



**José Candido Pereira Neto**

**Resiliência, traços de personalidade e  
estressores da docência como preditores do estresse  
ocupacional.**

**Dissertação de Mestrado**

Dissertação apresentada como requisito parcial para  
obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-  
Graduação em Psicologia (Psicologia Clínica) da  
PUC-Rio.

Orientador: Prof. Jean Carlos Natividade

Rio de Janeiro  
Fevereiro de 2018



**José Candido Pereira Neto**

**Resiliência, traços de personalidade e  
estressores da docência como  
preditores do estresse ocupacional.**

Dissertação apresentada como requisito parcial  
para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de  
Pós-Graduação em Psicologia (Psicologia Clínica)  
da PUC-Rio. Aprovada pela Comissão  
Examinadora abaixo assinada.

**Prof. Jean Carlos Natividade**

Orientador

Departamento de Psicologia - PUC-Rio

**Profa. Juliane Callegaro Borsa**

Departamento de Psicologia - PUC-Rio

**Prof. Bruno Figueiredo Damásio**

Instituto de Psicologia – UFRJ

**Profa. Clarissa Pinto Pizarro De Freitas**

Instituto de Psicologia – UFRGS

**Profa. Monah Winograd**

Coordenadora Setorial de Pós-Graduação  
e Pesquisa do Centro de Teologia  
e Ciências Humanas – PUC-Rio

Rio de Janeiro, 22 de fevereiro de 2018.

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do trabalho sem autorização da universidade, do autor e do orientador.

### **José Candido Pereira Neto**

Graduou-se em Bacharel em Psicologia (PUC-Rio) em 2015. Cursou Processamento de Dados no Colégio Municipal Getúlio Vargas na cidade de Resende-RJ em 1996. É membro e pesquisador do Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social da PUC-Rio.

#### Ficha Catalográfica

Pereira Neto, José Candido

Resiliência, traços de personalidade e estressores da docência como preditores do estresse ocupacional / José Candido Pereira Neto ; orientador: Jean Carlos Natividade. – 2018.

57 f. ; 30 cm

Dissertação (mestrado)—Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Psicologia, 2018.

Inclui bibliografia

1. Psicologia – Teses. 2. Estresse. 3. Resiliência. 4. Personalidade. 5. Estressores e professores. I. Natividade, Jean Carlos. II. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Departamento de Psicologia. III. Título.

CDD: 150

Dedico este trabalho a minha mãe, Maria Candida Pereira, que jamais duvidou de minhas capacidades e me apoiou em meus objetivos sendo uma mãe mais do que suficientemente boa diante de tantas adversidades que nossa família passou. Sem seu amor e educação não seria o homem que sou hoje. Ao meu companheiro e amor José Eduardo de Araújo dos Santos por caminhar junto comigo nessa jornada e ser meu porto seguro em meio as atribulações. Seu amor me fortaleceu e fortalece sempre. Aos meus irmãos (Maria Aparecida, Luís Henrique, Silvana, Maucéa e Luciana) e familiares por tudo que fizeram e fazem e por todo amor que fortalece os laços nossa “louca” família.

## Agradecimentos

A Deus por todas as oportunidades que colocou em meu caminho, pela força para chegar aonde cheguei e coragem para ir além, e ao apoio de meus guias espirituais que nunca me abandonaram.

Ao meu orientador Jean C. Natividade que me inspirou não somente na execução deste trabalho, mas que me deu exemplo de competência profissional aliada ao amor verdadeiro pelo conhecimento. Lhe sou grato pelo exemplo e por sempre estar presente nessa minha jornada.

A Capes e à PUC-Rio, pelos auxílios concedidos, sem os quais este trabalho não poderia ter sido realizado.

Sou grato a todos os meus amigos pelo incentivo, em especial, a Sibele Aquino e Felipe Novaes por serem companheiros nessa maravilhosa jornada que foi o mestrado. A todos os membros do L2PS que compartilharam conhecimento e bons momentos, em especial a Eyshila, Gabriel e Tiago que me ajudaram na coleta de dados nas escolas do Rio de Janeiro.

A todos os professores que participaram da Comissão examinadora.

## Resumo

Pereira Neto, José Candido; Natividade, Jean Carlos. **Resiliência, traços de personalidade e estressores da docência como preditores do estresse ocupacional**. Rio de Janeiro, 2018. 57p. Dissertação de Mestrado - Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

A pesquisa teve o objetivo principal de verificar o poder preditivo da resiliência, dos cinco grandes fatores de personalidade e estressores da profissão sobre o estresse ocupacional (estudo 1). Também foi objetivo verificar o poder preditivo dos estressores da docência sobre o bem-estar subjetivo para além do que é explicado por características de personalidade (estudo 2). Participaram da pesquisa 209 professores do ensino fundamental de escolas públicas e particulares. Os resultados do estudo 1 revelaram que 45% da variância do estresse ocupacional foi explicado pelas variáveis do estudo. Os resultados do estudo 2 mostraram que 7% da variância da satisfação de vida foi explicada por características de personalidade e 8% por estressores da profissão. Afeto positivo teve 26% da variância explicada por fatores de personalidade e 4% pelo estressor relacionado às pressões do trabalho. Afeto negativo teve 20% da variância explicada por personalidade e 20% pelos estressores da docência. Conclui-se no estudo 1 que, apesar dos estressores impactarem no estresse ocupacional, as características de personalidade podem atenuar ou elevar o estresse. A resiliência, mesmo correlacionando-se negativamente com o estresse, não é um preditor significativo quando analisada com as demais variáveis. No estudo 2 os resultados mostram que os estressores da profissão impactam negativamente no bem-estar subjetivo geral, sobretudo, explicando a emergência de sentimentos negativos.

## Palavras-chave

Estresse; resiliência; personalidade; estressores; professores.

## Abstract

Pereira Neto, José Candido; Natividade, Jean Carlos (Advisor). **Resilience, personality traits and teaching stressors as predictors of occupational stress.** Rio de Janeiro, 2018. 57p. Dissertação de Mestrado - Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

The research had the main objective of verifying the predictive power of resilience, of the five great personality factors and stressors of the profession on occupational stress (study 1). It was also the objective to verify the predictive power of teachers' stressors on subjective well-being beyond what is explained by personality characteristics (study 2). A total of 209 primary school teachers from public and private schools participated in the study. The results of study 1 revealed that 45% of the variance of occupational stress was explained by the study variables. The results of study 2 showed that 7% of the variance of life satisfaction was explained by personality traits and 8% by stressors of the profession. Affect positive had 26% of the variance explained by personality factors and 4% by the stressor related to work pressures. Negative affection had 20% of the variance explained by personality and 20% by teacher stressors. It is concluded in study 1 that, although stressors impact on occupational stress, the personality characteristics can attenuate or elevate the stress. The resilience, even negatively correlating with stress, is not a significant predictor when analyzed with the other variables. In study 2 the results show that the stressors of the profession negatively impact the general subjective well-being, above all, explaining the emergence of negative feelings.

## Keywords

Stress; resilience; personality; stressors; teacher.

## Sumário

1. Introdução .....	10
2. Artigo 1 .....	13
Resiliência e os Cinco Grandes Fatores de Personalidade como preditores do Estresse Ocupacional.....	13
3. Artigo 2 .....	30
Estressores da docência como preditores do bem-estar subjetivo de professores do ensino fundamental .....	30
4. Conclusão .....	51
5. Referências bibliográficas .....	54



*“Ninguém nega o valor da educação e que um bom professor é imprescindível. Mas, ainda que desejem bons professores para seus filhos, poucos pais desejam que seus filhos sejam professores. Isso nos mostra o reconhecimento que o trabalho de educar é duro, difícil e necessário, mas que permitimos que esses profissionais continuem sendo desvalorizados. Apesar de mal remunerados, com baixo prestígio social e responsabilizados pelo fracasso da educação, grande parte resiste e continua apaixonada pelo seu trabalho. A data é um convite para que todos, pais, alunos, sociedade, repensemos nossos papéis e nossas atitudes, pois com elas demonstramos o compromisso com a educação que queremos. Aos professores, fica o convite para que não descuidem de sua missão de educar, nem desanimem diante dos desafios, nem deixem de educar as pessoas para serem “águias” e não apenas “galinhas”. Pois, se a educação sozinha não transforma a sociedade, sem ela, tampouco, a sociedade muda.”*

*Paulo Freire*

## 1. Introdução

A docência é uma das profissões com enorme impacto no desenvolvimento humano e os professores são responsáveis pela dinâmica e prática da transmissão do conhecimento (GATTI, 2016). As atitudes, emoções, perspectivas e expectativas do professor são parte do processo ensino/aprendizagem. Na experiência de sala de aula o aluno não recebe apenas os conteúdos didáticos, há uma integração de fatores no desenvolvimento do conhecimento e em sua formação como cidadão (COSTA, 2016).

As transformações no contexto histórico social são refletidas nas mudanças que ocorreram em relação à função do professor, que vão desde a fragmentação do seu trabalho a complexas demandas que lhe são impostas. (LEÓN, 2011). Desse modo as responsabilidades e exigências aumentam para além da capacidade pedagógica exigindo habilidades sociais e emocionais (JENNINGS & GREENBERG, 2009). Portanto, a saúde do professor é um tema de pesquisa de relevância já que a profissão docente é considerada como uma das mais estressantes e ensinar transformou-se em uma atividade desgastante que afeta a saúde física, mental e o desempenho profissional dos professores (DO VALE, & AGUILLERA, 2016).

Ser professor é ser um mediador de relações, e para mediar relações sociais é necessário por parte do indivíduo diferentes respostas adaptativas para cada situação. Uma das características do trabalho docente é lidar com as diversas fontes de pressão e adversidades como, por exemplo, os baixos salários, excesso de trabalhos, cobrança e de pais e responsáveis, violência e risco social e o descaso do Estado em relação às escolas públicas (MAZON, CARLOTO & CÂMARA 2008). Tais fontes são estressores, em muitos casos expressos em sintomas psicopatológicos do educador. O estresse também é um fator que, naturalmente, pode afetar o relacionamento com estudantes e colegas e influenciar a atividade educacional (CARDOZO GUTIERREZ, 2016).

O presente trabalho de dissertação teve como objetivo principal analisar a questões relacionadas à saúde e ao bem-estar em professores do Ensino Fundamental. Os capítulos são apresentados em forma de artigos empíricos. O primeiro capítulo apresenta os resultados da pesquisa tema da dissertação *A resiliência, traços de personalidade e estressores da docência como preditores do*

*estresse ocupacional* em professores do Ensino Fundamental. O segundo capítulo apresenta os resultados do estudo *Estressores da docência como preditores do bem-estar subjetivo de professores do ensino fundamental*.

