

Análise dos agentes estressores na carreira docente

Maria Alice Leite de Brito, Ariadne Cristina Cruz de Almeida

Resumo: Este artigo se propõe a apresentar uma análise dos agentes estressores relacionados à atividade docente a partir de uma revisão bibliográfica. Foi realizado o levantamento de trabalhos acadêmicos e consulta nas bases de dados eletrônicos que abordavam estudos sobre o estresse no profissional docente. Após análise, observou-se que os agentes estressores associados à profissão do professor mais comuns apontados nos estudos foram a sobrecarga de trabalho, o relacionamento interpessoal com alunos e colegas de trabalho e as condições de trabalho relacionadas a infraestrutura e recursos. Conclui-se que novas formas de planejamento podem ser realizadas considerando que os agentes estressores mais geradores de desgaste físico e mental do profissional docente, também os mais recorrentes nos estudos sobre o tema, possam ser atenuados e enfrentados.

Palavras chave: Estresse, Docente, Educação, Ensino.

Analysis of stressors in teaching career

Abstract: This article aims to present an analysis of stressors related to teaching activity from a literature review. A survey of academic papers and consultation in electronic databases that addressed studies about stress in the teaching professional was performed. After analysis, it was observed that the most common stressors associated with the teacher's profession mentioned in the studies were work overload, interpersonal relationships with students and co-workers and working conditions related to infrastructure and resources. It can be concluded that new forms of planning can be performed considering that the stressors that most generate physical and mental stress of the teaching professional, also the most recurrent in studies on the subject can be mitigated and faced.

Key-words: Stress, Teacher, Education, Teaching.

1. Introdução

O estresse tem sido amplamente estudado nos diversos campos profissionais chamando atenção para os malefícios ao trabalhador e, conseqüentemente, ao desempenho geral da organização. Pesquisas mostram como a quantidade de afastamentos do trabalho por adoecimento relacionado a transtornos mentais e comportamentais tem se intensificado nos últimos anos, sendo o estresse um dos motivos mais alegados (BRASIL, 2012). Na área de ensino, estudos mostram os índices que apontam o estresse como o maior vilão no nível de afastamento de professores para tratamento de saúde psicológica e psiquiátrica (BETHA, 2018).

O estresse é uma condição de desordem física e psicológica que ocorre em uma situação de pressão, sendo os recursos insuficientes para atender a demanda de um indivíduo (NAQVI et al., 2013). Com base na literatura, o estresse é uma reação típica de alguém que foi submetido a uma exigência e ele não possui as habilidades necessárias para atendê-la (HALKOS & BOUSINAKIS, 2010; GARCÍA-HERRERO et al., 2013).

Um ambiente de trabalho estressante pode causar desconforto nos empregados provocando sintomas físicos (dores, distúrbios do sono, enjoos, aceleração cardíaca, pressão alta etc.), emocionais (ansiedade, medo, depressão, irritabilidade etc.) e distúrbios comportamentais

(absenteísmo, isolamento, compulsões por comida ou bebida, hábitos nervosos, baixa qualidade do trabalho, desmotivação, insatisfação, falta de comprometimento, baixa produtividade etc.) (PARK, 2007; HALKOS & BOUSINAKIS, 2010, CARR et al, 2011; NAQVI et al., 2013; EKUNDAYO, 2014), sendo também um dos maiores indicativos de acidentes de trabalho (CARDOSO et al., 2014).

Halkos e Bousinakis (2010) apontam para o fato de que o estresse, geralmente, ocorre quando uma pessoa é desafiada a lidar com uma ameaça e ela não sente que tem os recursos ou as habilidades de enfrentamento para isso, tornando-se negativo quando a ameaça é percebida como excessiva ou ingerenciável e se sobrepõe à vida particular do empregado.

De acordo com Lipp (2006), o nível de estresse que uma pessoa está sujeita depende muito do tipo de profissão que exerce. No que diz respeito aos professores, fatores como o excesso de carga de trabalho com atividades relacionadas ao planejamento de aulas, projetos de pesquisa, de extensão e atendimento a alunos, além da falta de tempo para o lazer, remuneração que nem sempre satisfaz às demandas, podem resultar em um determinado nível de estresse ocupacional (SILVA, 2019).

