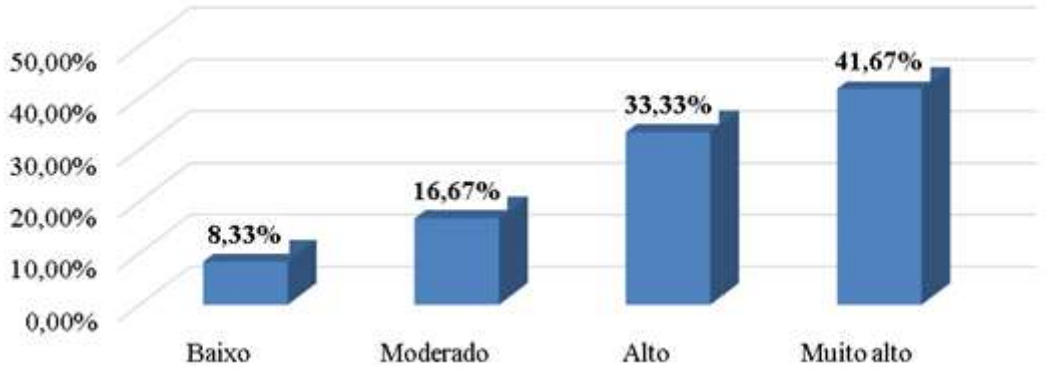
Para fins de conhecimento, torna-se interessante salientar que existem diversos tipos de estresse. A Associação Americana de Psicologia (APA), definiu a existência de 3 tipos de estresse: estresse agudo, estresse agudo episódico ou estresse crônico. Além disso, existem o transtorno do estresse pós-traumático e o estresse pós-parto (Oliveira; Santos, 2020).

ISSN: 1809-6220

Tal sofrimento é configurado por fases, que podem ser compreendidas como fase de alerta, fase de resistência, quase exaustão e a exaustão propriamente dita (Lipp; Lipp, 2023). Há diversos sintomas de estresse que indicam alerta à saúde, entre eles, mãos e pés frios, boca seca, dor no estômago, sudorese e tensão muscular (Lipp; Lipp, 2023).

Inúmeras podem ser as causas do desencadeio do estresse por um sujeito, porém, os principais podem ter relação com luto, desemprego, conflitos sociais (familiares ou até mesmo no ambiente de trabalho) e estar sob pressão (Oliveira; Santos, 2020).

Grafico 1 – Índice de estresse



Fonte: Elaborado pelo Autor

Fundamentando no gráfico anteriormente apresentado, torna-se possível vislumbrar que neste estudo evidencia-se uma predominância de participantes que sinalizam ter maior nível de estresse. Entre os professores, 41,67% responderam ter um índice de estresse muito alto, sendo seguidos de 33,33% dos respondentes com estresse alto, 16,67% moderado e 8,33% baixo. Nesse sentido, pode-se considerar um alto índice de estresse entre os professores analisados, sendo que apenas 8,33% informaram ter baixo índice.

Estresse ocupacional é uma doença crônica caracterizada por reações de desgaste físico e psicológico relacionadas ao trabalho (Oliveira; Santos, 2020). A patologia surge como um padrão de respostas intensas diante de agentes estressores que, aos poucos, vão diminuindo a energia e a motivação do colaborador (Lipp *et al.*, 2023).

ISSN: 1809-6220

A doença é caracterizada por três fases distintas: alarme, resistência e exaustão. As frequências cardíaca e respiratória ficam mais rápidas, a fim de sustentar uma reação de luta ou fuga para solucionar a situação. Esta etapa exige grande esforço do corpo e da mente e dura breves momentos antes de passar para a resistência.

Contudo, a exposição crônica ao agente estressor impede essa restauração, abrindo espaço para uma sensação permanente de desgaste e queda na imunidade. Portanto, a fase de exaustão consiste em uma exclusão da resistência como resultado de falhas nos mecanismos de adaptação. É considerada a condição mais crítica ligada ao estresse, pois, após exposições repetidas ao mesmo agente estressor, o organismo pode desenvolver patologias graves ou, até mesmo, colapsar (Lipp *et al*., 2023).