A escolha da resiliência como preditora do estresse ocupacional no estudo do capítulo 1 ocorreu devido a associação desse construto e a maneira como o indivíduo lida com as situações de adversidade causadoras de estresse (GROTBERG, 2005; LOPES, 2011; MURRAY & LEONARDI, 2011). A definição de resiliência em psicologia não é tão clara e precisa já que há múltiplos fatores que devem ser considerados em estudos com seres humanos (ANGST, 2009). A resiliência pode ser definida como um processo de superação de crises e adversidades ou ainda como a capacidade do indivíduo de enfrentar, vencer e ser fortalecido ou transformado por experiências de adversidade (ANGST, 2016; GROTBERG, 2005; LOPES, 2011). Em Educação existe o pressuposto que há professores resilientes (FAJARDO, MINAYO & MORENO, 2010) indicando que há indivíduos que são resilientes, a presença da resiliência então facilitaria a docência.

A personalidade é indicadora de como um indivíduo enfrenta o estresse e dentro das teorias a dos cinco grandes fatores da personalidade é a de maior consenso. Nessa teoria a personalidade seria a composição de cinco traços: o neuroticismo sendo a tendência a emoções negativas e instabilidade emocional, a extroversão com a capacidade de comunicação e interação com os outros, a realização a ser organizado e disciplinado, a socialização relacionada com empatia e comportamento pró social e a abertura que indica complexidade intelectual e a curiosidade (NATIVIDADE & HUTZ, 2015).

O estresse no trabalho seria uma qualidade percebida negativamente resultante de um coping inadequado sobre o estresse com consequências negativas para a saúde psicológica e física dos indivíduos (COOPER, SLOAN, & WILLIAMS, 1988), e no caso dos professores uma forma de distresse, que afeta também a instituição escola e a qualidade da Educação.

A escolha do BES como uma variável do estudo do capítulo 2 teve razão em buscar um indicador de saúde dos professores. O BES seria uma avaliação subjetiva do indivíduo sobre sua própria situação atual no mundo por meio de dimensões cognitivas e afetivas que nos indica aspectos da saúde de uma pessoa (OLIVEIRA et al.). O construto é compreendido como multidimensional, tendo

três componentes inter-relacionados: satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo (DIENER, 1984; GIACOMONI, 2004; SIQUEIRA & PADOVAM, 2008). A satisfação de vida sendo a parte cognitiva do construto e o afeto positivo e afeto negativo a parte emocional do BES (DINER, 1984).

Os estressores da docência que relacionam situações do cotidiano no trabalho dos professores e que são percebidos como causas do estresse (GOMES, MONTENEGRO, PEIXOTO, & PEIXOTO 2010) foram variáveis preditoras no estudo um e no estudo dois. Os estressores da docência são divididos em seis dimensões e estão relacionados com os comportamentos inadequados e indisciplina dos alunos, as pressões do tempo e o excesso de trabalho, a diferenças cognitivas e motivacionais entre os alunos, ao trabalho burocrático, a questões relativas a carreira e a questões referentes as políticas disciplinares inadequadas (GOMES ET AL., 2010). No primeiro artigo eles são preditores do estresse ocupacional e no segundo artigo eles são preditores do BES.

As análises realizadas em ambos estudos tiveram como ponto principal a avaliação da saúde do profissional docente. Considerando que nos últimos tempos ocorreu um aumento da insatisfação dos professores em relação ao seu trabalho (SILVA, 2006) e fortemente ligada ao chamado mal-estar docente (ESTEVE, 1999) é necessário compreender os mecanismos que facilitam o trabalho dos professores e que auxiliam na manutenção de sua saúde. As grandes mudanças do mundo moderno e globalizado, refletidas no ambiente laboral, também ocorreram dentro das escolas e afetaram o trabalho dos professores e a saúde desses profissionais (ANDRADE & CARDOSO, 2012). Compreender esses processos ajudariam a melhorar a qualidade de vida dos professores e, conseqüentemente, a qualidade do trabalho e do ensino oferecidos por esses profissionais.

## **2. Artigo 1**

**Resiliência e os Cinco Grandes Fatores de Personalidade como preditores do Estresse Ocupacional.**

**Resiliência e os Cinco Grandes Fatores de Personalidade como preditores do  
Estresse Ocupacional  
(Resiliência e estresse ocupacional em professores)**

**Resilience and the big five factors of personality as Predictors of  
Occupational Stress**

**José Candido Pereira Neto**

**Jean Carlos Natividade**

**Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil**

**Contato: José Candido Pereira Neto, Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social, Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rua Marquês de São Vicente, 225, Gávea - Rio de Janeiro, RJ - Brasil - 22451-900. Telefone: (55 21) 3527-8020. E-mail: jcandidopsi@gmail.com.**

## Resumo

Este estudo teve como objetivo verificar o poder preditivo da resiliência, dos cinco grandes fatores de personalidade, dos estressores da docência sobre o estresse ocupacional em professores do ensino fundamental de escolas públicas e privadas. Participaram deste estudo 209 professores, sendo 84,2% mulheres. Os resultados indicaram correlações positivas entre o estresse ocupacional, neuroticismo e com as seis dimensões de estressores da docência. A carga horária total de trabalho e o número de alunos por sala de aula também se correlacionaram positivamente com o estresse ocupacional. A resiliência e a realização correlacionaram-se negativamente com o estresse ocupacional. O modelo de regressão proposto explicou 45% da variância do estresse ocupacional da amostra. Conclui-se que, apesar dos estressores impactarem no estresse ocupacional, as características de personalidade podem atenuar ou elevar o estresse. A resiliência, mesmo correlacionando-se negativamente com o estresse, não é um preditor significativo quando analisada com as demais variáveis.

**Palavras-chaves: Resiliência, personalidade, estressores, professores**

## Abstract

This study aimed to verify the predictive power of resilience of the five major personality factors of teaching stressors on occupational stress in primary and secondary school teachers in public and private schools. A total of 209 teachers participated, of which 84.2% were women. The results indicated positive correlations between occupational stress, neuroticism and the six dimensions of teaching stressors. The total workload and the number of students per classroom also correlated positively with occupational stress. Resilience and performance correlated negatively with occupational stress. The proposed regression model explained 45% of the occupational stress variance of the sample. It is concluded that, although stressors impact on occupational stress, the personality characteristics can attenuate or elevate the stress. The resilience, even negatively correlating with stress, is not a significant predictor when analyzed with the other variables.

**Key-words: Resilience, personality, stressors, teachers**

No Brasil a imagem do professore está vinculada a questões de desvalorização profissional e aos baixos salários. O estresse pode ser definido, segundo Lipp (2000), como uma síndrome de repostas associadas a sentimentos negativos, tais como raiva e depressão, geralmente acompanhadas de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas.

O modelo de avaliação cognitiva, estresse e coping de Lazarus e Folkman (1984), leva em conta dentro do processo de estresse à avaliação cognitiva do indivíduo. Nesse modelo o indivíduo ao se confrontar com dada situação estressante toma uma “decisão” referente ao teor da situação que pode ser mais ou menos ameaçador em relação aos seus recursos pessoais. Assim o estresse é visto como resultado da avaliação cognitiva do indivíduo e manifesta-se em um conjunto de respostas de mal-estar que geram um esforço adaptativo para resolver a situação avaliada como ameaçadora. Esse esforço tem como finalidade regular as reações de mal-estar (Lazarus & Folkman, 1984).

Alguns estressores na vida do professor estão intimamente ligados à função docente, enquanto outros são derivados do próprio contexto em que o trabalho desse profissional é realizado. Também podemos citar os fatores ergonômicos (e.g., consecutivas horas de pé, pouco horário para pausas) e sociais (e.g., violência, drogas) (Esteve, 1999). Há também as questões como problemas de aprendizagem e alunos portadores de necessidades especiais e o conjunto desses fatores são desencadeadores de altos índices de estresse em professores (Silva, Damásio, & Melo, 2009). Assim o magistério é reconhecidamente uma profissão estressante (Goulart Junior & Lipp, 2008).

O estresse no trabalho é um desfecho percebido negativamente como o resultado de um coping inadequado às fontes de estresse e que tem consequências negativas para a saúde psicológica e física dos indivíduos, bem como para a eficácia da organização (Cooper, Sloan, & Williams, 1988). O estresse ocupacional pode ser definido como o processo pelo qual o indivíduo percebe as demandas como estressores e que por excederem suas habilidades para enfrentá-las lhe causam reações negativas (Paschoal & Tamayo, 2004). Em estudo que analisou as associações entre as características do trabalho e o estresse de professores de educação básica Felden et al. (2014) os dados demonstraram que a maior percepção de demanda no trabalho estava correlacionada com maior tempo de magistério e maior carga horária semanal.



A definição de resiliência em psicologia não é tão clara e precisa já que há múltiplos fatores que devem ser considerados em estudos com seres humanos (Angst, 2009). A resiliência é um construto amplamente utilizado na explicação de como a mesma demanda de trabalho e agentes estressores, afeta de maneira diferente os indivíduos (Angst, 2016; Grotberg, 2005; Lopes, 2011). A resiliência também é constantemente citada como um dos processos que auxilia na superação de situações de crise e/ou adversidades as quais um indivíduo é exposto podendo ser definida como a capacidade de enfrentarmos e vencermos uma experiência de adversidade podendo sair da situação fortalecidos e/ou transformados (Lopes, 2011). A resiliência pode também ser definida como um fenômeno caracterizado por um bom desfecho frente às ameaças ao desenvolvimento e a adaptação (Angst, 2016; Grotberg, 2005; Lopes, 2011). Ela é formada por processos naturais e que geralmente advêm das funções normativas da adaptação humana, sendo assim um recurso comum e presente no desenvolvimento humano normal (Masten 2001).

Para Grotberg (1995), a resiliência é uma capacidade humana básica e universal que possibilita uma pessoa, grupo ou comunidade prevenir, minimizar ou superar os efeitos danosos da adversidade. Rutter (1985), ao escrever sobre o desenvolvimento da resiliência identifica as experiências positivas como fator importante para o surgimento de sentimentos como a autoeficácia, a autonomia e a autoestima. O autor também indica que o indivíduo por meio dessa postura, pode desenvolver a capacidade adaptativa para mudanças a sua volta, o que ampliaria novos esquemas de resolução de problemas. Lopes (2011) ressalta que o aspecto crucial para o desenvolvimento da resiliência está nas crenças de autoeficácia.

