

A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO MEIO EDUCACIONAL

THE STRESS INFLUENCE IN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Diogo Fernandes Ignácio

Graduando em Medicina, Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana - RJ, med.diogofernandes@gmail.com

Gabriel Farias da Silva

Graduando em Medicina, Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana - RJ, gabrielfariasds@outlook.com

Jonathan Machado do Couto

Graduando em Medicina, Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana - RJ, jcouto.med@gmail.com

Samira Castilholi Tiradentes Chaves

Graduanda em Medicina, Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana - RJ, samiratiradentes@hotmail.com

Vinicius Evangelista Dias

Médico, professor pela Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana - RJ, viniciusdiasevangelista@gmail.com

Resumo

O ambiente de trabalho está cercado de fatores estressores e no caso do docente, esses agravos se fazem ainda mais presentes. Quando o estresse é excessivo e contínuo, o profissional pode sofrer um esgotamento emocional, levando à Síndrome de Burnout. Sabe-se que a saúde emocional do docente é fundamental para a qualidade do ensino, dessa forma, torna-se imprescindível o cuidado do bem-estar físico e mental deste profissional. O objetivo deste trabalho é identificar como o estresse do docente se relaciona com a qualidade do ensino. Trata-se de uma pesquisa exploratório descritiva com abordagem qualitativa. Espera-se que esta pesquisa proporcione uma abordagem completa e

satisfatória a respeito do estresse em docentes, relacionando esse agravo à saúde com a qualidade do ensino.

Palavras-chave: Docentes; Ensino; Estresse; Esgotamento profissional.

Abstract

The work environment is surrounded by stress factors, and in the case of the teacher, these problems are even more present. When the stress is excessive and continuous, the professional may suffer emotional exhaustion, leading to Burnout Syndrome. The teacher's emotional health is fundamental to the quality of teaching, and it is essential to take care of the physical and mental well-being of the professional. The objective of this work is to identify how the teacher's stress is related to the quality of teaching. This article is descriptive exploratory research with a qualitative approach. This research will provide a complete and satisfactory approach regarding stress in teachers, relating this health problem to the quality of teaching.

Keywords: Teaching; Stress; Professional exhaustion.

1 INTRODUÇÃO

O estresse corresponde a um agravo à saúde que, quando excessivo e contínuo, pode trazer sérios comprometimentos para a qualidade de vida do indivíduo. No contexto atual, muitas vezes o local de trabalho é o lugar onde as pessoas passam a maior parte do tempo, e por vezes, são ambientes conflitantes, desorganizados, e repletos de condições desfavoráveis para a saúde física e psicológica do trabalhador (WEBER, 2015).

Estudos trazem que a atividade do docente está fortemente exposta a fatores estressores, estando estes profissionais expostos a maiores riscos de adoecimento mental e psíquico. O estresse em docentes está intimamente ligado a qualidade do ensino e, por isso, estabelecer medidas que previnam o adoecimento e garantam o bem-estar e qualidade de vida aos professores consiste em uma estratégia fundamental no meio educacional (SILVEIRA, 2014).

É de suma importância a compreensão dos sintomas vinculados ao estresse e a Síndrome de Burnout, a fim de que eles sejam identificados e prevenidos no contexto escolar, de forma com que a saúde física e mental do docente seja preservada, assim como a qualidade do ensino.

Pretende-se, através desse artigo, destacar a relevância e gravidade desse agravo à saúde, tendo em vista que ainda são muitas as lacunas que permeiam o tema, já que o

estresse em docentes ainda se faz presente e tende a aumentar em detrimento de uma série de fatores que contribuem para o adoecimento psicológico do professor.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória narrativa do tipo descritiva com abordagem qualitativa, na qual foram realizadas buscas seletivas em artigos e outros materiais científicos relacionados ao tema, a fim de colher informações relevante e alcançar uma ampla abordagem sobre o assunto para discussão.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 ESTRESSE COMO FATOR PATOLÓGICO HUMANO

Como um importante fator patológico humano, considera-se o estresse como uma resposta inespecífica do organismo diante de uma pressão exercida sobre o sistema orgânico. Trata-se então de um processo de adaptação do indivíduo às demandas do meio interno e externo, a depender, gerando alterações em sua capacidade física, psíquica e emocional, com sintomas que impedem a satisfação pessoal e provocam fragilidade nos organismos, diminuindo inclusive a resistência às doenças (DEL PRATO, et al., 2011. CHIPAS, et al., 2012).

