

REVISTA FAROL

FACULDADE ROLIM DE MOURA

ISSN Eletrônico: **2525-5908**

www.revistafarol.com.br

O estresse de professores em sala de aula

Eliana Cristina Cruz Lazari
Elizangela Codinhoto

O estresse de professores em sala de aula

Eliana Cristina Cruz Lazari¹

Elizangela Codinhoto²

Resumo: Estresse é uma doença da vida moderna e fundamentalmente ligada a fatores psicológicos. Para haver o estresse é necessário que haja o estressor e uma personalidade propícia a desencadear o desgaste emocional. Neste sentido é preciso que o professor, pelo seu papel de formador de ideias, aprenda a lidar com o estresse ocupacional de modo eficaz. Portanto, ter conhecimento dos sintomas e causas, pode colaborar com a prevenção dos sintomas. O presente artigo tem como objetivo fazer uma revisão de literatura que possibilite demonstrar o que é o estresse, identificar os seus sintomas e suas consequências, explanar quais são as suas fases; e por último compreender o estresse dos profissionais que atuam na educação, o estresse do professor. Considerando os objetivos elencados, o método utilizado para desenvolver esta pesquisa foi de cunho exploratório, com abordagem qualitativo-indutivo, isso a partir de uma revisão bibliográfica em livros e bancos de dados BVS - biblioteca virtual em saúde), PSI bancos de dados psicologia SciELO (*Scientific Eletronic Library*). Pôde-se verificar através da presente análise, que professores, alunos, comunidade escolar estão cada vez mais propensos ao estresse, demonstrando a importância de mudar o cenário através de iniciativas que promovam qualificação e o bem-estar dos professores.

Palavras-chave: Estresse. Professor. Sala de aula.

The teacher stress in the classroom

Abstract: Stress is a disease of modern life and fundamentally linked to psychological factors. To be stress there must be the stressor and a favorable personality trigger emotional distress. In this sense it is necessary that the teacher, for her role as trainer of ideas, learn to cope with occupational stress effectively. therefore, be aware of the symptoms and causes, can contribute to the prevention of symptoms This article aims to make a literature review that may demonstrate what is stress, identify their symptoms and their consequences, explain what their phases are ; and finally understand the stress of professionals working in education, stress teacher. Considering the listed objectives, the method used to develop this research was exploratory, with qualitative-inductive approach this from a bibliographic review in books and bank BVS-PSI data, SciELO. It can be verified through research that teachers, students, school community are affected by the disease showing the importance of changing the scene through initiatives that promote qualification and the welfare of teachers.

Keywords: Stress. Professor. Classroom.

¹ Acadêmica do décimo período do Curso de Psicologia. E-mail: elianacclazari@hotmail.com.

² Docente no curso de Psicologia, FAROL – Faculdade de Rolim de Moura.

1 INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional vem ganhando a atenção entre os estudiosos, principalmente no que concerne a vida profissional. Contudo a escola é um ambiente de aprendizagem e os professores são agentes do ensino, e que as ações do educador no âmbito escolar possuem importância decisiva na aprendizagem do indivíduo, pois esse profissional acaba sendo um guia que possui em suas mãos o poder facilitador e motivador, tendo, porém, o dever de buscar formas que se adéquem a necessidade de aprendizagem dos alunos.

O estresse pode ser desencadeado de problemas diários, inclusive quando se trata de educação e o professor está sob constante pressão, o que o leva, muitas vezes, a apresentar uma série de comprometimentos relacionados ao físico, psicológico e até mesmo ao social que resultam em baixo nível de motivação, sem autoestima e sempre com sensação de insegurança.

O profissional deve estar atento aos sintomas e causas, pois com um diagnóstico prévio, pode-se prevenir a doença, possibilitando ao profissional melhores condições de trabalho.

Diante dessa necessidade suscitou-se o interesse em desenvolver o presente estudo. Tendo como objetivo fazer uma revisão de literatura que possibilite demonstrar o que é o estresse, identificar os seus sintomas e suas consequências, explicar quais são as suas fases; e compreender o estresse dos profissionais que atuam na educação, o estresse do professor.

