

## O Estresse e a profissão docente: um estudo de caso com os professores (as) da cidade de Santa Helena-PR.

### RESUMO

**Guilherme Aparecido de Carvalho**  
[guilherme\\_2640@hotmail.com](mailto:guilherme_2640@hotmail.com)  
Universidade Tecnológica Federal  
do Paraná - UTFPR  
Santa Helena, PR, Brasil

**Maristela Rosso Walker**  
[maristelawalker@gmail.com](mailto:maristelawalker@gmail.com)  
Universidade Tecnológica Federal  
do Paraná - UTFPR  
Santa Helena, PR, Brasil

**OBJETIVO:** Refletir sobre conceitos de estresse e sua relação com a profissão docente, para buscar alternativas de melhoria da qualidade de vida dos professores de uma escola da educação básica. **METODOLOGIA:** Adota-se a pesquisa-ação, como técnicas os testes validados e de domínio público, elaborados por Meleiro e Lipp. O primeiro teste compõe-se de 10 questões objetivas e indaga sobre situações estressoras vividas na última semana, tendo como meta encontrar indícios de estresse na atuação docente. No segundo são 25 questões objetivas buscando indícios de *burnout* entre os pesquisados. O terceiro trata-se de um questionário semi-objetivo com 13 questões objetivas e uma aberta sobre os fatores externos e internos a atividade docente que mais causam tensão no cotidiano do(a) professor(a). Foram aplicados a 24 professores, que trabalham nos três turnos de um colégio estadual do município de Santa Helena-PR, de um total de 41, maiores de 18 anos. Após aplicação de dinâmicas de qualidade de vida, os testes são reaplicados para avaliar a efetividade das ações e a mudança nos hábitos dos envolvidos. Sob o escopo da análise de conteúdo os dados são analisados. **RESULTADOS:** Dois dos 19 professores que responderam ao teste podem apresentar *burnout*; e seis foram considerados com estresse elevado; em relação aos fatores o maior índice foi indisciplina com oito respostas. **CONCLUSÕES:** a necessidade de um plano global de prevenção sobre as síndromes estudadas pela escola; prática de atividades para aliviar o estresse no ambiente de trabalho e pessoal, rotineiramente, dentre outros.

**PALAVRAS-CHAVE:** Profissão docente e estresse. Formação de Professores (as) e Pesquisa-ação. Saúde do (a) Professor (a).

## INTRODUÇÃO

Na cidade de Santa Helena, na região oeste do estado do Paraná, localiza-se o Colégio EHACB. Esse colégio é o maior da cidade, atua com alunos dos últimos anos do Ensino Fundamental, do Ensino Médio e o Curso de Formação Docente e por essa razão foi escolhido para realizarmos o projeto “O Estresse e a profissão docente: como vai você professor/a?”.

Estresse é uma doença da atualidade, presente na vida de muitas pessoas e apresenta sintomas bem definidos e possibilidades de tratamento. Trabalhos como de Rebolo e Bueno (2014, p. 323) denominam "mal estar docente o que envolve o sofrimento, o *burnout* e a insatisfação que os professores experimentam em sua profissão". Contudo, ele atinge principalmente os profissionais que trabalham com pessoas diariamente, o que faz dos professores um dos principais representantes de tal síndrome. Já o *burnout*, que significa consumidor de chamadas é um estresse ocupacional, se uma pessoa estiver nessa situação, ela ficará em um profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao seu trabalho. Essas duas síndromes aparecem associadas a profissões tais como a docência, daí a necessidade de pesquisas que se debruçam sobre essas questões.