Constitui um estado de tensão que rompe o equilíbrio do organismo e suas reações fisiológicas são chamadas de "síndrome de adaptação geral", dividida em três fases: de alerta, de resistência, e de exaustão, segundo o modelo trifásico de evolução do estresse, proposto por Selye (DEL PRATO, et al., 2011; MEN, 2000), o qual vai interferir diretamente no comportamento e fisiologia humana.

Por tamanha dimensão do que ele pode interferir nos aspectos fisiológicos, nas últimas décadas, o tema “estresse” vem sendo muito investigado e debatido, em virtude de suas implicações na saúde das pessoas (LIPP; NOVAES, 2003). O que denota o aparecimento de várias vertentes em tais debates, principalmente na área da saúde, destacando-se as que falam sobre patologias médicas associadas ao estresse.

Isso representa um importante fator patológico humano, considerando que, estudos apontam relevantes associações do estresse com o aparecimento de doenças orgânicas (GOULART JR; LIPP, NOVAES, 2003; MARTINS, 2007; PEREIRA et al., 2009), uma vez que o estresse age psicológica e fisiologicamente, depreendendo fatores biológicos

anormais, e quando excessivo e contínuo, ele pode trazer sérios comprometimentos para a qualidade de vida do indivíduo em diversas ocasiões.

3.2 SÍNDROME DE BURNOUT

O trabalho tem um grande significado na vida do indivíduo, pois é através dele que as pessoas têm a possibilidade de realização pessoal, de desenvolver competências e de estarem integradas na sociedade, e faz parte da construção da identidade do indivíduo. O trabalho atualmente vem sofrendo mudanças no que diz respeito a produtividade, modernidade, e os profissionais se veem diante de tais mudanças, obrigados a se adaptar ao novo perfil de trabalho, cada vez mais competitivo, complexo e intenso (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

Nesse contexto, surge a Síndrome de Burnout, uma patologia caracterizada por uma exaustão emocional e sensação de esgotamento e frustração, resultado de uma autoavaliação negativa que o profissional faz de si mesmo, tornando-se infeliz e insatisfeito com seu desempenho profissional. Dentro do meio acadêmico, tal síndrome reflete de forma direta na sua prática laboral e nas suas relações, tanto com seus alunos e demais profissionais. (MORENO, 2011).

A síndrome é considerada pela literatura como um fenômeno psicossocial que atinge aspectos individuais do indivíduo, e que estão relacionados com as condições e relações de trabalho de forma que propicie a manifestação de fatores multidimensionais adversos. No Brasil, foi reconhecida pelo Decreto n. 3048/99, de 6 de maio de 1999, como uma doença relacionada ao trabalho, sendo descrita no item "XII - Sensação de Estar Acabado, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional (RIBEIRO; NETO, 2018).

Assim como o estresse, a Síndrome de Burnout traz prejuízos à saúde emocional e influência na prática laboral (MELO, 2015). Profissionais diagnosticados com a síndrome relatam sentimentos negativos, como desencanto, desilusão, chegando à aversão a tudo o que remeta ao trabalho, podendo se agravar de uma forma tão intensa que o profissional é levado a uma incapacidade laboral permanente (VIEIRA, 2010).

Atualmente, este é em um agravo à saúde que está fortemente ligado ao professor, e é consequência do desgaste e sofrimento emocional que resultam no esgotamento no trabalho. Os professores correspondem a uma classe de trabalhadores bastante sujeitas a desenvolver a síndrome, em virtude da responsabilidade que carregam de ensinar e transformar vidas, além de estarem submetidos a uma jornada de trabalho exaustiva, baixos salários, falta de estrutura e apoio institucional, e além de tudo, pela baixa valorização

(MELO, 2015).

O desenvolvimento dessa síndrome em docentes traz sérias implicações tanto para o profissional, quanto para os alunos e a própria escola. A saúde mental do professor está relacionada com seu desempenho profissional, ou seja, com o ensino que é ofertado, de modo com que a preservação de sua saúde é primordial para o processo de ensino-aprendizagem (MORENO, 2011).

3.3 A ATIVIDADE PROFISSIONAL DO DOCENTE E FATORES ESTRESSORES RELACIONADOS À SUA PRÁTICA

A função do professor se distingue de todas as profissões, pela sua importância social, já que muitos depositam nas escolas parte da responsabilidade pela educação e formação do aluno como cidadão, e ainda se distingue por sua complexidade, em razão da função de ensinar para alunos de diferentes características e necessidades. Tendo em vista as inovações tecnológicas e difusão cada vez maior de informações e conhecimentos, o professor contemporâneo precisa estar cada vez mais atualizado e munido de outras formas inovadoras de ensino, o que torna a sua profissão ainda mais complexa (VALLE; REIMÃO; MALVEZZI, 2011).

