

Estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional: revisão integrativa

Psychological adaptation strategies used by school teachers to cope with occupational stress: integrative review

Estrategias de adaptación psicológica utilizadas por docentes escolares para enfrentar el estrés laboral: revisión integradora

Recebido: 10/10/2022 | Revisado: 19/10/2022 | Aceitado: 22/10/2022 | Publicado: 27/10/2022

Vanessa Vieira Pena

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9717-3327>
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
E-mail: vanessapena@unifucamp.edu.br

Lucas Carvalho Santana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7319-8527>
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
E-mail: lucas_enfer@hotmail.com

Débora Alves da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6244-7623>
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
E-mail: dalvesenf@gmail.com

Gleice Kelly de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0644-7033>
Centro Universitário Mário Palmério, Brasil
E-mail: gleicekelly@unifucamp.edu.br

Maria Aline Leocádio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1148-7593>
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
E-mail: maria.alineleoc@gmail.com

Lúcia Aparecida Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6469-5444>
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
E-mail: lap2ferreira@yahoo.com.br

Resumo

Objetivo: Verificar quais são as estratégias utilizadas pelos professores de ensino médio para o enfrentamento de situações estressoras, no processo de ensino-aprendizagem. *Metodologia:* Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. As bases de dados utilizadas para busca da literatura foram MEDLINE, PsycINFO, COCHRANE library, CINAHL, e Web of Science. *Resultados:* Foram selecionados 13 estudos, onde oito deles utilizaram o delineamento transversal, dois longitudinais e três eram estudos de intervenção. Os artigos foram agrupados em duas categorias: avaliação de programas de gerenciamento do estresse e mecanismos de enfrentamento utilizados pelos professores. Os estudos mostraram que, após a aplicação de programas de gerenciamento do estresse, houve uma redução do nível de estresse e aumento na utilização de estratégias de enfrentamento do mesmo. Dentre essas estratégias, estavam a realização de atividades de lazer, prática de atividades físicas, caminhadas com animais de estimação, convívio com familiares e amigos, a capacidade de controlar as tarefas de trabalho, evitar acúmulo de atividades e entender que essas nem sempre sairão perfeitas. Além disso, foram citadas estratégias de enfrentamento disfuncionais, em que os professores apresentavam desengajamento comportamental, negação, distração, sentimento de culpa, uso de substâncias, e técnicas de respiração, a fim de controlar o estresse. *Conclusão:* Os professores recorrem às estratégias para o enfrentamento de situações estressoras, sendo elas focadas no problema, na emoção, relacionamento, enfrentamento disfuncional e as de foco evitativo. Os programas de gerenciamento do estresse mostraram-se eficientes no auxílio aos professores no enfrentamento dos desafios impostos pela profissão.

Palavras-chave: Professores escolares; Estresse ocupacional; Adaptação psicológica.

Abstract

Objective: To verify which are the strategies used by high school teachers to face stressful situations in the teaching-learning process. *Methodology:* This is an integrative literature review. The databases used for literature search were MEDLINE, PsycINFO, COCHRANE library, CINAHL, and Web of Science. *Results:* Thirteen studies were

selected, eight of which used a cross-sectional design, two were longitudinal and three were intervention studies. The articles were grouped into two categories: evaluation of stress management programs and coping mechanisms used by teachers. The studies showed that, after the application of stress management programs, there was a reduction in the level of stress and an increase in the use of coping strategies. Among these strategies, there were leisure activities, physical activity, walking with pets, socializing with family and friends, the ability to control work tasks, avoid accumulation of activities and understand that these will not always turn out perfect. In addition, dysfunctional coping strategies were cited, in which teachers showed behavioral disengagement, denial, distraction, guilt, substance use, and breathing techniques in order to control stress. *Conclusion:* Teachers resort to strategies for coping with stressful situations, being them focused on the problem, emotion, relationship, dysfunctional coping and avoidance focus. Stress management programs proved to be efficient in helping teachers to face the challenges imposed by the profession.

Keywords: School teachers; Occupational stress; Adaptation psychological.

Resumen

Objetivo: Verificar cuáles son las estrategias utilizadas por docentes de secundaria para enfrentar situaciones estresantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Metodología:* Esta es una revisión integrativa de la literatura. Las bases de datos utilizadas para la búsqueda bibliográfica fueron MEDLINE, PsycINFO, COCHRANE library, CINAHL y Web of Science. *Resultados:* Se seleccionaron trece estudios, de los cuales ocho utilizaron un diseño transversal, dos fueron longitudinales y tres fueron estudios de intervención. Los artículos se agruparon en dos categorías: evaluación de programas de manejo del estrés y mecanismos de afrontamiento utilizados por los docentes. Los estudios mostraron que, después de la aplicación de programas de manejo del estrés, hubo una reducción en el nivel de estrés y un aumento en el uso de estrategias de afrontamiento. Entre estas estrategias se encontraban actividades de ocio, actividad física, pasear con mascotas, socializar con familiares y amigos, la capacidad de controlar las tareas laborales, evitar la acumulación de actividades y comprender que estas no siempre resultarán perfectas. Además, se citaron estrategias de afrontamiento disfuncionales, en las que los docentes presentaron comportamientos de desconexión, negación, distracción, culpa, uso de sustancias y técnicas de respiración para controlar el estrés. *Conclusión:* Los docentes recurren a estrategias para el afrontamiento de situaciones estresantes, siendo éstas centradas en el problema, la emoción, la relación, el afrontamiento disfuncional y el enfoque evitativo. Los programas de manejo del estrés demostraron ser eficientes para ayudar a los docentes a enfrentar los desafíos impuestos por la profesión.

Palabras clave: Maestros de escuela; Estrés laboral; Adaptación psicológica.