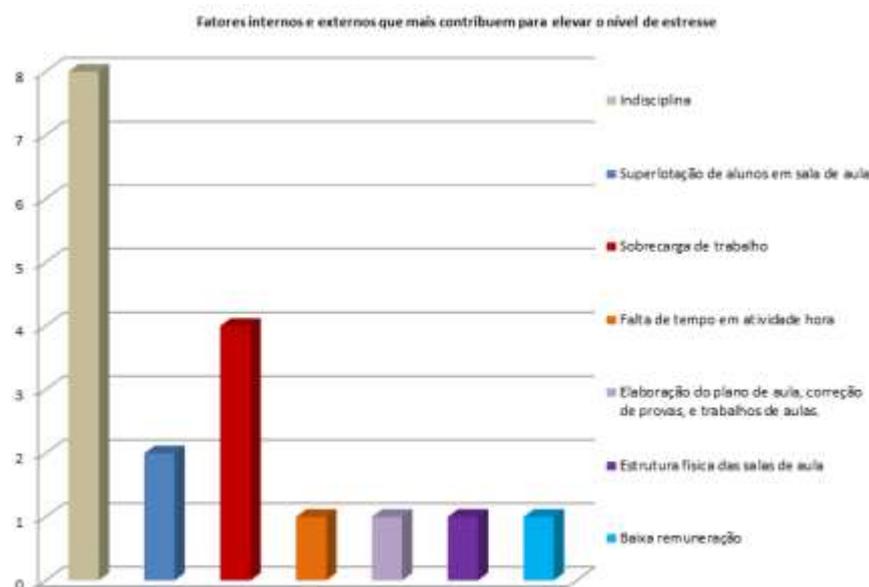
## MATERIAIS, MÉTODOS E RESULTADOS

Para iniciar o projeto realizamos a leitura e fichamento de alguns livros, para entendermos o que é o estresse e a síndrome de *burnout*, por meio de referencial teórico. Realizamos a discussão das duas principais obras sobre a temática: “O Mal Estar Docente” do autor José Manuel Esteve, “O Estresse do Professor” de Marilda Lipp. Na sequência as atividades desenvolvidas ativeram-se as leituras, levantamento de obras sobre a temática em teses e dissertações, artigos e livros. Para o embasamento teórico de nossa pesquisa utilizamos autores que escrevem sobre a temática estresse/*burnout*/saúde com destaque para: Codo (1999); Esteve (1999); Lipp (2002); Meleiro(2002); Moura(2000); Rebolo e Bueno (2014), entre outros.

Conforme nosso cronograma previa, estabelecemos um primeiro contato com a escola no mês de abril, para apresentar o projeto e para convidar a todos os/as professores/as, gestores/as e funcionários/as a participar de nossa pesquisa. Em seguida foi entregue um pedido de autorização para a realização da pesquisa a diretora, IMV, do Colégio EHACB, que autorizou a realização do mesmo, conforme prevê a legislação vigente sobre pesquisa com seres humanos, permitindo a entrega do termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi assinado por todos que quiseram participar deste estudo.

O primeiro questionário entregue, indagava quais eram os fatores externos e internos à escola, que mais contribuíam para elevar o nível de tensão na execução das atividades pedagógicas. O questionário era composto por 13 questões objetivas e uma aberta, em que os pesquisados podiam assinalar mais do que uma alternativa, obtendo como resultado a indisciplina como fator preponderante com 42,1%, seguido de sobrecarga de trabalho e superlotação de alunos em sala de aula, conforme pode ser observado no gráfico a seguir:

Gráfico 1 – Fatores internos e externos a atividade docente que contribuem para elevar o estresse



Fonte: Autoria própria, 2017.

O segundo questionário era “O Teste de *burnout*”, validado pela psiquiatra Alexandrina Meleiro, contendo 25 perguntas objetivas, em que se perguntava como os professores se sentiam emocionalmente e fisicamente no dia a dia em seu trabalho, e como estavam na relação com os colegas de trabalho. Os resultados obtidos retrataram que 2 professores encontram-se com indícios da síndrome de *burnout*, devendo buscar ajuda especializada e mudança de hábitos com urgência. O terceiro questionário era o “Teste Sobre Estresse”, elaborado pela psicóloga Marilda Lipp, composto de 10 questões objetivas o qual tinha opções para assinalar como se sentiram na última semana (física e emocionalmente). Esse teste indicou que 6 professores encontram-se com elevado grau de estresse merecendo cuidados especializados e mudança radical nos hábitos diários.

Esses questionários foram aplicados a 24 professores, que trabalham nos três turnos do Colégio EHACB, de um total de 41 professores, correspondendo a 58,2% dos professores. Destes 24, cinco não puderam ser avaliados por não termos a devolutiva no prazo estipulado, correspondendo a 20,8%. Após a aplicação dos questionários os resultados foram tabulados em gráficos e foi feita a análise dos resultados.