Mediante a estes dados, cabe lembrar que o recorte de profissionais componente deste estudo abrange educadores. Porém, devido a especificidade de serem sujeitos atuantes no ensino integral estadual, cumprem uma carga horária maior que a dos professores em regime de turno único e precisam lidar com a complexidade de planejar e programar atividades educacionais de qualidade em um período estendido (Silva; Santos, 2020). Sendo assim, pode ser compreendido que a carga de trabalho que possui não se conclui no contexto educacional (escola onde atuam), mas os acompanham para casa, contribuindo assim para que possam experimentar estes elevados números de estresse que apresentaram.

Entre os sujeitos que apontaram sentir-se com algum tipo de sintoma de estresse predominam as mulheres, sendo um indicativo que tal vivência pode ser fortalecida pela múltipla jornada de trabalho que executam (Lago, 2023). Deste modo, é fundamental lembrar que o adoecimento no contexto educacional possui gênero e cor, já que as mulheres que foram identificadas como aquelas que sofrem pelo estresse ocupacional são pessoas pretas (Silva, 2021).

O que até aqui se analisou já pode ser nomeado como dados alarmantes, porém, para que mais possam ser problematizados, torna-se fundamental que se identifiquem as causas do estresse, assunto que será discutido na sequência. Contudo, destaca-se que os sujeitos não informaram outros fatores para além

ISSN: 1809-6220

dos preestabelecidos no questionário, o que pode indicar que as opções de fatores estressores representaram as percepções dos participantes sobre si no tocante referente ao estresse ocupacional.

O estresse ocupacional é uma condição que pode ser desencadeada por diferentes fatores. Sobrecarga de trabalho, conflitos e preocupações com o futuro da vida profissional são alguns deles (Silva; Santos, 2020). Tal quadro altera a percepção e reação do colaborador diante das demandas diárias, prejudicando a saúde física e mental do mesmo (Silva; Souza, 2023).

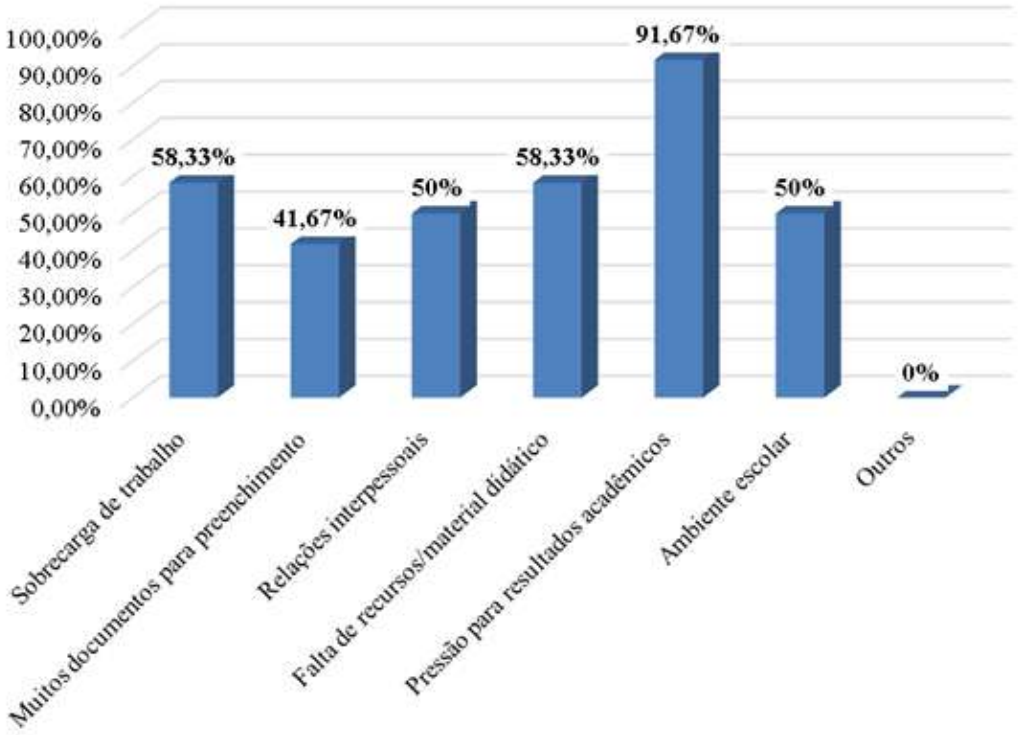
Muitas vezes silencioso, o estresse no trabalho não pode ser ignorado, pois, além de afetar a saúde dos trabalhadores, o estresse ocupacional tem impacto sobre a produtividade de toda a equipe, resultando em queda no rendimento da mesma. Isso compromete as entregas e os lucros das organizações (Lipp *et al*., 2023; Silva; Souza, 2023).