1. Introdução

A saúde mental pode ser definida por um conceito de alta complexidade, não sendo considerada apenas a ausência de doenças ou transtornos mentais (Gaino, et al., 2018). Dentre as inúmeras causas que podem acarretar o prejuízo da saúde mental, destaca-se o estresse, considerado um problema comum na sociedade atual, estando relacionado aos diversos estilos de vida adotados pela população (Tanure, et al., 2014).

Derivada do latim *stringere*, a palavra estresse significa tração apertada (Tanure, et al., 2014). A presença do estresse é necessária à sobrevivência humana, porém quando esse ultrapassa a capacidade de adaptação do sujeito, torna-se prejudicial ao funcionamento do organismo. O ser humano precisa estar apto para responder às demandas internas e externas que surgem em seus cotidianos em níveis compatíveis com suas possibilidades, que quando ultrapassadas geram danos, muitas vezes irreversíveis (Lipp, 2016).

A Organização Internacional do Trabalho – OIT realizou, em 2019, uma pesquisa que apontou o estresse como uma das principais causas de mortes em cerca de quase 2,8 milhões de trabalhadores (Organização das Nações Unidas, 2022). Já uma pesquisa realizada pelo instituto de Psicologia e Controle do Stress no Brasil, em 2014, indicou que 34,26% dos entrevistados apresentaram nível de estresse extremo, onde a sobrecarga do trabalho era o terceiro maior fator estressor (IPCS, 2013).

Com relação às profissões, a OIT aponta a do professor (a) como uma das que mais causa situações de estresse, sendo o ato de ensinar uma atividade desgastante, repercutindo negativamente no desempenho profissional (Araújo, et al., 2019). Os desgastes osteomuscular, estresse, desânimo e até mesmo transtornos mentais mais graves, como depressão, Síndrome do

Pânico, e Síndrome de Burnout são identificados na classe de professores (Diehl, & Marin, 2016).

Os professores com formação de êxito, motivados e atualizados se faz necessário, porém o sistema ao qual estão imersos não apresenta o total amparo que necessitam, sendo ofertadas condições de trabalho precárias, diante de um contexto em que há desqualificação do professor e instabilidade financeira, escolas com estruturas físicas que não oferecem nenhum suporte ao professor, assim prejudicando o seu bem-estar (Krawczyk, 2011).

A atividade docente é marcada atualmente por constantes transformações na organização da sociedade e do trabalho, o que acarreta diretamente ao aumento significativo dos problemas relacionados à saúde física e principalmente mental (Albuquerque, et al., 2018; Diehl, & Marin, 2016). O professor além de desempenhar o seu papel original precisa estar sempre motivado e compreender as angústias e dificuldades dos alunos, o que acaba extrapolando suas funções, acarretando esgotamento e alta carga de estresse (Dalcin, & Carlotto, 2018).

Com o passar dos anos, o baixo reconhecimento profissional, a alta carga de cobrança, e as condições de trabalho são fatores que acarretam ao aumento do desgaste físico, psicológico, e absenteísmo que resulta até mesmo no abandono da profissão (Tostes, et al., 2018).

Diante do exposto, o presente estudo partiu da seguinte pergunta de pesquisa: “Quais são as evidências científicas existentes na literatura sobre as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores do ensino médio em situação de estresse?”. O objetivo do estudo é verificar quais são as estratégias utilizadas pelos professores de ensino médio para o enfrentamento de situações estressoras, no processo de ensino-aprendizagem. Entender como os professores podem se proteger desses fatores estressantes, auxilia não apenas o próprio profissional, como também a sociedade de maneira geral, visto que essa profissão possui um valor enorme para o desenvolvimento de uma nação.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura (Mendes, et al., 2008). Esta tem como objetivo levantar os principais resultados obtidos em pesquisas científicas sobre um determinado tema; apresenta seis etapas bem definidas e ordenadas, com a finalidade de fornecer informações e conhecimentos amplos sobre um determinado assunto à comunidade científica; assim, possibilitando a implementação desses na prática profissional (Ercole, et al., 2014; Mendes, et al., 2008).

A primeira etapa refere-se à identificação da pergunta norteadora de pesquisa ou hipótese que apresente relevância para a saúde ou lacuna do conhecimento (Mendes, et al., 2008). No presente estudo, utilizou-se a estratégia PICO (P= população, I= Intervenção, CO= Contexto), para estruturação da pergunta de pesquisa; onde P = Professores escolares; I= Estresse ocupacional; Co= estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional. Formulou-se a seguinte pergunta de pesquisa: “Quais as estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional?”

Na segunda etapa, utilizaram-se critérios de inclusão e não inclusão, e definição dos descritores, baseados no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Mesh terms: School Teachers AND Occupational Stress AND Adaptation, Psychological. Foram incluídos artigos nacionais e internacionais, nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra, entre 2019 e 2022. Não foram incluídos estudos de opinião e de revisão, teses, dissertações, manuais, resumos apresentados em eventos, anais; artigos duplicados, sendo estes utilizados uma única vez; ou estudos que não respondessem à pergunta de pesquisa.

A coleta de dados foi realizada em julho de 2022, nas bases eletrônicas: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) via PubMed, PsycINFO, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Cochrane Library, e Web of Science.

Nas terceira e quarta etapas utilizou-se instrumento (Pralon, et al., 2021) para confecção do quadro sinóptico para definição e extração de evidências importantes coletadas dos estudos a serem utilizadas nesta revisão. Foi realizada avaliação crítica dos estudos selecionados, por dois pesquisadores, de forma independente, para garantir a qualidade e o nível de evidência do estudo, assim evitando-se viés de informações/conhecimentos. Os dados foram analisados por meio do processo de análise de conteúdo temática proposto por Bardin. Técnica baseada em três fases metodológicas para a análise: pré-análise, exploração do material; e tratamento dos resultados obtidos e interpretação (Bardin, 2016).