É com base neste contexto que este artigo se propõe a apresentar uma análise dos agentes estressores relacionados à atividade docente a partir de uma revisão bibliográfica. Foi realizado um levantamento bibliográfico (GIL, 2010) e consulta nas bases de dados eletrônicas com a combinação das palavras chaves “docente”, “professor” e “estresse”, sendo selecionado os trabalhos acadêmicos que abordaram os fatores estressantes nas categorias ambientais, organizacionais e individuais relacionadas à carreira docente.

2. Revisão da Literatura

2.1 Estresse

Estudos sobre estresse vêm ganhando força nas últimas décadas assim como suas formas de enfrentamento e seus impactos sobre a qualidade de vida do trabalhador (BARCAUI; LIMONGI-FRANÇA, 2014). As estatísticas mostram o quanto tem crescido o problema do estresse nos diversos setores produtivos em todo o mundo.

No contexto brasileiro, pesquisas do Ministério do Trabalho e Emprego e Ministério da Previdência Social apresentam estatísticas quanto aos altos índices de adoecimento relacionado ao trabalho, sendo o estresse um dos fatores mais alegados pelos trabalhadores. Destaca-se, também, o adoecimento por transtornos mentais e comportamentais de empregados, intensificando o número de afastamentos do trabalho para tratamento de saúde. Segundo dados da Previdência Social, em 2011, as doenças que mais afastaram os trabalhadores do emprego foram Episódios Depressivos, Outros Transtornos Ansiosos e Reações ao Estresse Grave e Transtornos de Adaptação (BRASIL, 2012).

Pesquisas mostram que 70% da população sofrem de estresse ocupacional. Esse número elevado é causado por inúmeros fatores, dentre eles: excesso de atividades, pouco tempo para se realizar várias tarefas, pressão e cobrança, acúmulo de raiva, desvalorização e alta competitividade. (SILVA & SALLES, 2016).

Conceitualmente, o estresse já vem sendo estudado há muitos anos por diversos autores. Hans Selye, em 1936, conceituou estresse como homeostase que produz certas modificações na estrutura e composição química do organismo, como uma solução de alguma situação que

esteja ameaçando o equilíbrio interior da pessoa e que pode ser observada e mensurada (FILGUEIRAS & HIPPERT).

Posteriormente, seria definido como uma Síndrome Geral de Adaptação (SGA). Foi ampliado por Lazarus e Folkman (1984 apud LIPP, 2002), que complementaram a definição com componentes psicológicos e consideraram que ocorre, simultaneamente, uma resposta física e psíquica do organismo diante de momentos de grande tensão.

Carr et al. (2011, p.32, tradução nossa) apresentam o conceito de estresse ocupacional como “a diferença percebida entre as demandas profissionais e a habilidade de uma pessoa em realizar essas demandas”. Conforme os autores, o estresse ocupacional é responsável por provocar adoecimento aos empregados impactando nas relações humanas e na produtividade organizacional mas “se bem trabalhado ou trabalhado de forma apropriada pode ajudar a manter o empregado focado, enérgico e alerta” (CARR et al., 2011, p.32).

Os elementos conceituais do estresse podem ser resumidos conforme a seguinte definição de Cardoso et al. (2014, p.509-510): o estresse é “um conjunto de reações psicofisiológicas e comportamentais complexas, cuja função é adaptar o organismo a uma situação que ameace a homeostase interna, ou seja, o estresse não necessariamente é patológico”.

2.2 Agentes estressores relacionados à atividade docente

Primeiramente, conceitua-se estressor como o estímulo que inicia uma reação estressante, podendo trazer danos ao indivíduo. É também, um fato, situação, objeto ou pessoa que possibilite certa carga emocional, ocasionando estímulos que levam ao estresse (PARAFO & MARTINO, 2004).

Nas considerações de Chiavenato (2005), os principais agentes estressores estão compreendidos em sobrecarga de trabalho, pressão de tempo e urgência, supervisão de baixa qualidade, clima político de insegurança, autoridade inadequada na delegação de responsabilidades, diferença de valores, mudança dentro da organização e frustração.