Perante os objetivos e a problemática apresentada, o presente artigo visa compreender o que é estresse do professor em sala de aula, identificar quais os sintomas apresentados e consequências, apontar quais são as suas fases e por último esclarecer o que é o estresse do professor. Para isto foi realizada uma revisão bibliográfica exploratória do tema e assuntos relacionados a partir de livros de bancos de dados: Psyc-Info - *American Psychological Association*, SciELO - *Scientific Eletronic Library*, Bvs-Psi, Psicologia Brasil e Abs - Associação Brasileira de Stress tendo como método de pesquisa a abordagem qualitativo-indutiva. A partir daí buscou-se fazer um levantamento bibliográfico sobre o tema através de distintas combinações dos seguintes descritores: Estresse, professor, sala de aula.

Para a elaboração deste estudo foram pré-selecionados 12 artigos, 07 atendiam aos critérios da pesquisa. A seleção pautou-se principalmente em abordar alguns dos temas seguintes: O estresse, sintomas e consequências do estresse, as fases do estresse e estresse do

professor, entretanto os teóricos Nunes Sobrinho (2002), Selye (1939) e Lipp (2002) foram os que mais se destacaram na colaboração para o desenvolvimento desse artigo.

2. O ESTRESSE

Atualmente o estresse não acomete simplesmente os mais velhos, nos tempos de hoje não tem idade para se adquirir essa patologia, contudo podem criar mecanismos de defesa para conviver com a pressão imposta pelo meio.

Todos vivem situações de pressão e exigências do dia a dia no trabalho, em casa e nas relações com as pessoas, que, com o tempo, podem levar ao estresse. Especialistas afirmam que o estresse, associado ao estilo de vida, é responsável por quase metade das doenças do coração e certos tipos de câncer. Se não podem eliminar o estresse das nossas vidas, devem tentar administrar o que estiver ao nosso alcance (LAZARUS, 1995).

O estresse é intrínseco a toda doença, por isso modifica a estrutura e a composição química do corpo, e essas alterações são passíveis de observação e mensuração. Por não ser diretamente observável, manifesta-se associado a outros tipos de doenças, e revela-se através da Síndrome Geral da Adaptação (SGA), ou seja, através de um retorno peculiar ou esperado a uma lesão, que abrange o sistema nervoso autônomo em que os sintomas aparecem agrupados em uma trilogia, esta compreende: dilatação do córtex da suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos e úlceras gastrointestinais, além de perda de peso e outras alterações (ARAÚJO; MARCONDES, 2011).

Para França e Rodrigues (2002) o estresse é desencadeado por um estímulo estressor e, a resposta da pessoa diante do estímulo chama-se processo de estresse. Se a reação do indivíduo causar consequências negativas, trata-se, então, de *distress*; por outro lado, quando há uma reação saudável ao estímulo dá-se o nome de *eutress*. Sendo assim, é possível considerar o fenômeno como processo ou como estado. O processo refere-se à tensão desencadeada por uma situação de desafio, ameaça ou conquista. O estado é o resultado **positivo** (eutress) ou **negativo** (distress) do esforço gerado pela tensão mobilizada pela pessoa.

O estresse é um processo e não uma reação única, pois a partir do momento em que a pessoa é exposta a uma fonte de estresse, um longo processo bioquímico instala-se, visando fortalecer o organismo a fim de capacitá-lo para a ação necessária naquele momento. Posteriormente, em razão da inabilidade do organismo em manter o equilíbrio, há uma quebra

da homeostase que ocorre nessa mobilização hormonal; o organismo que conseguiu sobreviver a ela adapta-se e aprende a resistir à tensão na qual se encontra (LIPP, 2003).

Levando em consideração os diversos fatores que contribuem para desencadeamento do estresse, um preventivo podendo identificar os sintomas pode minimizar as consequências dessa patologia.

2.1 Sintomas e consequências do estresse

Os sintomas do estresse são claramente perceptivos, sendo diagnosticado inicialmente pode evitar sintomas bastante desagradáveis, muitas vezes atrapalhando a desenvoltura no trabalho.

De acordo com Martins (2004) o mundo do trabalho mudou com o avanço das tecnologias. Hoje, o profissional vive sob contínua tensão, pois, além de suas habituais responsabilidades, a alta competitividade das empresas exige dele aprendizado constante e enfrentamento de novos desafios, o que faz com que, muitas vezes, supere seus próprios limites.