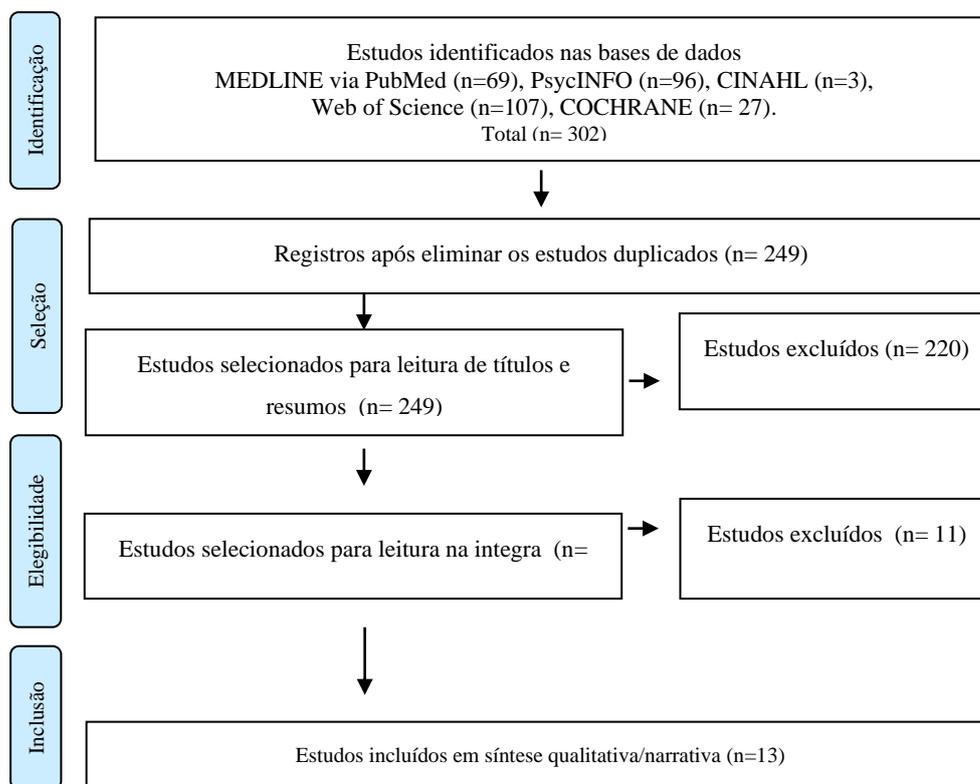
Na quinta etapa do estudo realizou-se a interpretação dos dados encontrados. Por fim, na sexta fase confeccionou-se o estudo de revisão, apresentando síntese das melhores evidências sobre o tema, fornecendo conhecimento sobre o assunto à comunidade científica.

3. Resultados

Após a busca, foram encontrados 302 artigos, sendo 69 artigos na base de dados *MEDLINE via PUBMED*, 96 artigos na *PsycoINFO*, 27 artigos na *COCHRANE library*, 3 artigos na *CINAHL*, e 107 artigos na *Web of Science*. Para a organização dos estudos encontrados e exclusão dos artigos duplicados, utilizou-se o *software ZOTERO*, excluindo-se 53 estudos duplicados, restando 249 artigos para análise. Para a primeira seleção dos estudos, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, por dois pesquisadores, a fim de selecionar os artigos que respondiam o objetivo da pesquisa. Excluíram-se 220 artigos por não atenderem os critérios de inclusão. Após, foi realizada a leitura na íntegra dos 29 artigos restantes e, selecionados 13 artigos para composição da amostra.

A seleção dos estudos foi realizada por meio da utilização dos critérios estabelecidos pelo *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) statement* (Page, et al., 2021), conforme Figura 1.

Figura 1 – Diagrama baseado no PRISMA referente às etapas de busca e seleção dos artigos.



Fonte: Adaptado de Page et al. (2021).

A síntese dos dados dos artigos elegíveis para a revisão encontra-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Quadro sinóptico dos estudos incluídos na análise textual obtidos em bases eletrônicas, 2022.

Item	Título	Periódico	Objetivo
01	Exploring relations between teacher emotions, <i>coping</i> strategies, and intentions to quit: A longitudinal analysis.	Journal of School Psychology	Investigar as relações entre: emoções dos professores, estratégias de enfrentamento e intenções de abandono em professores.
02	Individual, co-active and collective <i>coping</i> and organizational stress: A longitudinal study	European Management Journal	Identificar a associação entre as mudanças nos três tipos de enfrentamento focado no problema (individual, organizacional e coletivo) e a mudança na avaliação das diferentes facetas do estresse dos funcionários e do clima de estresse organizacional.
03	Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving teacher's Well Being.	Mindfulness	Explorar os efeitos do programa "Call to Care – Israel for Teachers" (C2CIT) entre professores através de medidas comparativas de auto-relato de professores treinados e não treinados pelo programa C2CIT.
04	Profiles of Burnout, <i>Coping</i> Strategies and Depressive Symptomatology	Frontiers in Psychology	Este estudo apresentou dois objetivos: (1) identificar os diferentes perfis de Burnout que variam nos três níveis: despersonalização (ED), exaustão emocional (EE) e realização pessoal (PA); e (2) analisar a sintomatologia depressiva, estratégias e da qualidade das relações interpessoais na escola entre professores com perfis de Burnout variados.
05	Profiles of middle school teacher stress and <i>coping</i> : Concurrent and prospective prospective correlates.	Journal of School Psychology	Analisar os padrões de estresse e enfrentamento de professores do ensino médio.
06	Stress- <i>coping</i> Strategies amongst Newly Qualified Primary and Lower Secondary School Teachers with a	Scandinavian Journal of Educational	Divulgar informações sobre as características das estratégias de enfrentamento ao estresse empregado por professores recém-formados (NQTs) com mestrado na Noruega.