A resiliência é reconhecida como aspecto importante para a manutenção da saúde mental bem como para sua promoção reduzindo a força do estresse e diminuindo os sinais emocionais negativos tais como a ansiedade, a raiva e a depressão (Grotberg 2005). Desse modo a resiliência é eficaz para enfrentar adversidades e também na promoção da saúde mental e emocional. (Lopes, 2011).

O estresse também está relacionado com a personalidade. O estudo da personalidade é realizado com diferentes focos teóricos e entre eles destacamos a perspectiva dos cinco grandes fatores de personalidade (Natividade & Hutz, 2015). Em tal abordagem a personalidade é compreendida segundo cinco fatores

independentes (Goldberg, 1993) em que tais fatores são interpretados como contínuos englobando, de forma resumida, os seguintes aspectos: neuroticismo relacionado à demonstração de instabilidade emocional e à experimentação de emoções negativas, ansiedade, depressão; socialização ligada à demonstração de empatia, altruísmo e comportamentos pró-social; realização vinculado à disciplina e organização e auto controle na realização de tarefas; abertura associada a experimentar coisas novas, à curiosidade e complexidade intelectual e extroversão relacionado com à interação com outros, a ser ativo e comunicativo (Natividade & Hutz, 2015).

A busca de relações entre os níveis de estresse ocupacional, resiliência e os cinco grandes fatores de personalidade poderá dar indícios dos mecanismos utilizados pelos professores para enfrentar o estresse ocupacional. Diante disso, elaborou-se esta pesquisa com o objetivo de verificar o poder preditivo da resiliência e dos cinco grandes fatores de personalidade e dos estressores da docência sobre o estresse ocupacional em professores do ensino fundamental de escolas públicas e particulares.

## **Método**

### **Participantes**

Participaram deste estudo 209 professores do Ensino Fundamental do 1º e 2º segmento (1º ao 9º ano), sendo 84,2% mulheres e 15,8% homens. A faixa etária da amostra é de 20 a 68 anos ( $M = 41,4$ ;  $DP = 9,40$ ). Desses 67,1% lecionam apenas em escolas públicas, 21,3% apenas em escolas particulares e 11,6% em públicas e particulares. Em relação a escolaridade 48,9% possui pós-graduação completa sendo dessas em 32,1% em especialização. Da amostra 73,3% possui cônjuge e 63% possui filhos. O tempo de exercício da profissão em anos é de 1 a 48 anos ( $M = 14,8$ ;  $DP = 9,10$ ), a carga semanal de trabalho é de 4 a 52 horas ( $M = 30,0$ ;  $DP = 11,9$ ).

### **Instrumento**

Um questionário contendo perguntas sociodemográficas, tais como: sexo, idade, escolaridade, número de filhos, estado civil, tempo de exercício da profissão e local de residência, local de formação no ensino médio, local de formação na graduação e pós-graduação e as seguintes escalas:

Escala de Estresse no Trabalho - EET (Paschoal & Tamayo, 2004). Escala elaborada para avaliar o estresse ocupacional, um único fator. Trata-se de uma

escala composta por 23 itens em formato de afirmativas para que os participantes respondam o quanto concordam com cada uma delas, em uma escala de concordância de cinco pontos: 1 (discordo totalmente), 2 (discordo), 3 (concordo em parte), 4 (concordo) e 5 (concordo totalmente). Pontuações elevadas nessa escala indicariam altos níveis de estresse ocupacional.

Questionário de Stress nos Professores: Ensino Básico e Secundário (QSPEBS) – (Gomes, Montenegro, Peixoto, & Peixoto 2010). Trata-se de uma escala construída especificamente para o contexto de docentes para aferir níveis de estresse geral e fatores causadores de estresse (estressores). Essa escala é composta por duas partes: a primeira é composta por um único item para avaliar os níveis gerais de estresse dos docentes, numa escala de cinco pontos, tal que 0 indica nenhum estresse e 4 significa estresse elevado. Neste estudo, utilizou-se apenas a segunda parte da versão final da escala, que é composta por 27 itens divididos em seis fatores que correspondem a estressores da profissão de professor, tais quais: comportamentos inadequados/indisciplina dos alunos (CIA) - 5 itens que abordam a indisciplina em sala de aula; pressões de tempo/excesso de trabalho (PTET) - 4 itens relacionados com a falta de tempo para preparação adequada de aulas e excesso de trabalho decorrente das obrigações profissionais; diferentes capacidades e motivações dos alunos (DCMA) - 4 itens relacionados aos diferentes níveis de aprendizagem dos alunos e a dificuldade de determinar objetivos específicos para cada aluno; estatuto da carreira docente (ECD) - 4 itens que abordam vários aspectos da carreira docente; trabalho burocrático/administrativo (TBA) - 5 itens que relacionados com obrigações burocráticas e de caráter administrativo inerentes à atividade profissional; políticas disciplinares inadequadas (PDI) - 5 itens relacionados com as políticas disciplinares ao seu dispor bem como com a pouca aceitação da sua autoridade e poder. Os itens correspondem a afirmativas que representam situações possíveis de ocorrer no dia a dia de trabalho, os participantes devem indicar o quanto de estresse cada uma delas lhes provoca, em uma escala de cinco pontos, tal como na primeira parte da escala. Quanto maiores os escores dos participantes em cada fator, maiores os níveis percebidos de estresse.

Connor-Davidson Resilience Scale - CD-RISC-10 (Lopes, 2011). A escala avalia o grau de resiliência nos indivíduos e é unifatorial. Ela é a versão reduzida e adaptada para o Brasil da Connor-Davidson Resilience Scale (CD-

RISC) (Connor & Davison, 2003). A escala é composta de 10 itens que são afirmativas e as pessoas devem responder o quanto cada afirmativa é verdadeira para elas, em uma escala que vai de 0 (nunca é verdade) a 4 (sempre é verdade). Pontuações elevadas indicariam alta resiliência.

Escala Reduzida de Descritores de Personalidade - Red5 (Natividade & Hutz, 2015). Essa escala avalia traços de personalidade pela perspectiva dos cinco grandes fatores, sendo eles: extroversão, socialização, realização, neuroticismo, abertura a experiências. A escala é composta de 20 adjetivos ou pequenas expressões para que os participantes respondam o quanto concordam que cada um deles os descreve adequadamente, em uma escala de sete pontos. Quanto maiores os escores dos participantes em cada fator, maior a intensidade dos traços.

### **Procedimentos**

A coleta foi realizada diretamente com os professores nas escolas dos municípios de Angra dos Reis, Porto Real, Resende e Rio de Janeiro. Os professores receberam os questionários pela Direção/Coordenação das escolas ou pelo próprio pesquisador. O prazo médio de entrega foi de sete dias tendo em vista a impossibilidade de preenchimento dos questionários de imediato devido a demanda de trabalhos. A investigação foi conduzida de acordo com as recomendações éticas de pesquisas com seres humanos e obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, parecer número 2.121.312. Além disso, todas essas informações e demais complementações foram entregues por escrito aos participantes por meio do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

### **Resultados**

Para avaliar as relações entre o estresse ocupacional, a resiliência, os cinco grandes fatores de personalidades, estressores da docência e variáveis sociodemográficas tais como alunos por turma, quantidade de turmas e número de escola em que trabalham foram calculadas correlações de Pearson. Os coeficientes de correlação podem ser visualizados na Tabela 1. Destacam-se as correlações positivas entre Estresse Ocupacional, Neuroticismo e com as seis dimensões de Estressores da docência. A carga horária total de trabalho e o número de alunos por sala de aula também se correlacionaram positivamente com o Estresse Ocupacional. A Resiliência e a realização correlacionaram-se negativamente o Estresse Ocupacional.

Tabela 1.

*Correlações entre Estresse Ocupacional, Resiliência, Cinco Grandes Fatores de Personalidade, Estressores da Docência e Variáveis Sociodemográficas*

	1	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 Estresse	--																	
2 Resiliência, <i>N</i> =208	-0,21**	--																
3 Abertura, <i>N</i> =207	-0,03	0,34**	--															
4 Extroversão, <i>N</i> =207	-0,08	0,31**	0,34**	--														
5 Socialização, <i>N</i> =206	-0,14*	0,29**	0,22**	0,36**	--													
6 Neuroticismo, <i>N</i> =207	0,30**	-0,32**	-0,11	-0,05	-0,25**	--												
7 Realização	-0,25**	0,28**	0,02	0,03	0,40**	-0,18**	--											
8 Comportamentos Inadequados/Indisciplina dos Alunos	0,27**	-0,12	-0,07	-0,07	-0,02	0,23**	<0,01	--										
9 Pressões de Tempo/Excesso de Trabalho	0,59**	-0,23**	-0,08	-0,08	-0,10	0,26**	-0,12	0,52**	--									
10 Diferentes Capacidades e Motivações dos Alunos	0,34**	-0,09	-0,11	-0,01	-0,03	0,14*	-0,10	0,71**	0,53**	--								
11 Estatuto da Carreira Docente	0,42**	-0,21**	-0,06	-0,09	-0,06	0,15*	-0,13	0,48**	0,64**	0,52**	--							
12 Trabalho Burocrático/Administrativo	0,53**	-0,25**	-0,07	-0,01	-0,18**	0,17*	-0,29**	0,32**	0,66**	0,46**	0,56**	--						
13 Políticas Disciplinares Inadequadas, <i>N</i> =208	0,56**	-0,21**	-0,14*	-0,08	-0,17*	0,21**	-0,15*	0,60**	0,67**	0,62**	0,64**	0,61**	--					
14 Tempo profissão total anos, <i>N</i> =207	-0,10	0,12	<0,01	0,15*	0,07	-0,08	0,05	-0,06	-0,03	0,04	-0,04	<0,01	<0,01	--				
15 Carga horária trabalho total, <i>N</i> =196	0,20**	<0,01	<0,01	0,05	0,04	0,02	0,03	0,08	0,14*	0,05	0,04	0,15*	0,14	-0,14*	--			
16 Tempo locomoção para o trabalho total, <i>N</i> =207	0,13	-0,08	-0,09	-0,04	-0,05	0,12	-0,03	0,06	0,07	0,06	0,15*	0,21**	0,09	-0,05	0,09	--		
17 Quantidade de turmas trabalha, <i>N</i> =206	-0,07	-0,05	-0,06	0,05	0,06	-0,06	0,01	0,11	-0,09	-0,07	0,07	-0,05	-0,02	-0,04	0,14*	0,09	--	
18 Número de alunos por turma, <i>N</i> =201	0,16*	-0,03	-0,06	-0,10	-0,02	0,10	0,07	0,24**	0,19**	0,22**	0,24**	0,23**	0,23**	0,16*	0,03	0,18*	0,11	--

Nota. \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ . Quando não indicado,  $N = 209$ .