De modo geral, pode-se defender que a causa do estresse ocupacional está na exposição a agentes estressores que são capazes de provocar respostas negativas na maior parte dos trabalhadores. Características relacionadas à estrutura física, organização e relações de trabalho podem se encontrar na raiz do sofrimento, além da autoimagem do trabalhador, que pode estar sensibilizado por fatores externos ao trabalho, mas que aumentam o risco de estresse no posto onde atua (Silva; Souza, 2023).

Buscando corroborar, o gráfico que se segue (Gráfico 2), descreve os fatores que podem ter sido os contribuintes para que os(as) educadores(as) participantes deste estudo pudessem desencadear os sintomas de estresse que os acometem.

ISSN: 1809-6220

Gráfico 2 – Principais fatores para o estresse



Fonte: Elaborado pelo Autor

O gráfico acima apresentado demonstrou que o principal motivo para a presença de estresse foi a pressão para resultados acadêmicos, sendo apontado por 91,67% dos respondentes, 58,33% de falta de recursos/material didático e a sobrecarga de trabalho com o mesmo quantitativo, 50% em virtude das relações interpessoais e a mesma porcentagem indicou o ambiente escolar como estressor e, por fim, 41,67% decorrente da grande quantidade de documentos para preenchimento. Diante disso, considera-se que um dos maiores motivos para os índices de estresse (os quais se encontram acima do moderado), origina na pressão para resultados que pode ser proveniente de diversas fontes, mas, principalmente das chefias diretas e indiretas.

Diante do exposto, torna-se fundamental salientar que em ambientes desestruturados, como postos de trabalho desorganizados, que exponham o trabalhador a ruídos e temperaturas inadequadas (como salas de aulas sem refrigeração, alunos que gritam muito), podem elevar as chances de se desencadear estresse ocupacional (Silva; Souza, 2023).

ISSN: 1809-6220

Contudo, a sobrecarga de trabalho que não é exatamente apenas em períodos esporádicos em que é preciso maior dedicação para concluir uma entrega, mas sim, quando há exigência de horas extras frequentemente fruto de demanda desproporcional à carga horária, como vivenciam as(os) educadoras(res) participantes deste estudo, pode contribuir significativamente para que se eleve a possibilidade de se experimentar sintomas de estresse ocupacional (Oliveira; Santos, 2020).

Dialogando com a literatura, no caso deste estudo, observa-se uma sobrecarga com altas demandas com a ausência de condições materiais para o desempenho do trabalho por parte das(os) educadoras(os) participantes deste estudo.