	Master's Degree in Norway	Research	
07	Teacher <i>coping</i> profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach	Teaching and Teacher Education	Investigar os perfis de enfrentamento dos professores e suas relações com o bem-estar dos professores (estresse, burnout, depressão e sono).
08	The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy	Teaching and Teacher Education	Examinar o impacto de uma intervenção de estresse online no burnout do professor e na eficácia do professor.
09	The relationships between workgroup emotional climate and teachers' burnout and <i>coping</i> style	Research Papers in Education	Examinar a relação entre o clima emocional do grupo de trabalho nas escolas, o esgotamento dos professores e o estilo de enfrentamento.
10	Work stress in secondary school teachers of a public institution in the city of Manta	Revista San Gregorio	Avaliar o estresse no trabalho dos professores do ensino médio por meio da aplicação da nota técnica de prevenção (NTP) 574, analisando a relação entre as fontes de estresse, estratégias de enfrentamento e a sintomatologia de saúde percebida.
11	Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19 Pandemic	Voprosy obrazovaniya / Educational Studies Moscow	Investigar as características do estresse psicológico e as estratégias de enfrentamento no contexto único de ensino remoto emergencial imposto pela pandemia de COVID-19
12	Mind-Body Group for Teacher Stress: A Trauma-Informed Intervention Program	The Journal for Specialists in Group Work	Compartilhar o desenvolvimento e a implementação de uma intervenção em grupo para professores destinada a lidar com o estresse relacionado ao trauma, denominada Grupo Mente-Corpo para Estresse do Professor.
13	Psychological distress, burnout, and <i>coping</i> strategies among Nigerian primary school teachers: a school-based cross-sectional study	BMC Public Health	Este estudo apresentou três objetivos: (1) medir a prevalência de sofrimento psíquico e burnout entre uma amostra de professores do ensino fundamental; (2) determinar as estratégias de enfrentamento do sofrimento psíquico e do burnout nos professores; e (3) identificar os fatores sociodemográficos associados ao sofrimento psíquico, burnout e estratégias de enfrentamento entre os professores.

Fonte: Adaptado de Pralon, Garcia, & Iglesias (2021).

Dos artigos selecionados, 11 (84,6%) foram redigidos no idioma inglês e dois (15,4%) em espanhol; oito (61,5%) utilizaram o delineamento transversal, dois (15,4%) longitudinal e três (23,1%) tratava-se de estudos de intervenção. Quanto à abordagem metodológica, oito (61,5%) utilizaram a análise quantitativa, três (23,1%) a qualitativa, e dois (15,4%) a abordagem quantitativa e qualitativa. Em relação ao local de realização dos estudos, três (23,1%) foram desenvolvidos nos Estados Unidos da América, dois (15,4%) na Espanha e Israel, e um (7,7%) no Canadá, Noruega, Finlândia, Equador, Rússia e Nigéria.

Para análise e discussão dos dados encontrados, os artigos foram agrupados em duas categorias: avaliação de programas de gerenciamento do estresse e mecanismos de enfrentamento utilizados pelos professores.

3.1 Avaliação de programas de gerenciamento do estresse

Três estudos avaliaram a implementação de programas de gerenciamento do estresse e de sua influência na utilização de estratégias de *coping* (Ansley, et al., 2021; Tarrasch, et al., 2020; Eyal, et al., 2019). Todos os estudos mostraram que, após a aplicação dos programas, há uma redução do nível de estresse e aumento na utilização de estratégias de enfrentamento ao estresse.

Observou-se que a realização de um programa on-line de gestão do estresse beneficia os professores, tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Houve um aumento no uso de estratégias de enfrentamento após a conclusão do programa, aumento na eficácia dos professores participantes, bem como a redução de burnout destes (Ansley, et al., 2021).

A prática de mindfulness e compaixão juntamente com habilidades socioemocionais mostraram melhora significativa nas faculdades interpessoais do senso de eficácia geral dos professores, eficácia nas práticas instrucionais, eficácia na gestão da sala de aula e mindfulness interpessoal no ensino (Tarrasch, et al., 2020).

A realização de um programa de bem-estar, baseado em princípios de autocuidado mente-corpo, com professores que vivenciam traumas, favoreceu um aumento nos sentimentos de prontidão e motivação dos membros para praticar as técnicas apresentadas (Eyal, et al., 2019).

Apesar dos resultados fornecerem suporte para a eficácia do programa em relação ao bem-estar dos professores, autoeficácia e redução dos sintomas psicológicos negativos, os autores relatam que o programa avaliado é um programa relativamente intenso e demorado, o que pode afetar sua viabilidade e adesão (Tarrasch, et al., 2020).

De acordo com Eyal, et al. (2019), o sucesso geral do programa dependeu da vontade dos participantes de se envolverem com o conteúdo e se envolverem uns com os outros. Os professores pareciam genuinamente satisfeitos por fazer parte de um programa que destacava suas experiências únicas como educadores e que funcionava para atender às suas necessidades específicas em termos de redução do estresse e melhoria do bem-estar.

3.2 Mecanismos de enfrentamento utilizados pelos professores

Dos artigos que descreveram o tipo de estratégia de enfrentamento utilizada pelos professores frente ao estresse, a maioria relatou a utilização de estratégias de enfrentamento focadas na emoção a fim de controlar ou diminuir o estresse enfrentado (Wang, & Hall, 2021; Bjorndal, et al., 2021; Aulén, et al., 2021; Ozoemena, et al., 2021; Petrakova, et al., 2021; García Lino, 2020).