Considerando-se as correlações existentes entre as variáveis, testaram-se dentre elas quais contribuiriam para a explicação do Estresse Ocupacional. Foram efetuadas regressões lineares múltiplas, método stepwise, incluindo-se como variáveis independentes a resiliência, os cinco grandes fatores de personalidade, as seis dimensões dos agentes estressores, a quantidade de turmas, carga horária trabalho total e número de alunos por turma. Os resultados da análise de regressão para Estresse Ocupacional podem ser visualizados na Tabela 2. O modelo explicou 45% da variância do Estresse Ocupacional sendo significativas e explicando positivamente as variáveis: Pressões de Tempo/Excesso de Trabalho, Políticas Disciplinares Inadequadas, carga horária trabalho total, neuroticismo; e negativamente as variáveis: realização e Comportamentos Inadequados/Indisciplina dos Alunos.

Tabela 2  
*Preditores do Estresse Ocupacional*

	Bloco 1			Bloco 2		
	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p
<i>Constante</i>		6,458	<0,001		4,276	<0,001
Neuroticismo	0,26	3,82	<0,001	0,14	2,50	,013
Realização	-0,20	-2,92	0,004	-0,13	-2,31	,022
Pressões de Tempo/Excesso de Trabalho				0,38	5,02	<0,001
Políticas Disciplinares Inadequadas				0,35	4,32	<0,001
Comportamentos Inadequados/Indisciplina dos Alunos				-0,18	-2,55	,012
Carga horária trabalho total				0,11	2,067	,040
$R^2$	0,13			0,46		
$R^2$ ajustado	0,12			0,45		
$\Delta R^2$				0,33		
F	14,13**			8,046***		

Nota. \*\*\*  $p < 0,001$ .  $N = 209$ .

Adicionalmente, verificou-se não existir diferenças significativas para o estresse ocupacional entre os professores do gênero feminino ( $M = 2,10$ ;  $DP = 0,74$ ) e masculino ( $M = 2,23$ ;  $DP = 0,79$ ),  $t(206) = -0,85$ ;  $p = 0,40$ ;  $d = 0,17$ . Também foram testadas diferenças no estresse ocupacional entre grupos de professores que lecionavam apenas em escolas públicas ( $N = 139$ ). que

lecionavam apenas em escolas particulares ( $N = 44$ ), e que lecionavam em escolas públicas e particulares ( $N = 24$ ). Verificou-se diferença significativa no estresse entre os grupos,  $F(2, 206) = 5,53$ ;  $p = 0,005$ . As análises post hoc, Bonferroni, mostraram que os professores de escola particular ( $M = 1,79$ ;  $DP = 0,74$ ) tinham menores níveis de estresse do que os professores de escola pública ( $M = 2,18$ ;  $DP = 0,73$ ) e do que aqueles que trabalhavam em escolas públicas e particulares ( $M = 2,27$ ;  $DP = 0,58$ ). Não houve diferenças significativas para o estresse ocupacional entre professores que trabalham exclusivamente em escolas públicas e os que trabalham em escolas públicas e privadas.

### Discussão

O objetivo deste estudo foi verificar o poder preditivo da resiliência, dos cinco grandes fatores de personalidade e dos estressores da docência sobre o estresse ocupacional em professores do ensino fundamental. Considerando que o exercício da docência é uma tarefa de múltiplas demandas, o trabalho do professor é extremamente estressante (Goulart Junior & Lipp, 2008). Entender os mecanismos envolvidos na manutenção do estresse desses profissionais é um ponto relevante já que a Educação é base no desenvolvimento humano.

O estudo verificou uma correlação negativa entre resiliência e estresse ocupacional, ou seja, que quanto mais resiliente, mas a pessoa consegue lidar com as demandas do trabalho de modo que não se deixa afetar. É esperado que o professor seja resiliente diante das diversas adversidades da escola no Brasil. Desse modo a resiliência seria considerada pelos gestores escolares uma característica desejável nos docentes. Segundo Gloria, Faulk e Steinhardt (2013) o professor resiliente é aquele que, diante de uma situação estressante, equilibra suas necessidades e a de seus alunos. A pesquisa demonstrou que a resiliência tem uma correlação negativa moderada com o estresse nos professores da amostra, sendo que neste estudo a resiliência foi aferida como um traço de personalidade.

Apesar de haver estudos sobre o estresse e o burnout dos professores, apenas recentemente os pesquisadores começaram a questionar o que ajuda esses profissionais e viverem melhor (Richards et al., 2016). Há ainda o debate sobre a resiliência ser uma qualidade inata ou uma característica desenvolvida ao longo do tempo. Os pesquisadores começam a ver a resiliência como uma construção que pode ser nutrida e desenvolvida (e.g. Yonezawa, Jones, & Singer, 2011) o que

levanta a questão de o professor possuir ou não a resiliência, principalmente quando ela é vista como uma questão contextual.

A correlação positiva entre o neuroticismo e o estresse ocupacional era esperada já que o neuroticismo é uma tendência do indivíduo a demonstrar instabilidade emocional e de experimentar emoções negativas (Natividade & Hutz, 2015). Essa correlação está de acordo com a literatura (e.g. Bertamoni et al., 2013; Guo, Xue, Shao, Long, & Cao, 2015; Zunhammer, Eberle, Eichhammer, & Busch, 2013). A correlação negativa entre realização e o estresse ocupacional não era esperada. A organização e disciplina, características relacionadas ao fator de personalidade realização, seriam características que ajudariam os professores na manutenção do estresse. A grande demanda de trabalho e a diversificadas situações que envolvem a docência seriam suavizadas por meio das características do traço realização.

Todas as correlações entre o estresse ocupacional e os estressores da docência foram positivas. A correlação entre estresse e pressão tempo/excesso de trabalho (PTET) foi a mais forte entre os seis estressores da docência. O trabalho do professor vai para além da sala de aula, há a elaboração e correção de provas, elaboração de aulas e exercícios e outras obrigações como ensaiar os alunos para apresentações de festas em datas comemorativas. O PTET afeta principalmente a qualidade do trabalho docente que precisa multiplicar seu tempo diante de tantas demandas. Levando em consideração que a jornada de trabalho implica diretamente o trabalho docente, a Resolução n. 2/2009 (2009) apresenta, como princípio, jornada de trabalho de tempo integral com 40 horas semanais, preferencialmente, numa única escola. Entretanto muitos professores precisam trabalhar em mais de uma escola o que sobrecarrega sua jornada e impede, por exemplo, uma melhor elaboração de aulas.

Políticas disciplinares inadequadas (PDI) teve uma correlação moderada com o estresse ocupacional, enquanto comportamentos inadequados/indisciplina dos alunos (CIA) apresentou correlação fraca com o estresse ocupacional. O poder em executar certas medidas disciplinares em sala de aula mudou ao longo do tempo diminuindo a autoridade do professor e consequentemente o respeito dentro e fora de sala de aula (Esteve, 2009). Um dos pontos agravantes dessa questão é a falta de apoio dos pais, que questionam a autoridade do professor (Jacomini &



Penna, 2016), assim como as relações conflitantes com a direção da escola e com a equipe técnico pedagógica.

O estudo também indicou uma correlação fraca entre o estressor da docência estatuto da carreira docente (ECD) e o estresse ocupacional. Nem sempre o professor percebe sua profissão como uma carreira e muitos desistem da profissão indo trabalhar em outras áreas fora da Educação. Cericato (2016) elege alguns desafios impostos a profissão docente que precisam ser problematizados como a desvalorização social e a retratação salarial, a precariedade da formação dos professores no Brasil, a ausência de uma carreira docente e a evasão profissional. Entre os concluintes do ensino médio poucos se interessam em ser professor que, além dos desafios apontados pela autora, há uma forte vinculação dessa atividade profissional com dom ou vocação (Cericato, 2016).

A correlação entre o estresse ocupacional e diferentes capacidades e motivações dos alunos (DCMA) foi fraca, mesmo que muitos dos professores questionados abordaram a falta de interesse por parte dos alunos como uma fonte de estresse. Em estudo com objetivo de verificar burnout e estresse em professores, Mesquita, Gomes, Lobato, Gondim e Souza (2013) verificaram que o desinteresse dos alunos correspondia a 12,42% da causa de estresse em sala de aula.

Das variáveis sociodemográficas e relacionadas ao trabalho docente o estudou salientou a correlação positiva fraca entre estresse ocupacional e carga horaria total de trabalho. Como o trabalho do professor vai além das horas e minutos passados em sala de aula e na escola essa correlação é pertinente com o discurso dos docentes.

No modelo de regressão proposto a resiliência não aparece de forma significativa e foi excluída do modelo. Na Educação se espera que os professores sejam resilientes (Fajardo, Minayo & Moreno, 2010), mas o estudo indica que a resiliência por si só não influencia na vivencia do estresse entre os professores. Os traços de personalidade e os estressores da docência foram os preditores explicativos para o estresse ocupacional.

Dentre os cinco fatores de personalidade realização apareceu de forma significativa, sendo que esse traço tem um impacto negativo no estresse ocupacional. A organização e planejamento, características do traço realização, podem estar associadas na manutenção do estresse ocupacional da docente.

Possuir organização e disciplina auxiliaria na multiplicidade das demandas do trabalho, bem como em seu volume de tarefas intra e extra sala de aula.

O neuroticismo entrou no modelo como um preditor explicativo para o estresse ocupacional, contribuindo positivamente para a percepção do estresse, possivelmente por ser um traço relacionado com a instabilidade emocional e emoções negativas (Natividade & Hutz, 2015). Apesar dos traços de personalidade serem sólidos preditores do estresse, no modelo proposto a maior explicação para o estresse ocupacional foi encontrada nos estressores da docência.

Pressões de Tempo/Excesso de Trabalho (PTET) e Políticas Disciplinares Inadequadas (PDI) foram os estressores da docência com maior impacto no modelo juntamente com a variável do contexto de trabalho carga horária trabalho total. O declínio do poder e da autoridade do professor é reflexo das mudanças sociais (Esteve, 1999; León, 2011) e o estudo sugere o impacto desse processo de transformações no estresse ocupacional na docência.

O estressor da docência Comportamentos Inadequados/Indisciplina dos Alunos apresentou um impacto negativo no modelo, apesar da correlação positiva com o estresse ocupacional. Uma explicação possível é o efeito supressor que ocorre quando outras variáveis contribuem para explicar um fenômeno, o resultado encontrado no estudo pode ser efeito da multicolinearidade.