## CONCLUSÕES

Alguns acontecimentos ao longo do projeto, entre os quais destacamos a greve dos professores, que teve a duração aproximada de 65 dias e mobilizou a maioria dos professores do Paraná, fez com que o projeto ficasse paralisado na parte de ação. Outro obstáculo que tivemos que enfrentar foi à falta de compatibilidade dos horários dos investigados para uma agenda/cronograma com a escola, devido ao cotidiano e carga horária dos professores, dificultando os

encontros para integração do pesquisador com os investigados. Contudo, com as atividades desenvolvidas até o momento, podemos inferir que há necessidade: de um plano global de prevenção sobre as síndromes de estresse e *burnout* na profissão docente; a prática e realização de atividades físicas/dinâmicas de trabalho para aliviar o estresse no ambiente de trabalho e pessoal rotineiramente; continuidade de estudos para aprofundar conhecimentos relativos ao que é o estresse e a síndrome de *burnout* e suas implicações na atuação docente; ampliação da literatura referente a qualidade de vida e estresse; e a ampliação do conhecimento da realidade da escola pública e seus atores; entre outros assuntos que irão aparecer após a reaplicação da pesquisa junto aos envolvidos.

## Stress and the teaching profession: A case study with teachers from Santa Helena-PR.

### ABSTRACT

**OBJECTIVE:** Reflect about concepts of stress and its relationship with the teaching profession, to find alternatives for improve the teachers' quality of life in a elementary school. **METHODOLOGY:** (THIOLLENT, 1997) was adopted as a methodology, and as research techniques the validated tests and public domain elaborated by Meleiro and Lipp (LIPP, 2002). The first test consists of 10 objective questions and speaks about stressful situations experienced in the last week, aiming to find evidence of stress in the teaching performance. In the second test are 25 objective questions and aims to look up evidence of *burnout* between the respondents. The third is a semi-objective questionnaire composed of 13 objective questions and one open question about the external and internal factors of the teaching activity that most cause tension in the teacher's daily life. These instruments were applied to 24 teachers, whose work in the three work shifts of a state college in the Santa Helena-PR county, out of a total of 41, older than 18 years. After applying the quality life dynamics, the tests are reapplied to evaluate the effectiveness of the actions and the transformation in the habits of those involved. Under the content analysis (BARDIN, 1797) the data are analyzed. **RESULTS:** 2 of the 19 teachers may exhibit burnout (Medeiros, 2002); And six were considered with high stress levels (Lipp, 2002); In relation to the factors, the highest index was indiscipline, with eight answers. **CONCLUSIONS:** The need for a global prevention plan on the syndromes studied by the school; Practice of activities to relieve stress in the workplace and personal, routinely, within others.

**KEYWORDS:** Teaching profession and stress. Training and Action-Based Research. Teacher's Health.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Fundação Araucária, por nos permitir concretizar o nosso projeto, fornecendo a bolsa PIBIC; ao Colégio EHACB, pela ajuda e apoio com a investigação, e a Universidade Tecnológica Federal do Paraná, por nos oferecer a infraestrutura necessária para a pesquisa.

## REFERÊNCIAS

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

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

LIPP, M.N. *O stress do professor*, Campinas, São Paulo: Papirus, 2002.

MELEIRO, A.M.A. da S. O stress do professor. In: LIPP, M.N.(Org.) *O stress do professor*. Campinas, São Paulo: Papirus, 2002.

MOURA, E. P. G. *Esgotamento profissional (burnout) ou sofrimento psíquico no trabalho: o caso dos professores da rede de ensino particular*. In: SARRIERA, Jorge Castellá. *Psicologia comunitária: estudos atuais*. Porto Alegre: Sulina, 2000.

REBOLO, Flavinês; BUENO Belmira Oliveira. O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. *Acta Scientiarum Education*. Maringá, v. 36, n. 2, p. 323-331, July-Dec., 2014.

THIOLLENT, M. *Pesquisa-ação nas organizações*. São Paulo: Atlas, 1997.

THIOLLENT, M. *Metodologia da pesquisa-ação*. São Paulo: Cortez, 1988.

**Recebido:** 31 ago. 2017.

**Aprovado:** 02 out. 2017.

**Como citar:**

CARVALHO, G. A. et al. O estresse e a profissão docente: um estudo de caso com os professores/as da cidade de Santa Helena-PR. In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA DA UTFPR, 22., 2017, Londrina. **Anais eletrônicos...** Londrina: UTFPR, 2017. Disponível em: <<https://eventos.utfpr.edu.br/sicite/sicite2017/index>>. Acesso em: XXX.

**Correspondência:**

Guilherme Aparecido de Carvalho

Prolongamento da Rua Cerejeira, s/nº - Bairro São Luiz, Santa Helena, Paraná, Brasil.

**Direito autoral:**

Este resumo expandido está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição-Não Comercial 4.0 Internacional.