Robbins (2002, 1999) dividiu os potenciais fatores estressantes em três grupos: os ambientais, organizacionais e os individuais. Os ambientais dizem respeito às incertezas econômicas, políticas e tecnológicas, e tem como exemplo: mudança nos ciclos dos negócios, incertezas econômicas, ameaças políticas e economia em recessão. Os organizacionais se referem às situações internas da empresa, como chefes exigentes e rígidos, colegas desagradáveis, pressão e sobrecarga de trabalho, condições de trabalho e ambiente físico, relacionamentos interpessoais insatisfatórios, estrutura organizacional e liderança. E os fatores individuais são aqueles que provêm de questões pessoais, familiares e econômicos.

A exemplo dos agentes estressores relacionados à atividade acadêmica, Nunes Sobrinho (2006) sugere duas categorias: agentes externos e agentes internos. Os externos estão associados ao mau comportamento dos alunos, precárias condições de trabalho, pressões por razões de excesso de atividades, carga horária elevada. Todas as causas que não provêm do docente. Já os internos, o autor considerou a autocobrança e senso de responsabilidade exagerado, perfeccionismo, autoestima baixa do professor.

Em um estudo de caso realizado por Porto (2017), em uma escola estadual do município de Hulha Negra, foi apontado pelos professores como os maiores causadores de estresse: a indisciplina dos alunos, desvalorização salarial, condições precárias de trabalho e sobrecarga do mesmo.

Andrews (2017) elucidou como poderosos fatores de estresse dos docentes, as pressões econômicas, frutos de problemas econômicos nacionais e internacionais. Têm existido constantes pressões para cortar os recursos financeiros da educação, acarretado por uma depressão econômica a escala mundial, que tem seus efeitos sentidos mais em uns países do que em outros. Isso faz surgir um sentimento de incertezas quando ao futuro por parte dos professores.

De acordo com Oliveira e Freitas (2014) o Brasil, o trabalho de práticas educacionais se difere de outros países por sua situação, gerando maior desgaste dos profissionais, porque as condições de trabalho dos docentes brasileiros não são tão boas, quanto à dos docentes europeus e americanos, sendo assim apontadas como geradoras de adoecimento físico e psicológico.

Cowan et al. (2011), em seus estudos, entendem que a inovação pressiona o surgimento do estresse na classe trabalhadora porque conduz à incerteza e ao processo de mudança próprio da inovação e, dessa forma, afeta a produtividade. Ainda segundo os autores, a repercussão possui um efeito sobre o crescimento econômico. As ramificações negativas do estresse se espalham dos indivíduos para as famílias, destas para a comunidade e, por sua vez, para a sociedade como um todo (BOWEN et al., 2013).

O cotidiano dos docentes do ensino superior, tanto na esfera pública quanto privada, é marcado pela busca incessante por maior produtividade, aumento na quantidade e qualidade das publicações, qualidade nas pesquisas e processos de orientação de alunos, financiamentos de projetos, com foco em resultados acadêmicos efetivos. (PAIVA et al., 2015). Os autores concluem ainda que o ambiente vivenciado pelos docentes na “academia moderna” possui uma organização do trabalho que gera quadros complexos e favoráveis ao estresse e doenças associadas.

Mattos (2012) também ressaltou a produtividade como um fator estressor para os docentes universitários, e, além disso, citou que a necessidade de dedicação exclusiva, sem um apoio financeiro significativo e a falta de estabilidade profissional do professor-pesquisador pode levar a um estado de esgotamento mental.

Costa e Rocha (2013) identificaram que os principais fatores estressores ocorrem nas relações professor-aluno, devido situações como a falta de interesse, indisciplina, falta de respeito e sala de aulas superlotadas. Outros fatores foram adequação profissional e ambiente de trabalho, devido a falta de estrutura; e fatores associados aos recursos temporais e materiais: o acúmulo de tarefas, tempo insuficiente, falta de materiais para trabalhar e excesso de burocracia.

A relação professor – professor é outra fonte estressora, podendo ser causados pelo individualismo, falta de comunicação, falta de companheirismo, senso de superioridade e falta de compromisso (COSTA & ROCHA, 2013).