Além da complexidade da docência, relacionada às exigências e tecnologias atuais, outros fatores aumentam o risco do desenvolvimento desse agravo, como a extensa carga ou muitas vezes dupla jornada de trabalho, dificuldades de relacionamento e distorções dos papéis entre a família e a escola, desvalorização da profissão e baixa remuneração (VALLE; REIMÃO; MALVEZZI, 2011).

Ademais, outros fatores desencadeiam o estresse em docentes, como baixa remuneração e problemas financeiros, longas horas de trabalho que desfavorecem oportunidades de momentos de lazer e vida social, condições precárias de trabalho, escassez de recursos materiais e também na infraestrutura das Instituições de ensino, excesso de atividades extracurriculares exigindo trabalho noturno e em fins de semana, problemas laborais com alunos e pais de alunos, dentre vários outros fatores relacionados ao trabalho (MIRANDA; PEREIRA; PASSOS, 2009).

Além desses fatores relacionados ao trabalho, somam-se os fatores pessoais, tais como problemas familiares, doenças na família, e no caso das mulheres, incluem à atividade educacional à responsabilidade de cuidar do lar e educar os filhos, caracterizando dupla jornada de trabalho (MIRANDA; PEREIRA; PASSOS, 2009).

O estresse leva ao adoecimento do profissional e pode resultar em um maior número de faltas no trabalho. Esse afastamento repetido acarreta prejuízos no ensino, e por isso, as instituições deveriam ter como prioridade a garantia da saúde física e mental de seus professores, a fim de garantir melhorias na sua qualidade de vida e conseqüentemente no processo de ensino (VALLE; AGUILLERA, 2016).

3.4 OS REFLEXOS DA PANDEMIA COVID-19 NO MEIO EDUCACIONAL

No final do ano de 2019, o mundo tomou conhecimento da existência do novo coronavírus (Sars-CoV-2), o qual assolava a população da China. O vírus tem por característica, dentre outras, a rápida propagação, e em poucos meses ele foi disseminado ao mundo inteiro. Em março de 2020, o Brasil decretou estado de calamidade e foram estabelecidas medidas para prevenir a propagação da doença. O afastamento social, foi a providência emergencial adotada, e com isso, as aulas presenciais precisaram ser suspensas em todo o território nacional, bem como o fechamento das escolas (SILVA, et al, 2021).

Para se adequarem a nova realidade, a qual perduraria por tempo indeterminado, uma vez que o vírus ainda estava sendo estudado pelos cientistas, diversas escolas se reinventaram e encontraram no formato virtual uma forma de dar continuidade ao ensino de seus alunos. Instituições públicas e privadas, do ensino de base até o ensino superior se organizaram para que suas aulas seguissem de forma remota (CASTRO; RODRIGUES; USTRA, 2020).

Ocorre que o contexto das aulas remotas apresentou grandes desafios para as instituições, alunos e professores. Nesse período a desigualdade social existente entre os alunos foi claramente evidenciada, a medida em que diversos alunos não tinham recursos para acompanhar as aulas em seu novo formato (SAPUCAIA; ALVES, 2020). Além disso, o contexto remoto evidenciou o déficit de implementos tecnológicos na educação brasileira, a qual carecia de recurso e se viu impossibilitada de oferecer aos alunos, professores e demais colaboradores uma estrutura de trabalho compatível com a necessidade do momento (CASTRO; RODRIGUES; USTRA, 2020).

Neste cenário, os professores precisaram se adequar a modalidade de ensino a distância, sem, contudo, terem uma formação adequada para tanto. Como a propagação do vírus ocorreu de maneira acelerada, os estados adotaram medidas ainda mais restritivas visando a prevenção do contágio, não restando tempo hábil para treinamento do corpo docente das escolas. Dessa forma, os professores assumiram a missão de lecionar, dando

continuidade ao processo de aprendizagem de seus alunos, de forma online. Dallacosta e Castro (2021, p. 2) afirmam que não houve a “adequada formação e preparo dos sujeitos envolvidos no processo educativo, para dominar as ferramentas de ensino remoto, e muitos professores sequer tinham as condições mínimas ideais em suas casas para essas atividades”.

Estudos realizados apontam os desafios enfrentados pelo corpo docentes durante a pandemia, os quais se evidenciaram na carência de recursos materiais e estrutura adequada para a ministração das aulas, na ausência de orientação quanto as estratégias de mediação da realidade remota às casas dos estudantes, a responsabilidade pela evasão dos alunos durante o período não presencial, a responsabilidade pelas notas baixas dos alunos, além da sobrecarga de trabalho dentro do seu próprio lar (SILVA, et al, 2021).