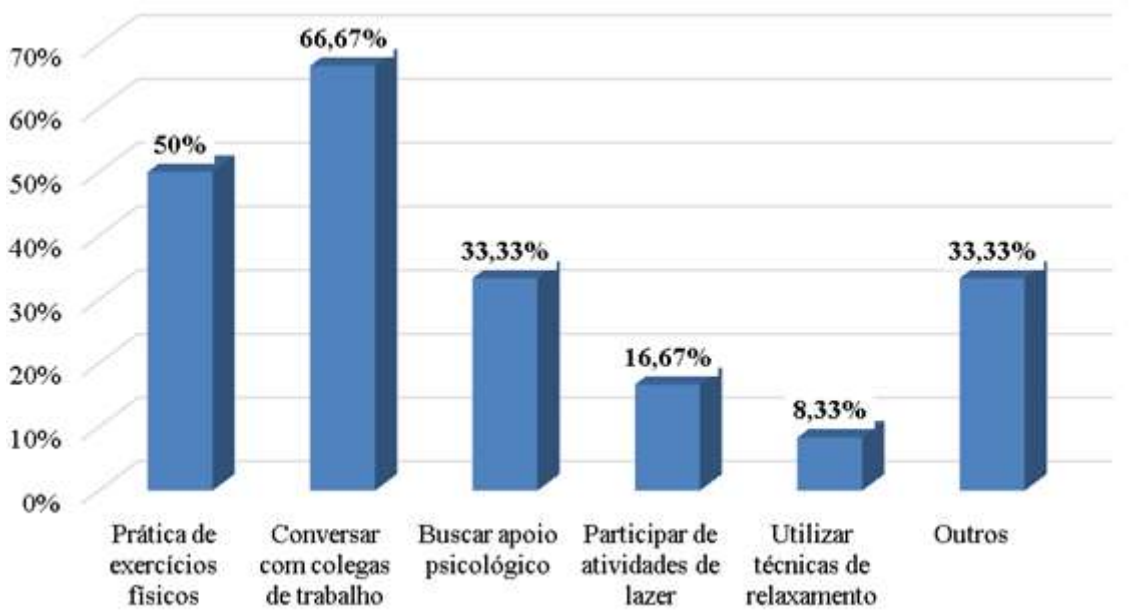
Frente a esses estressores, verifica-se que as(os) participantes puderam sinalizar também, algumas estratégias de enfrentamento que utilizam no cotidiano para minorar ou cuidar dos efeitos dos fatores de estresse no trabalho, como será discutido na sequência.

A estratégia de enfrentamento do estresse pode ser definida como qualquer tentativa de lidar com um fator estressor e preservar a saúde mental e física do indivíduo (Lipp; Lipp, 2023). Essas estratégias são também conhecidas como *coping*. Entre as possíveis estratégias, encontram-se: confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação, fuga-esquiva, resolução do problema e reavaliação positiva do que se vivencia diante do fator estressor (Lipp; Lipp, 2023).

Na sequência, o gráfico 3 irá revelar quais são as principais estratégias de enfrentamento, que as(os) participantes deste estudo, adotam para se preservar no cotidiano da educação estadual integral.

ISSN: 1809-6220

Gráfico 3 – Estratégias de enfrentamento



Fonte: Elaborado pelo Autor

Como pode-se observar através do apresentado no gráfico anterior, a estratégia mais utilizada pelas(os) profissionais foi a conversa com colegas de trabalho, perfazendo um total de 66,67%, seguido de 50% que informaram realizar exercícios físicos. Os demais, 33,33% buscaram apoio psicológico. A mesma quantidade sinalizou lançar mão de outros recursos, 16,67% realizam atividades de lazer e apenas 8,33% utilizam técnicas de relaxamento. Desta feita, pode-se considerar que para os respondentes se torna mais acessível o apoio dos colegas, o que pode estar ligado a possibilidade de maior compreensão por parte do semelhante, ou pelo desconhecimento ou dificuldade de acesso a outros recursos, como por exemplo, o apoio de profissionais da saúde, como o de um(a) psicólogo(a).

Diante dos dados anteriormente analisados, entende-se que, a despeito de sua consequência, o que se considera como estratégia de enfrentamento é qualquer tentativa feita pelo sujeito na busca por preservar a vida ou a saúde mental e física do indivíduo e que tenha a função de lidar com um possível estressor (Duarte; Abreu, 2020).

Deste modo, pode-se nomear como estratégia de enfrentamento o fato de se agendar um tempo para lidar com o estresse, onde se busque por analisar os

ISSN: 1809-6220

eventos estressantes e estabelecendo metas realistas, sendo este um caminho considerado eficaz no enfrentamento do estresse.