Em um estudo exploratório realizado com docentes filiados ao Sindicato dos Educadores em Educação do Paraná (APP Sindicato) foi revelado que em média os respondentes dedicam, em média, 53 horas e 30 minutos semanais a atividades ligadas à sua atuação. Desse total, 39 horas e 56 minutos é a média de atuação em sala de aula e 13 horas e 34 minutos de atividades em casa. Isso mostra, que esses docentes só dispõem de 6 horas e 30 minutos por semana para assuntos pessoais que precisam ser resolvidos em horário comercial, sem levar em conta deslocamento e atividades domésticas. Disso, pode ser observada uma abdicação da vida

peçoal para suprir a carga demandada das atividades da docência. (FERNANDES & SIMONETTO, 2014).

Existem diversos fatores da vida atual que tem certa relação às situações de estresse presente no contexto profissional de docentes, estão entre eles: o ritmo de vida acelerado, o excessivo número de alunos nas turmas, indisciplina na escola e a desmotivação generalizada (MOROSTICA, 2015).

Conforme Vilas Boas e Morin (2015), em um estudo comparativo entre professores universitários do estado de Minas Gerais e de Quebec (Canadá), o estresse ocupacional pode estar relacionado à sobrecarga de trabalho, ao bem-estar psicológico, ao comprometimento com o trabalho e ao número de horas trabalhadas. Esse estudo mostra que existe sobrecarga de trabalho no ambiente acadêmico, afetando a percepção desses profissionais quanto a qualidade de vida no trabalho, mas que a carga física de trabalho é o fator determinante para o estresse. Isso pode ser confirmado pela diversificação das atividades docentes como aulas, pesquisas, publicações, orientações procurando atender ao ensino, pesquisa e extensão previstos na carreira docente. Com base nas autoras, as consequências relacionadas a esses resultados demonstram indicativos para adoecimento e diminuição do nível de bem-estar psicológico e do comprometimento com o trabalho dos docentes.

Lima e Lima Filho (2009), em levantamento com professores universitários do estado de Mato Grosso do Sul, também identificaram sobrecarga de trabalho no contexto da atividade docente. Nos relatos da pesquisa, os professores usam também os fins de semana e os intervalos entre os semestres letivos para realizar suas atividades como preparar projetos, escrever artigos, fazer relatórios de pesquisa, ler. São horas que deveriam ser destinadas ao descanso, porém, utilizadas para suprir a produção. Conforme revelado, a busca pelo aumento da produção pode garantir recursos/financiamentos para pesquisas, levando os professores ao cansaço, estresse e, muitas vezes, à frustração (LIMA & LIMA FILHO, 2009). A pesquisa revelou mais uma vez que a sobrecarga de trabalho está associada ao adoecimento do professor, sendo o estresse como a segunda queixa apontada depois do cansaço mental.

Ainda sobre os agentes estressores em ambientes de trabalho estão relacionados à questão de barulho, ventilação, local de trabalho, ou psicossocial, relacionados a funções desempenhadas, fators intrínsecos ao trabalho, relacionamento interpessoal, execução de tarefas, e fatores relacionados a carreira (PETARLI et al., 2015). Atividades que envolvem altas demandas psicológicas e baixo controle geram alto desgaste no trabalhador, favorecendo o desgaste e adoecimento físico e biológico.

3. Análise

Um quadro resumo foi elaborado para apresentar os agentes estressores identificados nas referências estudadas dentro das três principais categorias de fatores causadores de estresse: ambientais, organizacionais e individuais (Quadro 1).

Com base nas literaturas, observou-se que os agentes estressores se apresentam de forma genérica para todos os tipos de profissão, no entanto, alguns deles contribuem mais para o estresse do profissional acadêmico dada a particularidade da docência havendo maior ênfase a carga de trabalho excessiva, o relacionamento com alunos e as condições estruturais que dizem respeito à infraestrutura física e ambiental para o professor conseguir desempenhar sua função adequadamente.