Segundo Lipp e Malagris (2001) os sintomas de estresse podem se manifestar em indivíduos de todas as idades, sexo e raça, sendo que o estresse pode se manifestar de duas formas diferentes, o estresse físico e o emocional.

O estresse emocional (interno), tem algumas etiologias, podendo se desenvolver devido à necessidade da pessoa de lidar com fatores físicos e sociais (externos) ao organismo capazes de criar tensões patológicas. Pode também se desenvolver frente a condições internas capazes de atuar como geradoras de estados tensionais significativos. As fontes internas incluem a ansiedade, o pessimismo, os pensamentos disfuncionais, o padrão de comportamentos de pressa, a competição, a falta de assertividade, entre outros, capazes de gerar um estado de tensão com consequências físicas e psicológicas (LAZARUS, 1995).

O estresse Físico (externo) está relacionado com sintomas do esgotamento nervoso, incluem palpitações, tonturas, dor sem causa específica e sensação de falta de ar, também pode acontecer: Irritabilidade, Insônia, Memória fraca, Dificuldade de concentração, Baixa resistência às doenças, Palpitações Cardíacas, Ansiedade e Suores frios. Estes sintomas podem surgir apenas em momentos de grande estresse e ansiedade ou durar vários dias, já que

esgotamento nervoso é um termo popular utilizado para generalizar problemas, psicológico se físicos (LIPP, 2000).

O tipo de desgaste à que as pessoas estão submetidas permanentemente nos ambientes e as relações com o trabalho são fatores determinantes de doenças. Os agentes estressores psicossociais são tão potentes quanto os micro-organismos e a insalubridade no desencadeamento de doenças (LIPP, 2001).

Contudo subentende-se que o agito do dia a dia proporciona consequências direta ao nosso organismo e nos leva a refletir sobre uma intervenção para a solução do problema.

2.2 As fases do estresse

O Estresse atualmente encontra-se dividido por fases, uma última incluída recentemente que se denomina fase de quase exaustão, que serão qualificadas a seguir.

De acordo com Araújo e Marcondes (2011) estresse é a reação natural do organismo que ocorre quando vivenciam situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo coloca-os em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.

Seguindo a mesma lógica de Selye (1959) que diz que o estresse é intrínseco a toda doença, e os sintomas aparecem agrupados em uma trilogia. Lipp (2002) propôs o modelo quadrifásico com a adição da fase de quase exaustão recentemente descoberta. As fases se encontram organizadas desta forma:

Fase de alerta: ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor.

Sintomas da fase de alerta: Mãos e/ou pés frios; boca seca; dor no estômago; suor; tensão e dor muscular, por exemplo, na região dos ombros; aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta; diarreia passageira; insônia; batimentos cardíacos acelerados; respiração ofegante; aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea; agitação.

Fase de resistência: o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Sintomas da fase de resistência: Problemas com a memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; aparecimento de problemas de pele; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; sensibilidade emotiva excessiva; obsessão com o agente estressor; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído.

Fase de quase exaustão: (fase recém-descoberta) Quando a tensão excede o limite do gerenciável, a resistência física e emocional começa a se quebrar, ainda há momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porém tudo isso é feito com esforço e estes momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto. Há muita ansiedade nesta fase. A pessoa experimenta uma gangorra emocional. O cortisol é produzido em maior quantidade e começa a ter o efeito negativo de destruir as defesas imunológicas. Doenças começam a surgir.

Fase de exaustão: nessa fase podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença. Sintomas da fase de exaustão: Dificuldades sexuais; formigamento nas extremidades; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial confirmada; problemas de pele prolongados; mudança extrema de apetite; batimentos cardíacos acelerados; tontura frequente; úlcera; impossibilidade de trabalhar; pesadelos; apatia; cansaço excessivo; irritabilidade; angústia; hipersensibilidade emotiva; perda do senso de humor.

As condições de trabalho, como por exemplo, as circunstâncias sob as quais os docentes mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar podem sobrecarregar-se afetando desta forma suas funções psicofisiológicas. Se não há tempo para a recuperação, são desencadeados os sintomas clínicos e os índices de afastamento do trabalho por transtornos mentais aumentam.