Indo além do intelectual, praticar atividade física, dormir bem, alimentar-se adequadamente, evitando delegar tarefas e cobrar muito de si são estratégias úteis para quem experimenta algum ou alguns sintomas de estresse (Machado, 2020).

Ainda sobre os achados deste estudo, também se observa a ausência de atividades de lazer na grande maioria dos respondentes e de somente 50% desses que realizam exercícios físicos, denotando pouca utilização de recursos que contribuem para a manutenção da saúde, os quais poderiam contribuir para lidar com os altos índices de estresse.

Pode-se afirmar que os dados apresentados, aliados ao que foi levantado por autores como Lipp e Lipp (2023), fazem com que se identifique que, independentemente de qual seja a atividade efetivada, *coping* também pode ser compreendido como sendo uma resposta do sujeito acometido ao estresse (comportamental ou cognitiva) com a finalidade de aumentar, criar ou manter a percepção de controle pessoal frente ao estímulo estressor.

5 CONCLUSÃO

Este estudo teve por objetivo analisar as principais fontes de estresse e estratégias de enfrentamento utilizadas por professores do ensino integral na rede pública de educação estadual.

Mediante aos dados levantados, verificou-se que todos(as) participantes experimentam estresse ocupacional no trabalho em ensino integral. Sobre os níveis de estresse, predominam aquelas que o vivenciam em nível muito alto (05), sendo que todas que assim se sentem são do sexo feminino. 04 sujeitos apontam sentir nível alto de estresse, sendo 03 mulheres e um homem. 02 disseram ser moderado o estresse que vivenciam e uma relata ser baixo o nível de estresse. Predomina a falta de apoio por parte da gestão escolar. Segundo 09 professores, não há apoio e três disseram receber. Sendo assim, como

ISSN: 1809-6220

fatores de risco, aparecem questões inerentes à sobrecarga de trabalho, falta de material/recursos e relacionamento interpessoal.

Por outro lado, os fatores de proteção mais prevalentes foram: atividade física, partilha com colegas de trabalho e lazer. Cabe salientar que a busca por psicoterapia aparece apenas nas respostas de 02 sujeitos.

Diante dos índices de estresse analisados, pode-se inferir que na atual gestão da educação integral, professoras(es) que nesta perspectiva atuam, enfrentam uma série de desafios e demandas que merecem uma análise cuidadosa e uma abordagem construtiva por parte das pesquisas em saúde do trabalhador.

Entre as questões mais prementes, encontra-se a sobrecarga de trabalho decorrente da necessidade de adaptação a novas tecnologias e metodologias de ensino. Além disso, a falta de infraestrutura adequada e a disparidade no acesso dos alunos à tecnologia podem criar barreiras adicionais para um ensino eficaz.

Outro ponto crítico é a falta de reconhecimento e valorização da profissão docente, pois tais profissionais desempenham um papel fundamental na formação de cidadãos e na construção do futuro, mas, muitas vezes não recebem o apoio necessário, tanto em termos de recursos, quanto de reconhecimento público.

Foi possível compreender também que a sobrecarga emocional é um fator de adoecimento e desejo de desistência da carreira que constroem. A burocracia excessiva também é um desafio enfrentado pelos educadores, demandando tempo que poderia ser mais bem utilizado no desenvolvimento de estratégias pedagógicas e no acompanhamento individual dos alunos. Deste modo, sabe-se que uma gestão mais eficiente e simplificada pode contribuir significativamente para aliviar esse fardo.

Diante dos achados que aqui se apresentaram na realidade da educação pública integral, é crucial que as políticas educacionais busquem priorizar a valorização e o suporte aos(as) professoras(es), reconhecendo suas contribuições e oferecendo condições adequadas para que possam desempenhar seu papel de forma mais eficaz. Em outras palavras, investir em

ISSN: 1809-6220

formação contínua, proporcionar recursos tecnológicos adequados e criar um ambiente de trabalho mais valorizado são passos essenciais para superar os desafios atuais e construir uma educação mais resiliente e inclusiva.