Um dos reflexos da pandemia para o corpo docente foi uma exaustão mental pela sobrecarga de trabalho associada a responsabilidades a ele exclusivamente atribuídas, bem como experiências jamais vivenciadas anteriormente, o que resultou com que muitos professores desenvolvessem transtornos de humor, ansiedade, depressão, episódios de pânico, Estresse e Síndrome de *Burnout* (DALLACOSTA; CASTRO, 2021).

3.5 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO PARA O ESTRESSE E A SÍNDROME DE BURNOUT

Tendo em vista que a saúde mental e psíquica do professor está relacionada diretamente à qualidade do ensino ofertado aos alunos, é fundamental que as instituições disponham de mecanismos que trabalhem questões de conflitos e estresse dos docentes, de forma a cuidar de sua saúde garantindo qualidade de vida a esta categoria e ensino eficaz aos alunos (VALLE; AGUILLERA, 2016).

Nesse contexto, tornam-se relevantes programas e estratégias de prevenção, tendo em vista que os benefícios da preservação da saúde emocional do professor estendem-se à direção da escola, aos colegas de trabalho e aos alunos. Ações de prevenção poderiam trazer melhorias em índices de faltas ou abandono do trabalho, produtividade, e melhor convívio interpessoal em sala de aula (LEVY; SOBRINHO; SOUZA, 2009).

Como exemplo, são os grupos de apoio psicológico existentes, nos quais são mediados por profissionais da saúde mental para apoio a quem está sofrendo. Consiste em uma estratégia eficaz no que diz respeito ao cuidado da saúde do docente, de forma a estimular enfrentamento de situações adversas, valorização pessoal, diminuição do estresse e ansiedade, dentre outras questões que visam garantir a saúde emocional e psíquica

(VALLE; AGUILLERA, 2016).

A implementação de estratégias de prevenção e enfrentamento para o Estresse e a Síndrome de Burnout podem melhorar a qualidade de vida dos professores, sobretudo através de estratégias que permitam a troca de informações e experiências sobre as atividades laborais e do manejo diante de condições potencialmente estressoras. Acredita-se que esta troca proporcione suporte para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que garantam a promoção da saúde emocional do docente (SILVEIRA, 2014).

Ressalta-se, ainda, a necessidade de uma formação continuada ao grupo docente no sentido de instruir e preparar os professores para utilizarem as novas tecnologias de ensino, além da necessidade da formação de técnicas de mediação e ensino à distância, a fim de direcioná-los e familiarizá-los com tecnologias e técnicas atuais (DALLACOSTA; CASTRO, 2021). Além disso, Silva et al (2021, s. p.) ensinam que “programas que trabalhem com adoecimento docente no âmbito das políticas públicas são necessários, na perspectiva da articulação entre as políticas de saúde e de educação no país”, devendo ser realizado monitoramento contínuo da saúde dos profissionais de educação como forma importante de proteção à vida desses profissionais.

4. CONCLUSÃO

O estresse crônico, assim como a Síndrome de Burnout apresenta-se como resultado do maior índice de fatores negativos dentro dos profissionais de ensino. Tais negativas estão sujeitas na prática de lecionar, sobretudo na atual circunstância do enfrentamento da pandemia COVID-19, no qual o cenário educacional precisou se adaptar ao novo comportamento social.

Além disso, observa-se a desvalorização profissional do professor dentro dos estigmas sociais existentes, necessitando urgentemente de reajustes de piso salarial equiparado a sua jornada de trabalho. Nota-se o descaso perante os órgãos públicos competentes e empresas com os seus educadores, em que não organizam ações que contemplem a promoção da saúde mental dos profissionais, tanto para fins preventivos quanto para informativos sobre atenção ao estado de esgotamento e da síndrome.

Por fim, faz-se necessária a implementação de ações estratégicas institucionais dentro do meio educacional, que visem a humanização do trabalho, assim como a promoção

da qualidade de vida mental do trabalhador e manutenção da saúde emocional do docente, afinal o lecionador é a ferramenta fundamental para a qualidade do ensino prestada a sociedade que está sendo construída.

5. REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. S; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Revista Saúde e Sociedade**. v. 21, n. 1, 2012.

CASTRO, D. P.; ROSRIGUES, N. D. de S.; USTRA, S. R. V. Os reflexos do ensino remoto na docência em tempos de pandemia da Covid-19. **Revista EDaPECI**, v. 20, n. 3, p. 72-86, 2020.