2.3 O estresse do professor

O dia a dia do professor é bastante conturbado, logo pela manhã, quase de madrugada é necessário acordar e já sair correndo e nem sempre ter o tempo para comer algo, enfrentar o trânsito ou pegar um ônibus e metrô lotado. Enfim quando chega na escola, já com um nível de estresse elevado, ainda têm enfrentar um turno, dois ou as vezes três com crianças e adolescentes brincando, conversando e muitas vezes adultos indisciplinados e como se não bastasse reclamações de coordenação, orientação e pais, tudo isso é um facilitador para frustrações gerando assim o estresse.

Segundo Lipp e Malagris (2001) algumas profissões parecem predispor seus profissionais a situações mais estressantes que outras. Por sua natureza, o magistério é, reconhecidamente, uma profissão estressante. No seu cotidiano de trabalho o professor se

depara com muitas variáveis que podem contribuir para o desequilíbrio de sua saúde física e mental, levando-o a desenvolver o processo de estresse.

Reinhold (1996) definem o estresse dos professores como uma síndrome de respostas de sentimentos negativos, tais como raiva e depressão, geralmente acompanhadas de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas, resultantes de aspectos do trabalho do professor e mediadas pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima ou bem-estar.

O estresse do professor também está relacionado a Síndrome de *Burnout*. Para Codo e Vasques-Menezes (1999) *burnout* consiste na síndrome da desistência, pois o indivíduo, nessa situação, deixa de investir em seu trabalho e nas relações afetivas que dele decorrem e, aparentemente, torna-se incapaz de se envolver emocionalmente com o mesmo. No entanto, existe a possibilidade de males como fadiga, depressão, estresse e falta de motivação, também apresentarem a desistência como característica marcante.

Para Meleiro (2002) o ser humano está submetido a mudanças rápidas e significativas em diferentes setores de sua vida. O ajustamento a essas mudanças vai requerer do indivíduo uma desenvolvida capacidade adaptativa.

Haverá forte necessidade de mobilização de energia física, mental e social para que essa adaptação ocorra. No entanto, pode acontecer acentuada inconseqüência entre sua capacidade de adaptação em relação à velocidade das transformações, gerando uma situação de conflito e desequilíbrio e instalando-se, assim, as situações de estresse (MELEIRO, 2002, p. 98).

O processo de transformações rápidas do contexto social transforma radicalmente o papel do professor, aumentando de forma significativa suas responsabilidades e funções.

Síndrome de *Burnout* na língua inglesa, *Burnout* significa traduzindo para o português, aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, é uma metáfora para significar aquilo ou aquele que atingiu o seu limite e, por falta de energia, não tem mais condições de desempenho físico ou mental (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Para a maioria dos pesquisadores, a Síndrome de *Burnout* ou Síndrome do Esgotamento Profissional foi descrita pela primeira vez em 1974, pelo médico psicanalista Herbert J. Freudenberger, que, ao observar muitos dos voluntários com os quais trabalhava, constatou que eles apresentavam um processo gradual de desgaste do humor e/ou motivação. (GUIMARÃES; CARDOSO, 2004).

Esteve (1999) classificou os indicadores de mal-estar dos professores em dois grupos: primário e secundário. No primeiro grupo estão aqueles fatores que incidem diretamente na ação do professor e geram tensões associadas às emoções negativas. Ainda para Esteve (1999) o processo de rápidas transformações do contexto social modifica radicalmente o papel do professor, aumentando de forma significativa suas funções e estresse entre as mesmas.

A comunidade e a família passaram a atribuir à escola e à figura do professor funções que muitas vezes os professores não estão preparados para exercer. No segundo grupo, o dos fatores secundários, o autor destaca a falta de recursos pedagógicos (material didático, edifícios e móveis adequados) e a violência nas instituições escolares (NUNES SOBRINHO, 2002, p. 81).

Percebe-se que a família tenta transferir para a escola uma responsabilidade que não é da escola e por isso professores despreparados para assumir tamanha responsabilidade.

Nunes Sobrinho (2002) ressaltam que, no posto de trabalho docente, os pesquisadores começam a observar indícios de incompatibilidade entre os limites pessoais do professor e as demandas da população infantil e do sistema educacional, destacando como exemplos o comportamento exibido pelos alunos em sala de aula e as particularidades do atual movimento inclusionista em educação. O autor denomina posto de trabalho do professor o sistema complexo compartilhado por ele: o ambiente físico e social da escola, o tipo de gestão (direção da escola), a organização do trabalho pedagógico, as operações de trabalho, a maneira como o professor administra seu tempo, o manejo do comportamento infantil e o controle do processo ensino-aprendizagem.