Quadro 1 – Resumo dos agentes estressores aplicados à carreira docente

REFERÊNCIAS		AGENTES ESTRESSORES		
AUTORES/FATORES	Ambientais	Organizacionais	Individuais	
SILVA (2019)		Excesso de carga de trabalho, Relação com os alunos, Remuneração	Falta de tempo para o lazer	
ANDREWS (2017)	Pressões econômicas Cortes de recursos financeiros da Educação			
PORTO (2017)	Desvalorização salarial	Indisciplina dos alunos, Condições precárias de trabalho, Sobrecarga de trabalho		
MOROSTICA (2015)		Excessivo número de alunos nas turmas, Indisciplina dos alunos, Desmotivação generalizada, Sobrecarga de trabalho	Ritmo de vida acelerado	
PAIVA, GOMES E HELAL (2015)		Busca por maior produtividade, Busca por aumento na qualidade e quantidade de publicações, Necessidade de qualidade nas pesquisas, Processo de orientação de alunos		
PETARLI ET AL. (2015)		Barulho e ventilação no local de trabalho, Relacionamento interpessoal, Atividades com altas demandas psicológicas e baixo controle	Preocupação com a carreira	
VILAS BOAS E MORIN (2015)		Carga física de trabalho pela diversificação de atividades, Sobrecarga de trabalho		
FERNANDES E SIMONETTO (2014)			Abdicação da vida pessoal	
OLIVEIRA E FREITAS (2014)	Condições de trabalho dos docentes do país			
COSTA E ROCHA (2013)		Falta de interesse dos alunos, Indisciplina dos alunos Falta de respeito dos alunos, Sala de aulas superlotadas Falta de estrutura, Acúmulo de tarefas, Tempo insuficiente Falta de materiais para trabalhar, Excesso de burocracia, Relação professor - professor		
MATTOS (2012)		Produtividade, Necessidade de dedicação exclusiva sem um apoio financeiro significativo, Falta de estabilidade profissional do professor-pesquisador		
LIMA E LIMA FILHO (2009)		Sobrecarga de trabalho, Busca pelo aumento da produção científica	Uso do tempo de descanso para produção de material acadêmico	
COWAN, SANDITOV E WEEHUIZEN (2011)	Inovação e processo de mudanças			
SOBRINHO (2006)		Mau comportamento dos alunos, Precárias condições de trabalho, Excesso de atividades, Carga horária elevada	Autocobrança, Senso de responsabilidade exagerado, Perfeccionismo, Autoestima baixa	

Fonte: Elaboração pelos autores

A carga de trabalho excessiva foi o agente estressor que mais se repetiu nas bibliografias estudadas. Segundo Turino et al. (2017) afirmam que o ambiente de trabalho docente é um lugar contraditório, que suscita sofrimento e prazer mas também é um espaço para invenções, pensamentos e críticas. Conforme levantamento bibliográfico, a falta de tempo para a criação e inovação demonstrou-se oprimida pelas atividades mais urgentes baseadas nas rotinas de aulas e atendimento aos alunos.

Observou-se também que embora a sobrecarga de trabalho seja um fator impeditivo para o melhor desempenho intelectual e científico do professor, sacrificar o tempo pessoal de descanso para produzir garante ao profissional acadêmico um melhor retorno em termos de volume de conhecimento gerado, geralmente mensurado pela quantidade de artigos científicos publicados em periódicos revisado por pares. Conforme Axel-Berg (2018), a métrica utilizada para avaliar o desempenho do professor-pesquisador pressiona mais os docentes a aumentar o volume de produção em detrimento à qualidade. A autocobrança pessoal para alcançar um patamar de excelência leva o docente a se esforçar além do seu horário de trabalho.

Sobre o relacionamento interpessoal, seja com os alunos ou os colegas de trabalho, também refletiu em uma forma frequente de estresse a ser enfrentada pelo docente. No relacionamento com os alunos, há a demanda por uma habilidade interpessoal e disposição psicológica para lidar com o aprendiz, em sua maioria, jovens e em fase de transição da adolescência para a maturidade. Como ressalta Viegas (2018), o bom relacionamento entre

professor e aluno proporciona um aprendizado mais eficiente, assim como ter uma boa convivência, ao invés de alimentar relações conflituosas e de tensão. Ainda segundo a autora, o professor irá lidar com vários tipos de personalidades devendo agir como um verdadeiro gestor de conflitos.

O estudo da Eduforics (2017, p.1) revela que o professor pode ser levado ao processo de despersonalização em que encara todos com quem se relaciona como inimigos, que é um desdobramento típico do cansaço emocional. Conforme a pesquisa:

...estresse e a preocupação, resultantes dos problemas de disciplina dos alunos, influenciam as formas de enfrentamento utilizadas pelo professor. A preocupação faz com que o docente desenvolva um maior número de estratégias de enfrentamento pouco adaptadas, que o levam a recriminar-se, a ter pensamentos negativos, a deixar de comer ou dormir, e a adoecer. As estratégias ineficazes podem adicionar ainda mais estresse ao cotidiano.