CHIPAS A, CORDREY D, FLOYD D, GRUBBS L, MILLER S, TYRE B. Stress: Perceptions, manifestations, and coping mechanisms of student registered nurse anesthetists. **AANA J**. 2012; 80(4 Suppl):S49-55. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0120-8705201800030021500002&lng=en. Acesso em: 20/06/2022.

DALLACOSTA, F. M.; CASTRO, M. H. O. de. Síndrome de Burnout em docentes e discentes universitários: reflexos da pandemia? **Revista Ciências Humanas**, v. 14, n. 1, 2021.

DEL PRATO D, BANKERT E, GRUST P, JOSEPH J. Transforming nursing education: a review of stressors and strategies that support students' professional socialization. **Adv Med Educ Pract**. 2011; 2(1):109-16. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0120-8705201800030021500001&lng=en Acesso em: 20/06/2022.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008.

LEVY, G. C. T. M; SOBRINHO, F. P. N; SOUZA, C. A. A. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Revista Production**. São Paulo, v. 19, n. 3, 2009.

LIPP M.E.N. **Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. E. **O Stress**. São Paulo: Contexto, 2003.

MELO, W. F. et al. Síndrome de Burnout em Professores. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**. v. 5, n. 4, p. 01-06, 2015.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de Stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, n.10, p. 109-128, 2007. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0120-8705201800030021500003&lng=en Acesso em: 20/06/2022.

MIRANDA, L. C. S; PEREIRA, C. A; PASSOS, J. P. O Estresse nos docentes de enfermagem de uma universidade pública. **Revista de Pesquisa: cuidado é fundamental online**. v. 1, n. 2, p. 335-344, 2009.

MORENO, F. N. et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de Burnout. **Revista de enfermagem da UERJ**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 140-145, 2011.

PEREIRA, É. F., TEIXEIRA, C. S., dos SANTOS, A., LOPES, A. D. S. & MERINO, E. A. D.. Qualidade de vida e saúde dos professores de educação básica: discussão do tema e

revisão de investigações. **Ciência e Movimento**, v. 17, n. 2, p. 100-107, 2009.

RIBEIRO, K. M. M. S; NETO, S. B. C. **Revista Integración Académica en Psicología**. v. 6, n. 16, 2018.

SAPUCAIA, P. C.; ALVES, P. D. A transição do cenário educacional em meio à pandemia do COVID-19: desafios e problemáticas envolvidas na prática docente nas turmas de educação infantil. **Brazilian Journal of Policy and Development**, v. 2, n. 4, p. 67-94, 2020.

SILVA, R. R. V. et al. Pandemia da COVID-19: insatisfação com o trabalho entre professores (as) do estado Minas Gerais, Brasil. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, 2021.

SILVEIRA, K. A. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educação em Revista**. Belo Horizonte. v. 30, n. 04, 2014.

VALLE, P. C. S; AGUILLERA, F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: Uma revisão de literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. Salvador, v. 5, n. 1, p. 86-94, 2016.

VALLE, L. E. R; REIMÃO, R; MALVEZZI, S. R. Reflexões sobre Psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor. **Revista Psicopedagogia**. São Paulo, v. 28, n. 87, 2011.

VIEIRA, I. Conceitos de Burnout: Questões atuais da pesquisa e a contribuição clínica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. São Paulo, v. 35, n. 122, p. 269-276, 2010.

WEBER, L. N. D. et al. O estresse no trabalho do professor. **Revista Imagens da Educação**. v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.

SOBRE OS AUTORES

AUTOR 1: Aluno graduando do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC. E-mail: med.diogofernandes@gmail.com

AUTOR 2: Aluno graduando do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC. E-mail: gabrielfariasds@outlook.com

AUTOR 3: Aluno graduando do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC. E-mail: jcouto.med@gmail.com

AUTOR 4: Aluna graduanda do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC. E-mail: samiratiradentes@hotmail.com

AUTOR 5: Doutorando em Medicina em Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte - MG na área de Coloproctologia (Câncer colorretal e fístulas anastomóticas). Mestrado em medicina em Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte (Câncer colorretal e colostomia). Residência em cirurgia geral (Hospital São José da Avaí Itaperuna RJ). Graduação em Medicina (Universidade Iguazu/Campus V- Itaperuna). Professor do curso de medicina nas matérias de Clínica Cirúrgica I, Fisiologia em Faculdade Metropolitana São Carlos (Bom Jesus Do Itabapoana - RJ). E-mail: viniciusdiasevangelista@gmail.com