Dentre as estratégias de enfrentamento focadas na emoção para o gerenciamento do estresse, foram citadas a realização de atividades de lazer, prática de atividades físicas, caminhadas com animais de estimação e convívio com familiares e amigos (Petrakova, et al., 2021).

No estudo de Rodríguez, et al. (2019), a utilização de estratégias de enfrentamento focadas no problema esteve associada a uma diminuição significativa dos níveis individuais de estresse dos professores relacionada à interface casa/trabalho.

Observou-se também, que professores utilizam estratégias de enfrentamento focadas no relacionamento (Bjorndal, et al., 2021). Neste aspecto, enquadram-se o apoio social de colegas e familiares. Parte dessa estratégia foi buscar dicas e conselhos de pessoas com quem eles experimentam uma relação próxima. Não está claro se eles buscam conselhos relacionados às tarefas de trabalho ou como lidar com o estresse.

Os professores que apresentaram a combinação de alto nível de estresse e de baixo enfrentamento apresentaram níveis significativamente mais baixos de autoeficácia e níveis mais elevados de burnout em comparação com os professores que associaram baixo nível de estresse com alto enfrentamento e de alto nível de estresse e de alto enfrentamento (Herman, et al., 2020).

Ainda segundo Herman, et al. (2020) é importante apoiar o enfrentamento adaptativo nos professores a fim de reduzir o desgaste emocional e melhorar a saúde social e comportamental destes profissionais.

Em relação a estratégias focadas no problema, Bjorndal, et al., (2021), descrevem que os professores acreditam ser importante a capacidade de controlar as tarefas de trabalho, evitar acúmulo de atividades e entender que essas nem sempre sairão perfeitas.

Outra categoria observada, foi a de estratégias de enfrentamento disfuncionais, em que os professores apresentavam desengajamento comportamental, negação, distração, sentimento de culpa, uso de substâncias e técnicas de respiração, a fim de controlar o estresse (Ozoemena, et al., 2021).

4. Discussão

4.1 Avaliação de programas de gerenciamento do estresse

Programas de gerenciamento do estresse incluem um conjunto de técnicas e estratégias que podem auxiliar os indivíduos durante os desafios e as dificuldades impostas pela profissão ao longo dos anos de trabalho, motivando-os e criando oportunidades para o aprendizado e crescimento pessoal e profissional (Lazarus, 2006). Os estudos identificados nesta pesquisa (Ansley, et al., 2021; Tarrasch, et al., 2020; Eyal, et al., 2019) observaram benefícios aos grupos participantes desses programas.

Ansley, et al. (2021), evidenciaram dois pontos importantes após a conclusão do programa proposto: aumento no uso de estratégias de enfrentamento ao estresse e redução de Burnout. Ambos os pontos são concomitantes, de fato, pois a execução e o sucesso de estratégias para lidar com o estresse diminui o desgaste emocional e reduz assim as incidências de Burnout. O programa foi aplicado de forma online, o que facilita a participação dos professores; em um período de trinta dias, relativamente curto, embora tenha sido suficiente para evidenciar resultados benéficos. Estratégias de enfrentamento de estresse são importantes também em outros cenários e grupos com alta incidência de estresse, como mostra, por exemplo o estudo de revisão de Gillman, et al. (2015) os quais observaram que o apoio organizacional é essencial para equipar os indivíduos para lidar com os desafios relacionados ao trabalho em um grupo de enfermeiros que lidam com pacientes oncológicos ou ainda em estudantes de medicina, como evidenciaram Fares, et al. (2016) com estratégias e teorias especializadas para ajudar na redução da incidência de estresse e Burnout e na promoção do bem-estar em escolas de medicina.

Tarrasch, et al., (2020) também observaram fatores benéficos após a implementação de programa para professores durante um ano letivo. Com o preenchimento de formulários antes e após o término do programa, os autores destacaram que a prática de mindfulness e compaixão juntamente com habilidades socioemocionais mostraram melhorias significativas nas faculdades interpessoais do senso de eficácia geral dos professores, eficácia nas práticas instrucionais, eficácia na gestão da sala de aula e mindfulness interpessoal no ensino. De fato, o programa mais extenso pode trazer maior número de vantagens, pois desempenha mais estratégias e ensinamentos, embora tenha a dificuldade de adesão dos profissionais durante todo o programa. A prática de mindfulness pode ser o fator chave entre todos esses achados. A concentração no momento presente influencia na redução da ansiedade e outros problemas relacionados com o estresse. Corroborando com essa observação um estudo recente conduzido por Montero-Marin, et al. (2021) sugerem que ambos os formatos de treinamento de professores com a prática de mindfulness com e sem a ajuda de um instrutor obtiveram bons resultados na qualidade de vida de professores, embora o treinamento feito com a ajuda do instrutor apresentou melhor índice de benefícios.

Eyal, et al., (2019) aplicaram um programa de intervenção piloto e específico para professores que sofrem de estresse relacionado a traumas, principalmente traumas de alunos. Os participantes do projeto o avaliaram positivamente e os resultados mostraram um aumento nos sentimentos de prontidão e motivação dos membros para praticar as técnicas apresentadas durante o programa. Esse talvez seja o programa mais promissor no que diz respeito à compaixão. Professores estão ligados emocionalmente aos seus alunos, o que traz benefícios para as duas partes envolvidas no processo ensino aprendizagem. Nessa mesma abordagem, Matos, et al. (2022) evidenciaram em um estudo randomizado que o Programa de Treinamento da Mente Compassiva para Professores mostrou-se promissor com uma intervenção focada na compaixão, o bem-estar e redução do sofrimento psicofisiológico em professores, o que contribui para nutrir ambientes educacionais compassivos, pró-sociais e resilientes.