As diferenças para as médias de estresse ocupacional são compatíveis com a literatura, quando comparadas escolas públicas estão expostas a situações mais estressantes que as particulares (Mazon, Carlotto, & Câmara 2008). O descaso do Estado expõe os professores de escolas públicas a questões como violência, falta de material pedagógico e não oferece oportunidades de melhoria profissional deixando de investir em formação continuada.

A relevância do professor em nossa sociedade é incontestável e estudos tendo foco nesses profissionais ajudariam não apenas na questão de saúde, bem como na Educação como um todo. Sendo os professores peças fundamentais no desenvolvimento humano é necessário um olhar atento para eles e como os mesmos vivenciam à docência. Sugerem-se mais estudos com esses profissionais e a possível replicação do estudo aqui apresentado com uma amostra maior e com professores de outros segmentos.

### Referências

- Bertamoni, T., Ebert, G., & Dornelles, V. G. (2013). Estudo correlacional sobre diferentes perfis de estratégias de coping de acordo com os traços de personalidade. *Aletheia*, (42), 92-105.
- Capelo, R. & Pocinho, M.; (2016). Estratégias de coping: contributos para a diminuição do stress docente. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 282-294.
- Cericato, I. L. (2016). A profissão docente em análise no Brasil: uma revisão bibliográfica. *Revista Brasileira De Estudos Pedagógicos*, (246), 273. doi:10.1590/S2176-6681/373714647
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Cooper, C., Sloan, S., & Williams, S. (1988). *Guia de gestão de indicadores de estresse ocupacional*. Londres: Thorbay.
- Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. Bauru: EDUSC.
- Esteve, J. M. (2009). Escenarios del presente e interrogantes para la construcción del futuro. *Aprendizaje y desarrollo profesional docente*. Madrid: Santillana, 2009. p. 17-27.
- Fajardo, I. N., Minayo, M. C. S. & Moreira, C. O. F. (2010). Educação escolar e resiliência: política de educação e a prática docente em meios adversos. *Ensaio: avaliação em políticas públicas e educação*, v. 18, n. 69, 761-773, 2010.
- Felden, P. E, Teixeira, C. S., Pelegrini, A., Meyer, C., Andrade, R. D., & Lopes, A. S. (2014). Work-related stress in teachers in elementary education. *Ciencia & trabajo*, 16(51), 206-210. doi: 10.4067/S0718-24492014000300013
- Gloria, C. T., Faulk, K. E., & Steinhardt, M. A. (2013). Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaptation to stress. *Motivation and Education*, 37, 185–193.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34. doi:10.1037/0003-066X.48.1.26
- Gomes, A. R., Montenegro, N., Peixoto, A. B., & Peixoto, A. R. (2010). Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*, 22(3), 587-597. doi: 10.1590/S0102-71822010000300019.

- Gonçalves, S. P. (2013). Stress e bem-estar no trabalho: uma viagem pelos conceitos, modelos e intervenções. *Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho*, Lisboa, Portugal.
- Goulart Junior, E. & Lipp, M. E. N. (2008). Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em estudo*, 13(4), 847-857. doi:10.1590/S1413-73722008000400023
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, 8.
- Guo, W., Xue, J., Shao, D., Long, Z., & Cao, F. (2015). Effect of the Interplay between Trauma Severity and Trait Neuroticism on Posttraumatic Stress Disorder Symptoms among Adolescents Exposed to a Pipeline Explosion. *Plos ONE*, 10(3), 1-14. doi:10.1371/journal.pone.0120493
- Jacomini, M. A. & Penna, M. O. (2016). Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. *Pro-Posições*, (2), 177. doi:10.1590/1980-6248-2015-0022
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lipp, M. E. N. (2000). *Inventário de sintomas de stress para adulto de Lipp - ISSSL*. São Paulo: Casa do Psicólogo
- Lopes, V. R. & Martins, M. C. F. (2011). Validação fatorial da escala de resiliência de connor-davidson (CD-RISC-10) para brasileiros. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 11(2), 36-50.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Masten, A., & Gramezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. Lahey & A. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (Vol. 8, pp. 1–52). New York, NY: Plenum.
- Mazon, V., Carlotto, M. S. & Câmara, S. (2008). Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 60(1), 55-66.
- Mesquita, A. A., Gomes, D. S., Lobato, J. L., Gondim, L., & Souza, S. B. (2013). Estresse e Síndrome de Burnout em professores: prevalência e causas. *Psicologia Argumento*, 31(75), 627-635. doi:10.7213/psicol.argum.31.075.DS05

- Natividade, J. C. & Hutz, C. S. (2015). Escala Reduzida de Descritores dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade: Prós e Contras. *Psico – Porto Alegre*, v. 46, n. 1, 79-89, jan.-mar. 2015. doi: 10.15448/1980-8623.2015.1.16901
- Nunes C. P. & Oliveira D. A. (2017). Trabalho, carreira, desenvolvimento docente e mudança na prática educativa *Educação E Pesquisa*, (1), 66. doi:10.1590/s1517-9702201604145487
- Paschoal, T. & Tamayo, A. (2004). Validação da escala de estresse no trabalho. *Estudos de Psicologia* (Natal), 9(1), 45-52. doi: 10.1590/S1413-294X2004000100006
- Pocinho, M., & Capelo, M. R. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35(2), 351-367. doi: 10.1590/S1517-97022009000200009
- Resolução BR n. 2, de 29 de maio de 2009. (2009). Retirado de [http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/resolucao\\_cne\\_ceb002\\_2009.pdf](http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/resolucao_cne_ceb002_2009.pdf).
- Richards, K., Levesque-Bristol, C., Templin, T., & Graber, K. (2016). The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers. *Social Psychology of Education*, 19(3), 511-536. doi:10.1007/s11218-016-9346-x
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Silva, J. P, Damásio, B. F., & Melo, S. A. (2009). O sentido de vida e o estresse do professorado: um estudo correlacional. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 12(1), 111-122.
- Yonezawa, S., Jones, M., & Singer, N. R. (2011). Teacher resilience in urban schools: The importance of technical knowledge, professional community, and leadership opportunities. *Urban Education*, 46, 913–931.
- Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P., & Busch, V. (2013). Somatic Symptoms Evoked by Exam Stress in University Students: The Role of Alexithymia, Neuroticism, Anxiety and Depression. *Plos ONE*, 8(12), 1. doi:10.1371/journal.pone.0084911

### **3. Artigo 2**

**Estressores da docência como preditores do bem-estar subjetivo de professores do ensino fundamental**

**Estressores da docência como preditores do bem-estar de professores do  
ensino fundamental**

**(Bem-estar e estressores em professores)**

**Job stressors as predictors of the elementary school teachers' subjective well-  
being**

**José Candido Pereira Neto**

**Jean Carlos Natividade**

**Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil**

**Contato: José Candido Pereira Neto, Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social, Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rua Marquês de São Vicente, 225, Gávea - Rio de Janeiro, RJ - Brasil - 22451-900. Telefone: (55 21) 3527-8020. E-mail: jcandidopsi@gmail.com.**

### **Resumo**

Este estudo teve como objetivo testar o poder preditivo dos agentes estressores da docência sobre o bem-estar subjetivo, para além do que é explicado por características de personalidade. Participaram 188 professores do ensino fundamental, sendo 85,1% mulheres. Os resultados mostraram que 7% da variância da satisfação de vida foi explicada por características de personalidade (neuroticismo - negativamente) e 8% por estressores da profissão (condições da carreira – negativamente; e tempo de profissão - positivamente). Afeto positivo teve 26% da variância explicada por fatores de personalidade (extroversão, abertura e realização – positivamente; neuroticismo – negativamente) e 4% pelo estressor relacionado às pressões do trabalho (negativamente). Afeto negativo teve 20% da variância explicada por personalidade (neuroticismo – positivamente) e 20% pelos estressores da docência (políticas disciplinares, diferentes capacidades dos alunos, trabalho burocrático - negativamente). Os resultados mostram que os estressores da profissão impactam negativamente no bem-estar subjetivo geral, sobretudo, explicando a emergência de sentimentos negativos.

Palavras-chaves: bem-estar subjetivo, estressores, professores.



### **Abstract**

This study aimed to test the predictive power of teaching stressors on subjective well-being, beyond what is explained by personality characteristics. 188 elementary school teachers participated, of which 85.1% were women. The results showed that 7% of the life satisfaction variance was explained by personality traits (neuroticism - negatively) and 8% by career stressors (career conditions - negatively, and profession time - positively). Affect positive had 26% of the variance explained by personality factors (extroversion, opening and realization - positively; neuroticism - negatively) and 4% by the stressor related to work pressures (negatively). Negative affection had 20% of the variance explained by personality (neuroticism - positively) and 20% by teacher stressors (disciplinary policies, different abilities of the students, bureaucratic work - negatively). The results show that the stressors of the profession negatively impact the general subjective well-being, above all, explaining the emergence of negative feelings.

**Keywords:** subjective well-being, stressors, teachers.

O tema saúde docente já vem sendo pesquisado cientificamente há algum tempo; porém, são raras as notícias de melhorias nas condições de trabalho dos professores brasileiros. Por outro lado, são comuns os dados sobre adoecimento de docentes por conta do trabalho (e.g. Gomes, Montenegro, Peixoto, & Peixoto, 2010; Zacarias, 2011). Juntamente com o adoecimento um termo frequentemente investigado em docentes diz respeito ao mal-estar (Picado, 2009; Zacharias, 2011). O mal-estar docente diz respeito a um conjunto de sentimentos negativos que afetam o professor, resultantes das condições sociais e psicológicas do exercício da docência (Picado, 2009).

Muito embora seja de extrema importância o estudo dos efeitos do mal-estar docente, poucos estudos têm se dedicado a investigar o bem-estar dos docentes (Zacharias, 2011). Diante desse quadro, este estudo teve como objetivo buscar compreender, dentro de um escopo limitado, quais variáveis pessoais e contextuais poderiam explicar o bem-estar subjetivo de docentes. Mais especificamente, delineou-se este estudo com o objetivo de verificar as relações entre o bem-estar subjetivo e os estressores da docência, bem como, testar o poder preditivo dos estressores para o bem-estar subjetivo, controlando-se os efeitos da personalidade.

De maneira ampla, o bem-estar pode ser entendido como um sinônimo de qualidade de vida (Woyciekoski, Natividade, & Hutz, 2014). Esse conceito está englobado em uma área em expansão da psicologia, que abrange estudos que utilizam diferentes nomeações, tais como: felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo (Woyciekoski et al., 2014). Trata-se de um conceito relacionado a como e por que as pessoas experienciam a vida de forma positiva (Giacomoni, 2004). Diante das muitas possibilidades de investigação de construtos positivos, o bem-estar subjetivo (BES) tem se destacado na literatura científica (Siqueira & Padovam, 2008).