Para a implementação de medidas profiláticas e curativas no sentido de minimizar as consequências do estresse no professor, necessário se torna verificar sua prevalência e a natureza dos sintomas que incidem nessa classe ocupacional (LIPP, 2005).

Diante do contexto as características educacionais contribuem para o estresse dos trabalhadores, devendo ser identificados os estressores e abordados preventivamente, disponibilizando apoio pedagógico e psicológico, o que pode gerar motivação e minimizar riscos aos qual o grupo está exposto.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Já há algum tempo vem crescendo a necessidade de um aprofundamento nos estudos relacionados ao estresse, pois nos últimos anos, tem crescido de forma exorbitante, antes característico de pessoas de 2ª e 3ª idade, e hoje também em crianças e adolescentes. Estes estudos vêm facilitando para uma compreensão mais ampla da ocorrência e da influência que o estresse tem exercido sobre a atividade individual, familiar e social dos seres humanos.

Autores como Lipp e Malagris (2001), descrevem que algumas profissões pré dispõem os profissionais a situações mais estressantes que outras. E por isso acreditam também que o magistério é uma profissão estressante. No dia a dia, o professor passa por várias situações que podem levá-lo para um processo de estresse.

Desta mesma forma Reinhold (1996), Codo e Vasques-Menezes (1999) definem o estresse dos professores como uma síndrome de respostas de sentimentos negativos e *burnout* consiste na síndrome da desistência, onde o indivíduo deixa de investir em seu trabalho e nas relações afetivas.

Mediante análise dos resultados, notou-se que Selye (1939) e Lipp (2002) foram os que tiveram maiores interesses em desenvolver pesquisas no âmbito da saúde, onde mencionam que estresse é intrínseco a toda doença, e os sintomas aparecem agrupados em uma trilogia chegando recentemente a um modelo quadrifásico. É pertinente afirmar que é raro encontrar autores que se identificam com o tema pesquisado, uma vez que o estresse acomete as pessoas em situações profissionais diferentes. Desta forma pode-se afirmar que são necessárias novas pesquisas afim de disponibilizar material de pesquisa para o tema proposto.

Nunes Sobrinho (2002) dispõe de parte de seu trabalho para desenvolver pesquisas no campo da saúde, a abundância de pesquisas sobre estresse tem permitido a produção de conhecimento sobre o tema, o desenvolvimento de intervenções junto a pessoas acometidas por agravos diversos, em especial, enfermidades crônicas, os autores denomina posto de trabalho do professor o sistema complexo compartilhado por ele: o ambiente físico e social da escola, o tipo de gestão (direção da escola), a organização do trabalho pedagógico, as operações de trabalho, a maneira como o professor administra seu tempo, o manejo do comportamento infantil e o controle do processo ensino-aprendizagem.

De acordo com as pesquisas realizadas, principalmente nos Estados Unidos, asseguram que os níveis de estresse aumentaram de modo expressivo e progressivamente nas

últimas duas décadas, e outros países podem estar experimentando um recrudescimento do estresse ainda maior (ARANTES, 2002; McEWEN, 2003; SCHILLINGS, 2005).

A pedra fundamental do conceito de estresse está nas pesquisas de Selye (1939), que elaborou diversos estudos buscando encontrar os efeitos dos agentes agressores nos organismos. A vida acadêmica de Selye esteve pautada nesta busca, até que em 1952 já na condição de PhD pela Universidade de Praga, publicou “*The story of the adaptation syndrome told in the form of informal illustrated lectures*”, texto que reúne sete conferências que tratam da evolução do conceito de estresse, por todos esses esforços Selye ficou conhecido como o pai do estresse. Mesmo tantos anos depois, encontrar uma definição correta para o termo estresse ainda é muito difícil, pois ele é a síntese de vários fatores capazes de gerar no organismo uma resposta que é semelhante nos seres humanos, além de ser um conceito dinâmico tanto quanto os seres humanos são dinâmicos. As reações orgânicas são as mesmas, independente das ameaças serem físicas ou da ordem mental, e o organismo não sabe diferenciá-las (ARANTES, 2002).