Os programas de gerenciamento de estresse discutidos acima possuem algumas vertentes similares: abordagem do estresse, diálogo sobre os problemas e traumas, concentração no presente e interação professor/sala de aula/ambiente escolar.

O fato é que os profissionais da educação precisam de um suporte psicológico e programas de gerenciamentos específicos que os auxiliem a enfrentar os desafios e ao mesmo tempo lhes proporcionem prazer e qualidade de vida na carreira docente.

4.2 Mecanismos de enfrentamento utilizados pelos professores

Coping ou estratégias de enfrentamento é uma ferramenta psicológica que pode ter o significado de lidar com, enfrentar, encarar, ultrapassar, fazer face, dar resposta a, reagir a ou adaptar-se a circunstâncias adversas (Pocinho, & Capelo, 2009).

As estratégias de enfrentamento possuem dois aspectos fundamentais para o seu desenvolvimento: o enfrentamento diretamente voltado ao problema, no qual o indivíduo obtém dados para suas tarefas, e organiza suas ações para mudar uma realidade com seu determinado ambiente; e o enfrentamento voltado para a emoção, que tem como objetivo regular as emoções relacionadas ao estresse ocasionado (Khamisa, et al., 2015; Lazarus, 1993).

Nesta revisão, foi predominante a utilização de estratégias de enfrentamento focadas na emoção. Contudo, observa-se que não há, na literatura, uma unanimidade entre o tipo de estratégia de enfrentamento utilizada por professores. Tal variação pode ser explicada pela heterogeneidade da classe profissional bem como pela disponibilidade de recursos para enfrentar o estresse.

Estudo realizado em Moçambique evidenciou que os professores recorrem preferencialmente às estratégias focadas no problema, seguida das focadas na emoção, e poucas vezes as de foco evitativo (Humberto, et al., 2021).

Em estudo realizado por Xavier, et al. (2021), foi observado que professores do sexo feminino utilizam mais estratégias de enfrentamento focadas na emoção, e buscam mais as práticas religiosas e o apoio social. Ainda segundo esses autores, as mulheres buscam formas mais eficazes de lidar emocionalmente com os problemas que enfrentam na sua prática docente, a fim de obter o controle emocional, o auxílio de outras pessoas do seu vínculo social e práticas religiosas que possam ajudar no manejo das situações estressantes.

No presente estudo percebeu-se, também, a utilização de estratégias de enfrentamento focadas no relacionamento. Dados semelhantes foram encontradas por Abacar, et al., (2020) em que as estratégias de enfrentamento de estresse no trabalho mais utilizadas pelos professores variam entre o apoio social obtido a partir de conversas com amigos, colegas ou familiares. Além disso, tais autores ainda citam estratégias focadas na emoção como o consumo de bebidas alcoólicas, distração (escutar música, divertir-se, ler jornais, revistas, bíblia, alcorão) e repousar.

Quando o *coping* está focado no problema, estratégias que derivam de processos defensivos como evitar, distanciar-se e buscar valores positivos em eventos negativos devem ser consideradas como forma de minimizar a importância emocional do estressor (Rodrigues, & Chave, 2008). Se o indivíduo avalia como inalterável uma determinada situação, utiliza-se o *coping* orientado para a emoção. Caso uma determinada situação seja avaliada mais como alterável do que inalterável, o indivíduo faz uso do *coping* orientado para o problema, buscando apoio e conselhos entre amigos e familiares utilizando as estratégias de *coping* de apoio social (Gomes, & Pereira, 2008).

A estratégia de *coping* voltada para resolução de problemas predispõe um planejamento frente a quadros de estresse onde o sujeito modifica suas ações diante do problema resolvendo a situação e lidando com pressões sociais e ambientais, o que ocasiona a diminuição ou eliminação do evento estressor (Damião, et al., 2009). Isso corrobora com os resultados de uma pesquisa correlacional que foi realizada para avaliar o bem-estar psicológico e inteligência emocional. Foi constatado que pessoas altamente motivadas para lidar com situações de dificuldade, possuem elevados senso de crescimento pessoal, de propósito de vida e de controle sobre o ambiente tendo maior ação diante dos problemas (Neri, & Queros, 2005).

O estudo de Rodríguez, et al. (2019) identificou a associação entre alterações em três tipos de enfrentamento focado no problema (individual, organizacional coativo e coletivo) e mudança na avaliação das diferentes facetas do estresse dos

funcionários e do ambiente organizacional em clima de estresse. Os resultados mostraram que o aumento do uso de enfrentamento individual focado no problema tem pouco ou nenhum efeito na diminuição da avaliação do estresse, enquanto o aumento do enfrentamento coativo focado no problema foi associado a dois dos nove tipos de clima de estresse. Em contrapartida, o aumento do enfrentamento coletivo focado no problema está associado a uma diminuição na maioria das facetas do clima de estresse organizacional e também naqueles avaliados individualmente sugerindo que o enfrentamento coletivo focado no problema é a estratégia mais eficaz para reduzir a avaliação de estresse dos funcionários e o clima de estresse organizacional do que *coping* centrado no problema individual ou co-ativo.

Braun e Carlotto (2013) verificaram a Síndrome de *Bournout* em professores do ensino especial e concluíram que quanto maior for o uso das estratégias de *coping* com foco no controle (problema), maior será a ilusão pelo trabalho, ou seja, quanto mais o professor reflete sobre as situações geradoras de estresse em seu trabalho e adota medidas de enfrentamento adaptativas, maior a probabilidade de ele conseguir tomar decisões capazes de solucionar os estressores enfrentados e atingir suas metas.