O BES é um fenômeno complexo que abrange respostas emocionais, e julgamentos globais concernentes à satisfação com a vida (Giacomoni, 2004; Siqueira & Padovam, 2008). O construto é compreendido como multidimensional, tendo três componentes inter-relacionados: satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo (Diener, 1984; Giacomoni, 2004; Siqueira & Padovam, 2008). A satisfação de vida diz respeito ao contentamento geral com a vida, enquanto os

afetos positivo e negativo relacionam-se com as experiências emocionais vivenciados. Elevados níveis de BES corresponderiam, então, a altos níveis de afeto positivo, baixos de afeto negativo e alta satisfação de vida (Diener, 1984).

Os níveis de BES são explicados por fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo, sendo os primeiros fatores como personalidade, valores, estratégias de coping, condições de saúde física. Já os fatores extrínsecos dizem respeito a aspectos ambientais e contextuais, como condições sociodemográficas, culturais e eventos de vida (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008; Woyciekoski et al., 2014). Dentre essas possíveis variáveis explicativas do BES, o impacto das características personalidade tem se mostrado substancial e capaz de explicar de cerca de 40% do BES (Steel et al., 2008; Woyciekoski et al., 2014).

Por exemplo, no Brasil, Noronha, Lamas e Barros (2016) demonstraram que as variáveis Neuroticismo, Socialização e gênero explicaram 37% da variância para Afeto Negativo; e as variáveis Extroversão, Neuroticismo, a ser da área de humanas (Interesses) e Realização explicaram 37% da variância para Afeto Positivo. Já a meta-análise conduzida por Brajsa-Zganec, Ivanovic e Lipovcan (2011) demonstrou que os fatores de personalidade explicaram 17% da variância de Satisfação de Vida, 37% de Afeto positivo e 52% de Afeto negativo.

Os estudos que buscam relações de características de personalidade e BES, geralmente, partem da perspectiva dos cinco grandes fatores de personalidade. Em tal abordagem a personalidade é compreendida segundo cinco fatores independentes em que tais fatores são interpretados como contínuos englobando, de forma resumida, os seguintes aspectos: extroversão relacionado com a interação com outros, a ser ativo e comunicativo; socialização ligada à demonstração de empatia, altruísmo e comportamentos pró-social; realização vinculado a disciplina e organização e auto controle na realização de tarefas; neuroticismo relacionado a demonstração de instabilidade emocional e a experimentação de emoções negativas, ansiedade, depressão e abertura associada experimentar coisas novas, a curiosidade e complexidade intelectual (Natividade & Hutz, 2015).

Além das características de personalidade, uma importante variável a ser considerada como possível interveniente no BES é o estresse relacionado à profissão. Por exemplo, Faro (2013) analisou as repostas de 2150 pós-graduandos

stricto sensu no Brasil com o objetivo de testar um modelo explicativo para o BES dos pós-graduandos. Os preditores incluídos no modelo foram os estressores, níveis de estresse e capacidade de enfrentamento do estresse. Essas variáveis explicaram 22% de variância do BES.

No tocante ao BES de professores, o estresse pode estar associado a condições de trabalho que são estressoras, como os baixos salários, às precárias condições de trabalho, ao elevado número de alunos em sala de aula, à pressão de pais dos alunos e da sociedade em geral, à violência presente nas escolas etc (Esteve, 1999; Goulart Junior & Lipp, 2008; Mazon, Carlotto, & Câmara, 2008). Gomes et al. (2010) fizeram um levantamento de estressores da profissão docente e chegaram a seis dimensões de estressores. Essas dimensões dizem respeito aos comportamentos de indisciplina dos alunos; às pressões relacionadas ao excesso de trabalho e falta de tempo; às dificuldades por conta das diferentes capacidades e motivações dos alunos; às condições da carreira docente; à burocracia e trabalhos administrativos; e às políticas para disciplinar e atuar com autoridade.

## **Método**

### **Participantes**

Participaram deste estudo 188 professores do Ensino Fundamental (1º ao 9º ano), sendo 85,1% mulheres. Os participantes eram provenientes dos municípios Rio de Janeiro, Angra dos Reis, Porto Real e Resende, todos no estado do Rio de Janeiro. A idade dos participantes variou de 20 a 68 anos ( $M = 41,1$ ;  $DP = 9,38$ ). Em relação à escolaridade, 10,6% tinham até ensino superior incompleto, os demais 89,4% tinham ensino superior completo (sendo que 51,6% do total tinham também pós-graduação completa). No tocante à situação conjugal, 71,1% dos participantes declararam ter cônjuge; e 61,7% afirmaram ter filhos.

No que diz respeito ao exercício da profissão, o tempo que estavam atuando variou de 1 a 48 anos ( $M = 14,8$ ;  $DP = 9,10$ ), a carga semanal de trabalho variou de 4 a 52 horas ( $M = 30,1$ ;  $DP = 12,1$ ). Quanto ao local onde lecionavam, 66% dos professores afirmaram lecionar apenas em escolas públicas, 20,7% apenas em escolas particulares, e 13,3% em ambos os tipos de escolas - públicas e particulares. A média de alunos por sala de aula foi de 26,3 ( $DP = 7,5$ ) e a quantidade de turmas que lecionavam variou de 1 a 32 ( $M = 5,56$ ;  $DP = 5,35$ ).

## **Instrumentos**

Um questionário contendo perguntas sociodemográficas, tais como: gênero, idade, escolaridade, número de filhos, estado civil; perguntas relacionadas ao trabalho de professor, como: tipo de escola que leciona (pública ou particular); tempo de exercício da profissão; carga horária de trabalho por semana; tempo de locomoção até o trabalho; número de turmas que leciona; número de alunos por turma. Além dessas questões, o questionário continha instrumentos para medir o bem-estar subjetivo, estressores da profissão e características de personalidade, os quais são descritos a seguir.

Escala de Satisfação de Vida - ESV (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; adaptada para o Brasil por Hutz, Zanon, & Bardagi, 2014). Ela avalia de forma global, os aspectos cognitivos do bem-estar subjetivo. Trata-se de um julgamento do indivíduo do quanto ele está próximo ou distante de suas aspirações de vida. É uma escala composta por cinco itens em formato de afirmativas para que os participantes respondam o quanto concordam com cada uma delas, em uma escala de cinco pontos. Quanto maiores os valores obtidos na escala, maior a satisfação de vida do participante.

Escala de Afetos Positivo e Negativo - PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; adaptada para o Brasil por Zanon & Hutz, 2014). É uma escala formada por dois fatores: afeto positivo e afeto negativo. Cada fator é composto por 10 adjetivos que representam humores e emoções dos participantes, como, por exemplo, animado, amável, inquieto, irritado. Os participantes devem responder, em uma escala de cinco pontos, o quanto os adjetivos representam como eles têm se sentindo ultimamente, sendo 1 (nem um pouco) a 5 (extremamente). Quanto maiores os escores em cada fator, maiores os níveis dos afetos.

Questionário de Stress nos Professores: Ensino Básico e Secundário (QSPEBS) (Gomes et al., 2010). Trata-se de uma escala construída especificamente para o contexto de docentes para aferir níveis de estresse geral e fatores causadores de estresse (estressores). Essa escala é composta por duas partes: a primeira é composta por um único item para avaliar os níveis gerais de estresse dos docentes, numa escala de cinco pontos, tal que 0 indica nenhum estresse e 4 significa estresse elevado. Neste estudo, utilizou-se apenas a segunda parte da escala, que é composta por 27 itens divididos em seis fatores que

correspondem a estressores da profissão de professor, tais quais: Comportamentos Inadequados/Indisciplina dos alunos (CIA) - cinco itens que abordam a indisciplina em sala de aula; Pressões de Tempo/Excesso de Trabalho (PTET) - quatro itens referentes à falta de tempo para preparação adequada de aulas e excesso de trabalho decorrente das obrigações profissionais; Diferentes Capacidades e Motivações dos Alunos (DCMA) - quatro itens relacionados aos diferentes níveis de aprendizagem dos alunos e a dificuldade de determinar objetivos específicos para cada aluno; Estatuto da Carreira Docente (ECD) - quatro itens que abordam vários aspectos da carreira docente como, por exemplo, melhorias profissionais oferecidas aos professores ou formação continuada; Trabalho Burocrático/Administrativo (TBA) - cinco itens que dizem respeito a obrigações burocráticas e de caráter administrativo inerentes à atividade profissional; Políticas Disciplinares Inadequadas (PDI) - cinco itens concernentes às políticas disciplinares disponíveis aos professores, bem como, à pouca aceitação de sua autoridade e poder. Os itens correspondem a afirmativas que representam situações possíveis de ocorrer no dia a dia de trabalho, os participantes devem indicar o quanto de estresse cada uma delas lhes provoca, em uma escala de cinco pontos, tal como na primeira parte da escala. Quanto maiores os escores dos participantes em cada fator, maiores os níveis percebidos de estresse.

Escala Reduzida de Descritores de Personalidade - Red5 (Natividade & Hutz, 2015). Essa escala avalia traços de personalidade pela perspectiva dos cinco grandes fatores, sendo eles: extroversão, socialização, realização, neuroticismo, abertura a experiências. A escala é composta de 20 adjetivos ou pequenas expressões para que os participantes respondam o quanto concordam que cada um deles os descreve adequadamente, em uma escala de sete pontos. Quanto maiores os escores dos participantes em cada fator, maior a intensidade dos traços.

### **Procedimentos**

A coleta foi realizada diretamente com os professores nas escolas dos municípios de Angra dos Reis, Porto Real, Resende e Rio de Janeiro. Os professores receberam os questionários pela Direção/Coordenação das escolas ou pelo próprio pesquisador. O tempo médio de entrega foi de sete dias tendo em vista a impossibilidade de preenchimento dos questionários de imediato devido à

demanda de trabalhos dos professores. A investigação foi conduzida de acordo com as recomendações éticas de pesquisas com seres humanos e obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, parecer número 2.121.312. Além disso, todas as informações e demais complementações foram entregues por escrito aos participantes por meio do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

### **Resultados**

Para testar as relações entre o bem-estar subjetivo (satisfação de vida, afetos positivo e negativo), os estressores da docência (seis dimensões) e variáveis relacionadas ao trabalho (tais como: número de escolas em que trabalham, quantidade de turmas e alunos por turma, carga horária etc) foram calculadas correlações de Pearson. Os coeficientes de correlação podem ser visualizados na Tabela

1.