De acordo com (Witter, 2002a) entre a problemática vivenciada e pesquisada no que concerne ao docente está a questão do estresse. Estresse é um problema mundial de saúde biopsicossocial que tem sido objeto de pesquisas descritivas e funcionais, que buscam as causas e as soluções, que se refletem nas programações de prevenção e de intervenção. Embora o estresse apareça como um dos problemas de saúde do trabalhador, este não tem sido objeto suficiente de pesquisas específicas. Há muito que pesquisar já que o estresse tem sido indicado como presente no quadro de problemas de saúde das várias profissões. Um destes profissionais é o professor. O contexto educacional pode gerar estresse em todos os que o partilham, resultante do próprio ambiente, das relações interpessoais, das tarefas etc. (WITTER, 1997).

Como isso, ocorre em relação ao professor é o cerne do tema aqui focado, mas não se pode esquecer que se trata, na maioria das vezes, de pacotes de variáveis interligadas, podendo ocorrer de uma potencializar a outra. Certamente não é um quadro fácil de pesquisar ou mesmo de intervir.

Por fim, Nunes Sobrinho (2002), Selye (1939) e Lipp (2002), trazem a resposta almejada para a problemática sobre o estresse do professor em sala de aula, onde apresenta recursos para o entendimento do que estão sentindo e desta forma precaver para que não haja desencadeamento de sintomas, transformando-os em patologia. Assim, para se entender e intervir na saúde dos trabalhadores, no momento atual, torna-se necessário combinar distintas

abordagens e enfoques, reestruturação produtiva na globalização da economia, mudanças urbanas, transformações organizacionais do trabalho, fatores de riscos industriais e ambientais e aspectos de saúde psicofísica do trabalhador.

Estresse e Professor estão relacionados, uma vez que esse grupo de profissionais está propenso a desenvolverem tal patologia e estando em sala de aula é necessário intervir de forma concreta possibilitando que esses profissionais tenham recursos para desenvolverem o seu trabalho, os professores manifestam sintomas de estresse, como a falta de concentração, irritabilidade e insônia, apesar de estarem na profissão que escolheram, os problemas como a indisciplina dos alunos e exigências da coordenação, má remuneração torna favorável o aparecimento do estresse e poderá levar o grupo para uma situação propícia à síndrome.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto no que concerne o estresse do professor em sala de aula, o presente estudo teve o propósito de investigar o que é o estresse, onde os resultados apontam que a doença acomete tanto os professores, quanto os alunos e comunidade escolar, sinalizando que é necessário mudar este cenário através de iniciativas que promovam qualificação e o bem-estar dos professores. A seriedade que a educação escolar vem assumindo, uma vez que sempre haverá alunos e por consequência professores, portanto devem permanecer muitos anos na escola durante seu processo de formação pessoal e profissional, por isso exige-se que reflita sobre a qualidade do vínculo professor-aluno para uma aprendizagem efetiva, e sobre a necessidade da presença, em sala de aula, de professores satisfeitos com a sua profissão. Portanto, a investigação sobre o estresse do professor em sala de aula é necessária para que, melhor compreendendo a realidade, busquem-se formas de promover o bem-estar dos profissionais da educação.

Diante dos objetivos do estudo, percebe-se que o estresse do professor em sala de aula, está relacionado ao comprometimento do profissional em dar conta sobre aquilo que lhe é proposto, muitas vezes deixando a desejar o foco traçado no início do ano letivo, o professor se dá conta da responsabilidade que arca sobre suas costas e que em algumas situações não é só de responsabilidade dele. O professor precisa estar amparado para o atendimento de suas necessidades do dia a dia dentro da sala de aula, podendo ter liberdade de expressão para com

seus alunos e desta forma contribuindo para construção de um mundo melhor e assim evitando o estresse.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, C; FONTAINE, A M. Percepção de apoio social na adolescência: análise fatorial confirmatória da escala Social Support Appraisals. *Paidéia* (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 15, n. 32, p. 355-366, dez. 2005. Disponível em: http://periodicos.piodecimo.edu.br/online/index.php/p_sicologioemfoco/article/view/32. Acesso em: 15 out. 2015.