Quanto às demandas sociais, Cowan et al (2011) abordam que uma pessoa geralmente percebe sua necessidade de apoio em sua rede social. Uma rede intensa pode surtir um efeito opressor e uma mais pobre, a pessoa pode se sentir isolada. Conforme os autores, as relações sociais são fonte de estresse mas também podem amenizar seus efeitos sendo uma forma de apoio. O ambiente acadêmico, geralmente formado por pessoas que não são amigas e parentes, pode se constituir em um ambiente estressante para o professor.

Quanto às condições de trabalho, foi possível compreender que o profissional docente depende de uma infraestrutura mínima para a realização de seu trabalho, sendo a sua falta um gerador de estresse. Pesquisa realizada pela Confederação Nacional dos Trabalhadores (CNTE) em 2017 revelou que 71% dos professores ficaram afastados de sua atividade para resolverem seus problemas psicológicos e psiquiátricos nos últimos 5 anos, sendo a maior incidência o estresse (65,7%), seguida de depressão (53,7%), alergia a pó (47,2%), insônia (41,5%) e hipertensão arterial (41,3%). Com a pesquisa, identificou-se que o maior índice de adoecimento docente está diretamente relacionado às más condições de trabalho que inclui episódios de violência, falta de infraestrutura, ausência de recursos básicos e redução de profissionais de apoio aos professores, como coordenadores pedagógicos, psicólogos e mediadores de conflito (BETHA, 2018).

Um ambiente de trabalho estressante cria um clima organizacional desfavorável ao bom andamento das atividades e das relações sociais e, por isso, precisa ser constantemente avaliado, com o propósito de identificar os fatores estressantes, e trabalhado para construir um ambiente saudável (NAQVI et al., 2013; EKUNDAYO, 2014).

De modo geral, pode-se compreender que o estresse sobre as relações de trabalho vai além das preocupações sociais, mas põem em questão também empenhos econômicos mais amplos, pois um trabalhador saudável terá mais chances de contribuir eficientemente ao sistema produtivo (CORDEIRO et al., 2019).

Os resultados deste estudo bibliográfico corroboram com o estudo de Gasparini, Barreto e Assunção (2005) que revelam que os maiores indicadores de estresse docente foram associados à sobrecarga de trabalho e aos conflitos com os superiores e as normas.

Conclusão

O estresse atinge a realidade de qualquer empresa e profissões de todos os níveis. Algumas profissões podem exigir mais de seus profissionais e gerar um nível de estresse maior em

comparação a outras profissões, por isso, devem ser identificadas suas fontes para melhor controle ou enfrentamento por parte dos empregados.

Assim como Naghieh et al. (2015), demonstraram que a docência apresenta alta prevalência de estresse, podendo afetar negativamente a saúde e bem-estar desses profissionais, afetando a produtividade, além de ter impacto na educação e no orçamento público, em casos de licença médica e rotatividade.

O controle do estresse ou estratégias de gerenciamento funciona para evitar ou minimizar os efeitos do estresse sobre a saúde física e mental do profissional e, assim, garantir que a produtividade não seja comprometida afetando o desempenho geral. Dessa forma, é necessário que os gestores ou diretores de instituições acadêmicas observem mais seu corpo docente e aprendam a gerenciar o estresse natural do ofício. Como forma de tentar preservar o seu principal ativo, o capital humano, muitas organizações têm se preocupado com a saúde e o bem-estar dos seus colaboradores, principalmente em função das consequências do estresse (CUNHA et al., 2016). Sugere-se melhoria na infraestrutura, disponibilidade de recursos e na relação entre pais e escola bem como assessoramento psicológico e recursos e apoio à alimentação (BETHA, 2018).

Conclui-se, assim, que novas formas de planejamento podem ser realizadas considerando que os agentes estressores mais geradores de desgaste físico e mental do profissional docente, também os mais recorrentes nos estudos sobre o tema, possam ser atenuados e enfrentados.

Para estudos futuros, sugere-se realizar uma avaliação de quais fatores mais impactam sobre a realidade do profissional acadêmico levando em consideração o contexto no qual ele se insere.