Por fim, compreende-se que, embora os resultados que o estudo trouxe sejam de significativa contribuição para o mundo do trabalho em educação, faz-se mister que novos estudos sobre a temática possam ser desenvolvidos, sabendo que a amostra avaliada (12 profissionais) é considerada pequena para que se generalize a compreensão obtida do fenômeno estresse nas vivências de educadores do ensino integral estadual a nível nacional.

ISSN: 1809-6220

REFERÊNCIAS

ANDRADE, C. J. **A conciliação família e teletrabalho na pandemia da Covid-19**: (re)pensando vivências de mulheres educadoras infantis. Tese (Doutorado em Psicologia da Saúde) - Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2022.

ANDRADE, C. J.; BENINCASA, M. Teletrabalho na Educação Infantil: (re)pensando potências e desafios no período de pandemia da Covid-19. **Revista Eletrônica Pesquiseduca**, v. 15, n. 39, p. 526–543, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.58422/repesq.2023.e1416. Acesso em: 17 abr. 2024.

DUARTE, M. R.; ABREU, P. Q. Estratégias de gerenciamento de estresse ocupacional para profissionais. **Journal of Health and Well-being***, v. 18, n.* 2, p. 189-204, 2020.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

LAGO, M. C. F. Entre o ideal e o real: O contraste vivenciado por mulheres cientistas na conciliação maternidade e trabalho. 2023. **Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde),** Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2023.

LIPP, M. E. N.; LIPP, L. M. N. O impacto das mudanças sociais no nível de stress e saúde mental no Brasil. *In:* LIPP, M. N.; TRICOLI, V. (org.). **Stress nas escolas durante e após a pandemia da COVID-19**: problemas e soluções. Belo Horizonte: Artesã, 2023. p. 17-36.

LIPP, M. E. N.; SAGRADIM, D. E. V.; SAAR, M.; ARAÚJO, S. R.; LIPP. Stress no Brasil 2022: a herança da pandemia da COVID-19. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, n. 43, p. 26-37, 2023.

MACHADO, P. L. P. Educação em tempos de pandemia: O ensinar através de tecnologias e mídias digitais. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 8, n. 6, p. 58-68, 2020. Disponível em: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/tempos-de-pandemia. Acesso em: 22 abr. 2024.

MENDES, R. J.; FIGUEIREDO, S. M. Sintomas e consequências do estresse ocupacional: Uma revisão abrangente. ***Revista de Saúde Mental****, v. 45, n.* 4, p. 321-336, 2020.

MINEIRO, M. Pesquisa De Survey e amostragem: Aportes teóricos elementares. **Revista de Estudos em Educação e Diversidade-REED**, v. 1, n. 2, p. 284-306, 2020.

MOTA, J. S. Utilização do Google Forms na pesquisa acadêmica. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 12, p. 371-373, 2019.

OLIVEIRA, M. C.; SANTOS, V. R. (2020). Estresse ocupacional em professores que atuam em tempo integral: uma revisão integrativa. **Revista de Saúde e Desenvolvimento**, v. 16, n. 8, p. 1-14, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.24302/rsd.v16i8.2281. Acesso em: 14 abr. 2024.

REIS, A. V.; CRUZ, R. M.; RABELO, I. S.; LEME, I.; LIPP, M. E. N.; ANUNCIAÇÃO, L. Análise de Redes de 4.500 casos do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp. **Psicologia Argumento (PUCPR)**, v. 40, p. 2620-2635, 2022.

SILVA, A. B.; SANTOS, C. D**.** Estresse ocupacional: Conceito e manifestações. **Revista de Psicologia**, v. 25, n. 2, p. 87-98, 2020.

SILVA, E. F.; SOUZA, G. H. Estresse ocupacional em diferentes áreas profissionais. **Revista de Saúde e Trabalho**, v. 49*, n.* 1, p. 120-135, 2023.

SILVA, M. A. B. Desigualdades educacionais da população negra do Brasil: um contexto sócio-histórico. **Psicologia em Revista**, v. 23, p. 836-856, 2021.