A pesquisa de Carlotto e Câmara (2008) reforçam as constatações de que as estratégias de *coping* com foco no problema são estratégias adaptativas (positivas), as quais auxiliam o profissional a enfrentar os problemas que surgem dentro de seu ambiente organizacional e aumenta os níveis de realização profissional.

Silveira, et al. (2014) evidenciam que as estratégias de *coping* focadas no problema sejam positivas, mas aponta que, às vezes, a quantidade de problemas e o nível de estresse dos professores é muito grande e as estas estratégias podem não ser suficientes para enfrentar os vários estressores presentes no seu cotidiano de trabalho, o que pode acabar ocasionando na SB. Em oposição, uma meta-análise realizada por Shin, et al. (2014) a qual objetivou investigar a associação entre as três dimensões da SB, propostas por Maslach, e as estratégias de *coping*, verificou que o *coping* com foco no problema é um fator preventivo da exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.

5. Conclusão

A partir dos resultados, nota-se que os professores recorrem à estratégias para o enfrentamento de situações estressoras, principalmente aquelas focadas no problema (capacidade de controlar as tarefas de trabalho, evitar acúmulo de atividades e entender que essas nem sempre sairão perfeitas), seguida das focadas na emoção (como a realização de atividades de lazer, prática de atividades físicas, caminhadas com animais de estimação e convívio com familiares e amigos), e poucas vezes as de foco evitativo. Além destas, os professores também utilizam de estratégias focadas no relacionamento (tentar buscar apoio social de colegas e familiares próximos) e no enfrentamento disfuncional (desengajamento comportamental, negação, distração, sentimento de culpa, uso de substâncias e técnicas de respiração, a fim de controlar o estresse). Entretanto, observa-se através dos estudos, que não existe uma unanimidade entre o tipo de estratégia de enfrentamento utilizada pelos professores cuja variação pode ser explicada pela heterogeneidade da classe profissional bem como pela disponibilidade de recursos para enfrentar o estresse.

Ainda segundo os estudos, programas de gerenciamento do estresse mostraram-se eficientes no auxílio aos professores no enfrentamento dos desafios e dificuldades impostas pela profissão ao longo dos anos de trabalho; motivando-os e criando oportunidades para o aprendizado e crescimento pessoal e profissional. Tais programas impactam na redução de níveis de estresse e aumento na utilização dessas estratégias de enfrentamento ao mesmo e redução de síndrome de Burnout, melhorando a qualidade de vida desses profissionais. Além disso, é notório que os profissionais necessitam de um suporte psicológico e programas de gerenciamento específicos que impactam positivamente no o bem-estar e na redução do sofrimento

psicofisiológico em professores, contribuindo para construção de ambientes educacionais compassivos, pró-sociais e resilientes.

O estudo traz implicações importantes, tais como: a necessidade de realização de capacitação sobre a temática para os gestores da área da educação para a elaboração de programas específicos de gerenciamento do estresse. Também sugere-se ampliar o estudo para os demais profissionais, tais como professores da graduação, pós-graduação, e ensino técnico; além de profissionais de outras áreas, visto que a saúde mental, hoje, é um problema que engloba toda a população.

Referências

- Abacar, M., Aliante, G., & Nahia, I. A. A. (2020). Fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico. *Saúde e Pesqui.*, 13(1), 41-52. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2020v13n1p41-52>
- Albuquerque, G. S. C., Lira, L. N. A., Santos Junior, I., Chiochetta, R. L., Perna, P. O., & Souza e Silva, M. J. (2018). Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. *Trabalho, Educação e Saúde*, 16 (3), 1287-1300. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00145>
- Ansley, B. M., Houchins, D. E., Varjas, K., Roach, A., Patterson, D., & Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 98. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>
- Araújo, T. M., Pinho, P. S., & Masson, M. L. V. (2019). Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. *Cadernos de Saúde Pública*, 35 (1). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00087318>
- Aulén, A. M., Pakarinen, E., Feldt, T., & Lerkkanen, M. K. Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teaching and Teacher Education*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. (1ª ed.): Edições 70.
- Bjorndal, K. E. W., Antonsen, Y., & Jakhelln, R. (2021) Stress-coping Strategies amongst Newly Qualified Primary and Lower Secondary School Teachers with a Master's Degree in Norway. *Scandinavian Journal of Educational Research*, <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983647>
- Braun, A. C., & Carlotto, M. S. (2013). Síndrome de Burnout em professores de ensino especial. *Barbaroi*, 39, 53-69. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782013000200004&lng=pt&tlng=pt
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2008). Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. *Psicologia da Educação*, 26 (1), 29-46. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000100006&lng=pt&tlng=pt
- Dalcin, L., & Carlotto, M. S. (2018). Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22 (1), 141-150. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718>
- Damião, E. B. C., Rossato, L. M., Fabri, L. R. O., & Dias, V. C. (2009). Inventário de estratégias de enfrentamento: um referencial teórico. *Rev. Esc. Enferm.*, 43 (2), 1199-1203. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000600009>
- Diehl, L., & Marin, A. H. (2016). Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7 (2), 64-85. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005
- Ercole, F. F., Melo, L. S., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Integrative review versus systematic review. *REME*, 18 (1). <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>
- Eyal, M., Bauer, T., Playfair, E., & McCarthy, C. J. (2019). Mind-Body Group for Teacher Stress: A Trauma-Informed Intervention Program. *The Journal for Specialists in Group Work*, 44 (3), 204-221. <https://doi.org/10.1080/01933922.2019.1634779>
- Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., & Aridi, H. (2016). Estratégias de estresse, burnout e enfrentamento em estudantes de medicina pré-clínicos. *Revista norte-americana de ciências médicas*, 8(2), 75-81. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299>
- Gaino, L. V., Souza, J., Cirineu, C. T., & Tulimosky, T. D. (2018). O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, 14(2), 108-116. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>
- García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, 43, 140-154. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412>
- Gillman, L., Adams, J., Kovac, R., Kilcullen, A., House, A., & Doyle, C. (2015). Strategies to promote coping and resilience in oncology and palliative care nurses caring for adult patients with malignancy: a comprehensive systematic review. *JBI database of systematic reviews and implementation reports*, 13(5), 131-204. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2015-1898>
- Gomes, R. M., & Pereira, A. M. (2008). Estratégias de coping em educadores de infância portugueses. *Psicol. Esc. Educ.*, 12 (2), 319-326. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572008000200003&lng=pt&tlng=pt
- Herman, K. C., Prewet, S. L., Eddy, C. L., Savala, A., & Reinke, W. M. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 54-68. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.003>