Referências

ANDRADE, P. S. de; CARDOSO, T. A. de O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de *burnout*. **Saúde e Sociedade**, v. 2, n. 1, p.129-140, 2012.

ANDREWS, John C. O Stress nos Professores de Educação Física dos Nossos Dias:Uma Perspectiva Internacional. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 7-8, p. 13-25, 2017.

AXEL-BERG, J. Indicadores para efeito de comparação internacional no ensino superior brasileiro. In: MARCOVITCH, J. et. al. (org.). **Repensar a universidade: desempenho acadêmico e comparações internacionais**. São Paulo: Com-Arte; Fapesp, 2018.

BARCAUI, A.; LIMONGI-FRANÇA, A. C. Estresse, enfrentamento e qualidade de vida: um estudo sobre gerentes brasileiros. **Revista de Administração Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 670 – 694, set./out., 2014.

BETHA. Educação pública: problemas emocionais de professores. **Artigos**. 2018. Disponível em: < <http://www.betha.com.br/blog/educacao-publica-problemas-emocionais-de-professores/>>. Acesso em: 1 out. 2019.

BOWEN, P.; EDWARDS, P.; LINGARD. Workplace stress experienced by construction professionals in South Africa. **Journal of Construction Engineering and Management**, v.139, n.4, p.393-403, 2013.

BRASIL. Trabalho em escala, condições insalubres e a recompensa insatisfatória podem ocasionar transtornos mentais. **Blog da Previdência Social**. 2012. 02/03/2012. Disponível em: <http://blog.previdencia.gov.br/?p=1105>. Acesso em: 01, set/2015.

CARDOSO, P. Q.; PADOVANI, R. da C.; TUCCI, A. M. Análise dos agentes estressores e a expressão do estresse entre trabalhadores portuários avulsos. **Estudos de Psicologia**. v. 4, n. 31, p. 507-516, 2014.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas**. 2ª Edição – 5ª reimpressão. Rio de Janeiro: Ed. Campus – Elsevier, 2005.

CORDEIRO, Patrícia; BATISTA, Eraldo Carlos; OLIVEIRA, Maria Leticia Marcondes Coelho. Avaliação do nível de estresse da polícia civil do interior do estado de rondônia. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, Icó, v. 2, n. 1, p.431-442, jan. 2019.

COSTA, Francisca Rosinalva Cardoso Pereira; ROCHA, Renato. Fatores estressores no contexto de trabalho docente. **Revista Ciências Humanas**, v. 6, n. 1, 2013.

COWAN, R.; SANDITOV, B.; WEEHUIZEN, R. Productivity effects of innovation, stress and social relations. **Journal of Economic Behavior & Organization**, v. 79, p. 165 – 182, 2011.

CUNHA, Norival Carvalho et al. Estresse dentro das organizações de trabalho. **Revista GeTeC**, v. 5, n. 9, 2016.

EDUFORICS. ¿Tengo estrés docente?, estrategias para comenzar a superarlo. **Eduforics**. Ciudadanía y Convivencia. 2017. Disponível em: < <http://www.eduforics.com/es/estres-docente-estrategias-comenzar-superarlo/> > . Acesso em: 1 out.2019.

EKUNDAYO, J. A. Occupational stress and employees productivity in the workplace. **International Journal of Scientific Research in Education**, v.7, n. 2, p.157-165, jun., 2014.

FERNANDES, Fernando R. Varnier; SIMONETTO, Kátia Cardoso Campos. Estresse e docência: um estudo exploratório. **Pedagogia em Foco**, v. 9, n. 1, 2014.

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999 .

FLORES, Francis Amim; FREITAS, Andre Luis Policani. Avaliação da qualidade de vida no trabalho docente no centro de tecnologia de uma instituição de ensino superior pública. ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 35º, **Anais...**, Fortaleza, out. 2015, p.1-16.

GARCÍA-HERRERO, S.; MARISCAL, M.A.; GUTIÉRREZ, J.M.; RITZEL, D.O. Using Bayesian networks to analyze occupational stress caused by work demands: preventing stress through social support. **Accident Analysis and Prevention**, v.57, p.114-123, 2013.

GASPARINI, S. M; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago., 2005.

- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ª edição. São Paulo: Atlas, 2010.
- HALKOS, G.; BOUSINAKIS, D. The effect of stress and satisfaction on productivity. **International Journal of Productivity and Performance Management**, v. 59, n.5, p. 415 – 431, 2010.
- LIMA, M. de F. E. M.; LIMA FILHO, D. de O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciência & Cognição**. v. 14, n.3, p. 62-82, 2009.
- LIPP, M. E. N. (Org.) **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2006.
- LIPP, Marilda E. Novaes; TANGANELLI, M. Sacramento. Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 15, n.3, p. 537-548, 2002.
- MATTOS, P. L. C. L. Pés de barro do texto “produtivista” na academia. **Revista de Administração de Empresas – RAE**, v. 52, n. 5, p. 566-573, 2012.
- MOROSTICA, Diagnes. Estresse em professores de educação física: potenciais causas e estratégias de enfrentamento. **Caderno de Educação Física e Esporte Marechal Cândido Rondon**, Paraná, v. 13, n. 2, p.45-60, dez. 2015.
- NAGHIEH, A. et al. Organizational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v.4, 2015.
- NAQVI, S.; M. H.; KHAN, M. A.; KANT, A. Q.; KHAN, S. N. Job stress and employees’ productivity: case of Azad Kashmir public health sector. **Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business**. v. 5, n. 3, p. 525 – 542, jul., 2013.
- NUNES SOBRINHO, F. P. O stress do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In.: LIPP, M. E. N. (Org.) **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2006, p. 81-94.
- OLIVEIRA, Gicileide Ferreira e FREITAS, Lêda Gonçalves. **Prazer e sofrimento no trabalho de professores dos anos finais do ensino fundamental em uma escola pública do Distrito Federal**. 2014. 115f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Escola de Saúde e Medicina, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Católica de Brasília, 2014.
- PAFARO R. C.; MARTINO, M. M. F. Estudo de estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, SP, 2004.
- PAIVA, Kely César Martins de; GOMES, Maria Ângela do Nascimento; HELAL, Diogo Henrique. Estresse ocupacional e síndrome de burnout: proposição de um modelo integrativo e perspectivas de pesquisa junto a docentes do ensino superior. **Gestão & Planejamento-G&P**, v. 16, n. 3, 2015.

PETARLI, Glenda Blaser et al. Estresse ocupacional e fatores associados em trabalhadores bancários, Vitória – ES, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 20, n. 12, p.3925-3934, dez. 2015.

PORTO, Caroline Hösel. O estresse no ambiente de trabalho docente. 59 p. 2017. Monografia (Especialização em Educação e Diversidade Cultural), Universidade Federal do Pampa, Campus Bagé, Bagé, 2017.

ROBBINS, S. P. **Comportamento organizacional**. 9ª edição. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 2002.

ROBBINS, Stephen P. **Mudança organizacional e administração de estresse**. In: Comportamento organizacional. 8. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

SANTOS, A. F. de O.; CARDOSO, C. L. Profissionais de saúde mental: estresse, enfrentamento e qualidade de vida. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 3, p. 543-548 jul./set., 2010.

SILVA, Aurea Letícia Gomes da. **Síndrome de burnout, qualidade do sono e nível de atividade física em professores universitários**. 2019. 58 f. TCC (Graduação em Ciências Biológicas), Curso de Ciências Biológicas, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019.

SILVA, Leandra Carla; SALLES, Taciana Lucas de A. Fonseca. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 6, n. 2, p.234-247, 2016.

TURINO, Thais Andressa de Souza; VIEIRA, Marina Helena Pereira; FONTES, Andrea Regina Martins. Vivências de prazer-sofrimento na atividade docente: estudo de caso em uma escola pública do interior de São Paulo. ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 37ª, Joinville-SC, **Anais...**, 2017, p.1-19.

VILAS BOAS, A. A.; MORIN, E. M. Stress no trabalho, bem-estar psicológico e comprometimento com o trabalho: efeitos e relações com a qualidade de vida no trabalho. In: ROSSI, A. M.; MEURS, J. A.; PERREWÉ, P. L. (orgs.) **Stress e qualidade de vida no trabalho: stress interpessoal e ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2015. Capítulo 7.

VIEGAS, A. Professor e aluno: entenda a importância dessa relação. **Plataforma educacional**. 2018. Disponível em: < <https://www.somospar.com.br/professor-e-aluno/>>. Acesso em 19 out. 19.