Tabela 1

*Correlações entre Estressores da Docência, Satisfação de Vida, Afeto Positivo, Afeto Negativo e Outras Variáveis*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Satisfação Vida	1														
2. Afeto Positivo, $N = 184$	0,36**	1													
3. Afeto Negativo, $N = 184$	-0,35**	-0,35**	1												
4. ED - Comportamentos Inadequados/Indisciplina dos alunos	-0,26**	-0,13	0,44**	1											
5. ED - Pressões de tempo/excesso de trabalho	-0,33**	-0,29**	0,46**	0,52**	1										
6. ED - Diferentes capacidades e motivações dos alunos	-0,23**	-0,17*	0,46**	0,71**	0,53**	1									
7. ED - Estatuto da carreira docente	-0,30**	-0,10	0,41**	0,48**	0,64**	0,52**	1								
8. ED - Trabalho burocrático/administrativo	-0,18*	-0,25**	0,48**	0,32**	0,66**	0,46**	0,56**	1							
9. ED - Políticas disciplinares inadequadas, $N = 187$	-0,27**	-0,22**	0,51**	0,60**	0,67**	0,62**	0,64**	0,61**	1						
10. Número de escola que trabalha $N = 187$	-0,12	0,03	0,11	0,17*	0,12	0,10	0,24**	0,16*	0,18**	1					
11. Quantidade de turmas que dá aulas, $N = 185$	0,02	0,05	-0,08	0,11	-0,09	-0,07	,071	-0,05	-,024	0,48**	1				
12. Quantidade de alunos por turma, $N = 181$	-0,08	-0,05	0,23**	0,24**	0,19**	0,22**	0,24**	0,23**	0,23**	0,12	0,11	1			
13. Carga horária semanal de trabalho, $N = 177$	-0,11	-0,08	0,03	0,08	0,14*	0,05	0,04	0,15*	0,14	0,24**	0,14*	0,03	1		
14. Tempo de profissão, em anos $N = 186$	0,19*	0,04	0,02	-0,06	-0,03	0,04	-0,04	<0,01	<0,01	-0,11	-0,04	0,16*	-0,14*	1	
15. Tempo locomoção para o trabalho, em horas $N = 187$	-0,19*	0,02	0,19*	0,06	0,07	0,06	0,15*	0,21**	0,09	0,08	0,09	0,18*	0,08	-0,05	1
16. Idade; $N = 185$	0,15*	0,04	<0,01	0,02	-0,02	0,11	0,02	-0,06	0,05	-0,10	-0,12	0,15*	-0,20**	0,73**	-0,07

*Nota.* \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ . ED – Estressores da docência avaliados pelo Questionário de Stress nos Professores: Ensino Básico e Secundário (Gomes, 2010). Quando não indicado,  $N = 188$ .



Destacam-se as correlações negativas entre a satisfação de vida e os seis estressores da docência. Para o afeto positivo apenas o estressor estatuto da carreira docente não mostrou correlação significativa. Ainda, destacam-se as correlações negativas entre afeto positivo e os estressores: pressões de tempo/excesso de trabalho, trabalho burocrático/administrativo e políticas disciplinares inadequadas. Quanto ao afeto negativo, todos os estressores mostraram-se positivamente correlacionados com esse afeto. Destaca-se que os coeficientes de correlação entre afeto negativo e os estressores variaram entre 0,40 a 0,50.

A fim de verificar como os estressores e as variáveis relacionadas ao trabalho, conjuntamente, contribuiriam para a explicação do BES, foram efetuadas regressões lineares múltiplas. Para controlar o conhecido efeito das características de personalidade na predição do bem-estar subjetivo (e.g. Brajsa-Zganec et al., 2011; Noronha et al., 2016; Woyciekoski et al., 2014), realizaram-se regressões lineares múltiplas hierárquicas. No primeiro bloco incluíram-se os cinco grandes fatores de personalidade, e no segundo os estressores da docência e demais variáveis relacionadas ao trabalho. Utilizou-se o método stepwise para retenção das variáveis no modelo e substituíram-se as variáveis faltantes pelas médias das séries. Assim, foram testados três modelos preditivos incluindo-se como variáveis preditas: satisfação de vida, afeto positivo, afeto negativo. As variáveis independentes incluídas foram: bloco 1 – socialização, extroversão, neuroticismo, realização, abertura; e bloco 2 - os estressores da docência (CIA, PETET, DCMA, ECD, TBA, PDI) e as variáveis ‘quantidade de turmas’, ‘número de alunos turmas’, ‘carga horária total semanal de trabalho’, ‘tempo total de profissão’, ‘tempo de locomoção até o trabalho’, ‘leciona apenas em escola pública (0 = não; 1 = sim)’, ‘leciona apenas em escola privada (0 = não; 1 = sim)’ e ‘idade’. Os resultados para a satisfação de vida podem ser vistos na Tabela 2.

O modelo explicou 16% da variância da satisfação de vida, sendo que os estressores da docência explicaram 11% além do explicado pelos cinco grandes fatores de personalidade. Foram preditores significativos: neuroticismo (negativamente), Pressões de Tempo/Excesso de Trabalho (negativamente),

tempo locomoção para o trabalho total (negativamente) e tempo de profissão (positivamente).

Tabela 2  
Preditores de Satisfação de Vida

	Bloco 1			Bloco 2		
	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$
Constante		10,7	<0,001		10,40	<0,001
Neuroticismo	-0,20	-2,63	0,009	-0,09	-1,28	0,20
Extroversão	0,16	2,13	0,034	0,11	1,58	0,11
Pressões de Tempo/Excesso de Trabalho				-0,28	-3,89	<0,001
Tempo profissão total anos				0,15	2,09	0,04
Tempo locomoção para o trabalho total				-0,14	-2,07	0,04
$R^2$		0,06			0,18	
$R^2$ ajustado		0,05			0,16	
$\Delta R^2$					0,12	
$F$		6,01**			7,65***	

Nota. \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ . ED – Estressores da docência avaliados pelo

Questionário de Stress nos Professores: Ensino Básico e Secundário (Gomes, 2010).  $N = 188$ .

Os resultados para afeto positivo podem ser visualizados na Tabela 3. A variância do afeto positivo explicada pelo modelo foi 27%, sendo que os estressores da docência explicaram 2% além do explicado pelos fatores de personalidade. As seguintes variáveis foram retidas como preditoras positivas: extroversão, abertura e realização. Neuroticismo e Pressões de tempo/excesso de trabalho foram preditoras negativas do afeto positivo.

Tabela 3.  
Preditores de Afeto Positivo

	Bloco 1			Bloco 2		
	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$
Constante		3,92	<0,001		4,56	<0,001
Abertura	0,25	3,58	<0,001	0,25	3,53	0,001
Extroversão	0,24	3,35	0,001	0,23	3,27	0,001
Neuroticismo	-0,19	-2,84	0,005	-0,15	-2,14	0,034
Realização	0,18	2,62	0,010	0,16	2,45	0,015
Pressões de Tempo/Excesso de				-0,19	-2,79	0,006

Trabalho

$R^2$	0,26	0,30
$R^2$ ajustado	0,25	0,27
$\Delta R^2$		0,06
$F$	14,7***	13,8***

Nota. \*\*\*  $p < 0,001$ . ED – Estressores da docência avaliados pelo Questionário de Stress nos Professores: Ensino Básico e Secundário (Gomes, 2010).  $N = 188$ .

Por fim, os resultados do modelo preditivo do afeto negativo podem ser vistos na Tabela 4. O modelo explicou 42% da variância para afeto negativo, sendo que os estressores da docência explicaram 20% além dos fatores de personalidade. As seguintes variáveis foram explicativas significativas e positivas para o afeto negativo: neuroticismo, políticas disciplinares inadequadas, diferentes capacidades e motivações dos alunos, e trabalho burocrático/administrativo.

Tabela 4

*Preditores de Afeto Negativo*

	Bloco 1			Bloco 2		
	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$
Constante		4,92	<0,001		2,02	0,043
Neuroticismo	0,40	5,76	<0,001	0,31	5,19	<0,001
Realização	-0,17	-2,51	0,013	-0,09	-1,37	0,173
Políticas disciplinares inadequadas				0,19	2,26	0,025
Diferentes capacidades e motivações dos alunos				0,20	2,68	0,008
Trabalho burocrático/administrativo				0,19	2,47	0,014
$R^2$		0,21			0,43	
$R^2$ ajustado		0,20			0,41	
$\Delta R^2$					0,22	
$F$		23,1***			25,7***	

Nota. \*\*\*  $p < 0,001$ . ED – Estressores da docência avaliados pelo Questionário Stress Professores (Gomes, 2007).  $N = 188$ .

Adicionalmente, foram testadas diferenças no bem-estar subjetivo entre grupos de professores que lecionavam apenas em escolas públicas ( $n = 124$ ) e aqueles que lecionavam apenas em escolas particulares ( $n = 39$ ), por meio de testes  $t$  de Student. Verificou-se que os professores que trabalhavam exclusivamente em escolas públicas ( $M = 4,42$ ;  $DP = 1,22$ ) apresentaram menores níveis de satisfação de vida do que os professores que trabalhavam exclusivamente em escolas particulares ( $M = 4,97$ ;  $DP = 1,26$ ),  $t(161) = -2,41$ ;  $p = 0,017$ ;  $d = 0,44$ . Para afeto positivo, os professores que trabalham exclusivamente em escolas públicas ( $M = 3,44$ ;  $DP = 0,68$ ) apresentaram menores níveis do que os

professores que trabalham exclusivamente em escolas particulares ( $M = 3,67$ ;  $DP = 0,50$ ),  $t(83,7) = -2,29$ ;  $p = 0,024$ ;  $d = 0,40$ . Ainda, os professores que trabalham exclusivamente em escolas públicas ( $M = 2,38$ ;  $DP = 0,85$ ) apresentam maiores níveis de afeto negativo do que professores que atuam exclusivamente em escolas particulares ( $M = 1,81$ ;  $DP = 0,62$ ),  $t(84,7) = 4,46$ ;  $p < 0,001$ ;  $d = 0,77$ .

## Discussão

Os objetivos do estudo foram testar as relações entre o bem-estar subjetivo e os estressores da docência, mais especificamente, verificar o quanto os estressores da docência poderiam prever o bem-estar subjetivo. Para a satisfação de vida foram encontradas correlações negativas com todas as dimensões dos estressores da docência. Apesar de serem correlações fracas, elas indicam que quanto mais os professores identificam estressores da docência, menores são seus níveis de satisfação de vida. Como a satisfação de vida é a parte cognitiva do BES (Diener, 1984), ao ter que lidar com o estresse e com os estressores da docência, os professores acabam avaliando negativamente essa faceta do BES.