ARANTES, M. J. F. V. As funções orgânicas diante do estresse. In: _____. **Estresse**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

ARAÚJO, C. A; MARCONDES, M. L. O estresse e a profissão de professor: uma avaliação do estresse em uma instituição de ensino superior. **Revista Farol**, v. 14, n. 2, julho/dezembro 2011.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE STRESS (ABS). Disponível em: <www.abs2003.org.br>. Acesso em: 12 nov. 2014.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O CBP-R em português: instrumento para a avaliação do *burnout* em professores. **Anais do IX EDUCERE**. Curitiba. p. 3927, 2002. Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/2948_1657.pdf>. Acesso em: 15 out. 2015.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis. Vozes: 1999

COSTA, A. G; LUDERMIR, A. B. Transtornos mentais comuns e apoio social: estudo em comunidade rural da Zona da Mata de Pernambuco, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 73-79, jan-Feb. 2005. Disponível em: http://linux.alfamaweb.com.br/sgw/downloads/161_115245_ARTIGO8-Suportesocialeestresse-umarevisaodaliteratura.pdf. Acesso em: 15 out. 2015.

DIAS, J. *et al.* Promoção de saúde das famílias de docentes de enfermagem: apoio, rede social e papéis na família. **Texto & contexto - enfermagem**, Florianópolis, v. 16, n. 4, p. 688-695, out/dez. 2007. Disponível em: <http://periodicos.piodecimo.edu.br/online/index.php/psicologioemfoco/article/view/32>. Acesso em: 15 out. 2015.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: EDUSC, 1999.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Estresse e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo. Atlas: 2008.

GUIMARÃES, L. A. M.; CARDOSO, W. L. C. D. Atualizações sobre a síndrome de Burnout. In: GUIMARAES, L. A. M.; GRUBITS, S. (Orgs.) **Saúde mental e trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

LAZARUS, R.; FOLKMAN, S. **Processos de estresse e cognitivas**. Barcelona. Martinez Roca: 1995.

LIPP, M. E. N. (Org.). (2004). Stress no Brasil: Pesquisas avançadas. Campinas: Ed. Papyrus. LIPP, M. E. N. "O Percurso do Stress: Suas etapas", in: Centro Psicológico de Controle do Stress. Disponível em <http://estresse.com.br/>. Acesso em 15 de Out. 2015.

LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol28/n6/artigos/art347.htm>>. Acesso em: 12 nov. 2014.

LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, 2001. v. 28, n. 6, p. 347-349. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n4/v13n4a23.pdf>. Acesso em: 15 out. 2015.

LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em estudo**, Maringá, PR, v. 3, n. 4, p. 847-857. 2008 ISSN 1413-7372. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n4/v13n4a23.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2014.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adulto de Lipp – (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. São Paulo. Casa do Psicólogo, 2005. p.166-168.

LIPP, M. E. N. Stress emocional: esboço da teoria de "Temas de Vida". Em M. E. N. 2004.

MARTINS, H. H. T. de S. Metodologia qualitativa de pesquisa. **Revista educação e pesquisa**, v. 30, n. 2, 2004. Disponível em: <http://www.abrapee.psc.br/13-2.pdf> Acesso em: 15 out. 2015.

McEWEN, B. S. **O fim do estresse como nós o conhecemos**. Tradução: Laura Coimbra. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.

MELEIRO, A. M. S. O stress do professor. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

NUNES SOBRINHO, F. C. O stress do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas, SP: Papyrus, 2002. **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

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: Papyrus, 1996.

SCHILLINGS, A. **Processo de Estresse em Mestrandos**. Florianópolis/SC. 2005. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina. http://linux.alfamaweb.com.br/sgw/downloads/161_115245_ARTIGO8-Suportesocialeestresse-umarevisaodaliteratura.pdf. Acesso em: 15 out. 2015.

SELYE, H. **Stress e tensão**. 2. ed. São Paulo: IBRASA, 1959.

STONER, J. A. F.; FREEMAN, R. E. **Administração**. Rio de Janeiro: LTC: 1999.

WITTER, G. P. **Leitura e psicologia**. Campinas, SP: Alínea, 2004.

WITTER, G. P. Leitura e universidade. In: WITTER, G. P. (Ed.). **Psicologia – leitura e universidade**. Campinas, SP: Alínea, 1997.

WITTER, G. P. Produção científica e estresse do professor. In: LIPP, M. (Org.).

Recebido para publicação em dezembro de 2016

Aprovado para publicação em dezembro de 2016