- Humberto, S. C., Abacar, M., & Aliante, G. (2021). Symptoms of stress and coping strategies in Mozambican higher education teachers. *Research, Society and Development*, 10(3), e28910313260. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13260>
- Instituto de Psicologia e Controle do Stress. Pesquisa: stress Brasil. 2013. www.estresse.com.br
- Khamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K., & Ilic, D. (2015). Estresse relacionado ao trabalho, burnout, satisfação no trabalho e saúde geral dos enfermeiros. *Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública*, 12(1), 652–666. <https://doi.org/10.3390/ijerph120100652>
- Krawczyk, N. (2011). Reflexão sobre alguns desafios do ensino médio no Brasil hoje. *Cadernos de pesquisa*, 41 (144). <https://doi.org/10.1590/S0100-15742011000300006>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 44, 1-22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. S. (2006). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Company, Inc.
- Lipp, M. N. O. Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. In: FAV, D. C. **A Prática da Psicologia na Escola**. BH: Ed. Artesã, 2016.
- Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Lima, M. P., Palmeira, L., Petrocchi, N., McEwan, K., Maratos, F. A., & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLoS One*, 17(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.
- Montero-Marin, J., Taylor, L., Crane, C., Greenberg, M. T., Ford, T. J., Williams, J. M. G., García-Campayo, J., Sonley, A., Lord, L., Dalgleish, T., Blakemore, S.-J., MYRIAD team, & Kuyken, W. (2021). Teachers “finding peace in a frantic world”: An experimental study of self-taught and instructor-led mindfulness program formats on acceptability, effectiveness, and mechanisms. *Journal of Educational Psychology*, 113(8), 1689–1708. <https://doi.org/10.1037/edu0000542>
- Neri, A., & Queroz, N. (2005). Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice. *Psicol. Reflex. Crit*, 18 (2), 74-91. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722005000200018>
- Organização das Nações Unidas. (2022). *Estresse, doenças e longas jornadas contribuem para 2,8 milhões de mortes por ano, indica OIT. (s.d.)*. <https://nacoesunidas.org/estresse-doencas-e-longas-jornadascontribuem-para-28-milhoes-de-mortes-por-ano-indica-oit>
- Ozoemena, E. L., Agbaje, O. S., Ogundu, L., Ononuju, A. H., Umoke, P. C. I., Iweama, C. N., Kato, G. U., Isabu, A. C., & Obute, A. J. (2021). Psychological distress, burnout, and coping strategies among Nigerian primary school teachers: a school-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21, 2327. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12397-x>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Petrakova, A., Kanonir, T., Kulikova, A., & Orel, E. (2021). Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19 Pandemic. *Voprosy Obrazovaniya*, 1, 1-17. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-1-93-114>
- Pocinho, M., & Capelo, M. R. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35 (2), 351-367. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022009000200009>.
- Pralon, J. A., Garcia, D. C., & Iglesias, A. (2021). Educação permanente em saúde: uma revisão integrativa de literatura. *Research, Society and Development*, 10 (14), e355101422015. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22015>
- Rodrigues, A. B., & Chave, E. C. (2008). Fatores estressantes e estratégias de coping de enfermeiros atuantes em oncologia. *Rev. Latino-Americana Enfermagem*, 16 (1). <https://doi.org/10.1590/S0104-11692008000100004>
- Rodríguez, I., Kozusznik, M. W., Peiró, J. M., & Tordera, N. (2019). Individual, co-active and collective coping and organizational stress: A longitudinal study. *European Management Journal*, 37 (1), 86-98. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.06.002>
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships Between Coping Strategies and Burnout Symptoms: A Meta-Analytic Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45 (1), 44-56. <https://doi.org/10.1037/a0035220>
- Silveira, K. A., Enumo, S. R. F., Paula, K. M. P., & Batista, E. P. (2014). Estresse e enfrentamento em professores: Uma análise da literatura. *Educação em Revista*, 30 (4), 15-36. <https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>
- Tanure, B., Neto, A. C., Santos, C. M. M., & Patrus, R. (2014). Estresse, doença do tempo: um estudo sobre o uso do tempo pelos executivos brasileiros. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 14 (1), 65-88. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812014000100005
- Tarrasch, R., Berger, R., & Grossman, D. (2020). Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving teacher’s Well Being. *Mindfulness*, 11, 1049–1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01304-x>
- Tostes, M. V., Albuquerque, G. S. C., Souza e Silva, M. J., & Petterle, R. R. (2018). Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, 42 (116), 87-99. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>
- Wang, H., & Hall, N. C. (2021). Exploring relations between teacher emotions, coping strategies, and intentions to quit: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*, 86, 64-77. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.03.005>
- Xavier, S. E. S., Eugênio, A. C. P., Menezes, D. S., Batista, R. P. R., Freire, G. L. M., & Nascimento Júnior, J. R. A. (2021). Burnout Signs and University Professor’s coping strategies. *Psicol Argum*. 39 (105), 491-518. <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum39.105.AO06>