Quando os estressores são analisados em conjunto, verificou-se que o estatuto da carreira docente impacta negativamente a satisfação de vida, para além das características de personalidade dos professores. O estatuto da carreira diz respeito a questões do desenvolvimento e melhorias profissionais oferecidas aos professores (Gomes et al., 2010). Esse estressor deve ter se destacado como preditor porque muitos professores não avaliam o seu trabalho como uma carreira, mas sim como um trabalho estagnado e sem perspectiva de mudança (Nunes & Oliveira, 2017). Um fator que impactou positivamente a satisfação de vida foi o tempo de profissão. Isso pode ocorrer porque é possível que a experiência em sala de aula seja um reforçador do coping, das estratégias de enfrentamento do estresse, necessário para lidar com as adversidades do trabalho docente. Quanto maior a experiência em sala de aula, maiores os mecanismos para lidar com os estressores da docência.

Quando analisado o afeto positivo, também se destacaram as relações negativas com as seis dimensões dos agentes estressores. Esses resultados indicam que quanto mais estressores na profissão, menos afetos positivos os professores vivenciam. Isso sugere que há um sofrimento associado à profissão docente, ainda mais que as seis dimensões dos agentes estressores e o número de alunos por turma se relacionaram positivamente com o afeto negativo. O número de alunos por turmas é frequentemente apontado como um grande fator estressante em sala de aula dentre os vários estressores no exercício da docência, sendo a profissão professor reconhecidamente estressante (Goulart Junior & Lipp, 2008).

Para a satisfação de vida verificaram-se os seguintes preditores: neuroticismo (negativamente), pressão do tempo/excesso de trabalho

(negativamente), tempo locomoção total para o trabalho (negativamente), extroversão (positivamente) e tempo de profissão total (positivamente). O neuroticismo torna o indivíduo propenso a alterações de humor e a vivenciar emoções negativas afetando o BES (Woyciekoski et al., 2014). O estressor da docência pressões do tempo/excesso de trabalho (PTET) diz respeito a questões de como o professor lida com questões como falta de tempo para elaboração de aulas e a grande demanda de tarefas em uma profissão que é multifuncional (Gomes et al., 2010). O tempo de profissão como preditor positivo indica que a experiência em sala de aula ajuda na construção de ações que auxiliam na manutenção do estresse favorecendo uma avaliação mais positiva da satisfação de vida.

Para afeto positivo verificaram-se os seguintes preditores: extroversão, abertura e realização (positivamente), neuroticismo (negativamente), Pressões de tempo/excesso de trabalho (negativamente). Os resultados corroboram a influência dos traços de personalidade sobre o BES (Nunes, Hutz & Giacomoni, 2009; Woyciekoski et al., 2014). Extroversão, abertura e realização foram preditoras positivas e se considerarmos as características do trabalho dos professores esses traços de personalidade auxiliariam no exercício da docência. A facilidade de comunicação, a busca por novidades e a organização tornam as aulas mais atrativas e facilitam a relação com os alunos, aumentando assim o afeto positivo nos professores. O estressor da docência pressões de tempo/excesso de trabalho (PTET) que trata da falta de tempo para planejamento de aulas e o excesso de trabalho para além da sala de aula (Gomes et al., 2010) afetam negativamente o afeto positivo nos professores.

Para afeto negativo, verificaram-se os seguintes preditores: neuroticismo (positivamente), realização (negativamente) políticas disciplinares inadequadas (positivamente), diferentes capacidades e motivações dos alunos (positivamente), e trabalho burocrático/administrativo (positivamente). A indisciplina na escola sem uma sanção eficaz evidenciada no declínio do poder do professor em sala de aula, as diferenças cognitivas dos alunos que dificultam a transmissão do conhecimento e a burocracia do trabalho que geram a sensação de um tempo improdutivo (Esteve, 1999), que poderia ser usado em outras atividades mais relevantes como a elaboração de aulas melhores, são questões pontuais no discurso dos professores influenciando negativamente o BES desses profissionais.

Os estressores da docência foram preditores explicativos para o BES além da personalidade. As pressões de tempo e excesso de trabalho, as diferentes capacidades e motivações dos alunos, as questões de carreira, o trabalho burocrático e as políticas disciplinares inadequadas dificultam o lecionar e pode ocasionar nos professores um aumento no mal-estar docente (Esteve, 1999).

Os resultados encontrados neste estudo apontam para o impacto dos agentes estressores da docência no BES dos professores do Ensino Fundamental, e, possivelmente, na saúde desses profissionais. O tema estresse na docência já foi amplamente discutido em outros estudos brasileiros (e.g. Esteves, 1999; Goulart Junior & Lipp, 2008; Pocinho & Capello, 2009).

As diferenças encontradas para as médias de satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo entre professores que atuam apenas em escolas públicas e aqueles que atuam apenas em escolas particulares indicam que os professores que atuam apenas em escolas públicas vivenciam situações mais estressantes (e.g. Esteves, 1999; Goulart Junior & Lipp, 2008; Mazon et al., 2008). Quando comparadas as escolas públicas e as particulares, nota-se que as primeiras sofrem de problemas diferentes das segundas, como, por exemplo, a violência e agressividade (Mazon et al., 2008). Isso faz com que os professores das escolas públicas lidem com a violência física e psicológica e se sintam rendidos ao quadro de marginalidade intra e extramuros escolares (Mazon et al., 2008).

Estudos sobre bem-estar subjetivo de professores são escassos na produção acadêmica brasileira. Assim, ressalta-se a necessidade de mais pesquisas sobre esse tema, tendo-se como ponto focal os professores e à docência. No discurso socialmente compartilhado no Brasil a educação é apontada como agente transformador da sociedade. Essa ação de transformação está intimamente ancorada no trabalho do profissional docente e em seus múltiplos papéis na instituição escolar. Pesquisas nessa área são extremamente relevantes e necessárias para melhoria do trabalho dos professores, e como consequência, a melhoria da Educação como um todo.

### Referências

- Brajsa-Zganec, A., Ivanovic, D., & Lipovcan, L. K. (2011). Personality traits and social desirability as predictors of subjective well-being. *Psihologijske Teme*, 20(2), 261-276.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117. doi: 10.1037/0022-3514.47.5.1105
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and crosssituational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 871-883. doi: 10.1037/0022-3514.47.4.871
- Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. Bauru: EDUSC.
- Faro, A; (2013). Um modelo explicativo para o bem-estar subjetivo: estudo com mestrands e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 654-662. doi: 10.1590/S0102-79722013000400005.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50.
- Gomes, A. R., Montenegro, N., Peixoto, A. B., & Peixoto, A. R. (2010). Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*, 22(3), 587-597. doi: 10.1590/S0102-71822010000300019.
- Goulart Junior, E. & Lipp, M. E. N. (2008). Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em Estudo*, 13(4), 847-857. doi: 10.1590/S1413-73722008000400023
- Hutz, C. S., Zanon, C., & Bardagi, M. (2014). Satisfação de Vida. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva* (pp. 43-48). Porto Alegre: Artmed.
- Mazon, V., Carlotto, M. S., & Câmara, S. (2008). Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em professores. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 60(1), 55-66.



- Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2015). Escala reduzida de descritores dos cinco grandes fatores de personalidade: prós e contras. *Psico (PUCRS)*, 46(1), 79-89. doi: 10.15448/1980-8623.2015.1.16901
- Noronha, A. P. P., Delforno, M. P., & Pinto, L. P. (2014). Afetos positivos e negativos em professores de diferentes níveis de ensino. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(2), 211-218. doi:10.1590/2175-3539/2014/0182733
- Noronha, A. P. P., Martins, D. F., Campos, R. R. F., & Mansão, C. S. M. (2015). Relações entre afetos positivos e negativos e os cinco fatores de personalidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 20(2), 92-101. doi: 10.5935/1678-4669.20150011
- Nunes, C. P., & Oliveira, D. (2017). Trabalho, carreira, desenvolvimento docente e mudança na prática educativa. *Educação e Pesquisa*, 43(1), 66-80. doi:10.1590/s1517-9702201604145487
- Noronha, A. P. P., Lamas, K. C. A., & de Barros, M. V. C. (2016). Afetos e personalidade: suas relações em estudantes universitários. *Psicologia: Teoria e Prática*, 18(2), 75-88. doi:10.15348/1980-6906/psicologia.v18n2p75-88
- Nunes, C. H. S., Hutz, C. S., & Giacomoni, C. H. (2009). Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Avaliação Psicológica*, 8(1), 99-108.
- Picado, L. (2009). Ser professor: do mal-estar para o bem-estar Docente. Recuperado de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0474.pdf>
- Pocinho, M., & Capelo, M. R. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35(2), 351-367. doi: 10.1590/S1517-97022009000200009
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. doi: 10.1590/S0102-37722008000200010
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. doi: 10.1037/0033-2909.134.1.138
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-

3514.54.6.1063

- Woyciekoski, C., Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2015). As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(4), 401-409.
- Zacharias, J. (2011). Saúde e educação: do mal-estar ao bem-estar docente. *Revista Educação por Escrito*, 2(1), 16-30.
- Zanon, C., & Hutz, C. S (2014). Escala de afetos positivos e negativos (PANAS). In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva* (pp. 63-69). Porto Alegre: Artmed.

## 4. Conclusão

Nas últimas décadas o mundo viveu grandes mudanças, principalmente no desenvolvimento científico e tecnológico, porém as instituições formadoras de professores não conseguiram oferecer uma formação para esses profissionais articulada com essas transformações sociais (NUNES & OLIVEIRA, 2017). Muitos dos desafios do profissional docente no Brasil são consonantes com tais transformações, bem como os efeitos em seu trabalho e em sua imagem em nossa sociedade.

A própria Educação passou por grandes mudanças ao longo das décadas no Brasil, porém educação nem sempre foi direito de todos. Na década de 20 o movimento Escola Nova, formado por educadores, denuncia o analfabetismo e outros problemas da educação, tendo sua origem inspirada no movimento europeu de valorização da individualidade dos alunos (SOUZA JUNIOR & GALVAO, 2005). A Constituição Federal BR de 1988 (CF/88) (1988) regulou a carreira docente na educação básica no Brasil e, por meio dela, determina a valorização dos profissionais da educação, de acordo com o art. 206, inciso V da CF/88. O ponto é que, nos dias atuais, o professor vem perdendo socialmente seu valor afetando assim sua saúde física e psicológica.

AGUIAR E ALMEIDA (2006) abordam a nomeada crise social e familiar na sociedade moderna traduzindo-a como uma crise da educação com efeitos devastadores. Segundo os autores o papel da escola é o de conservar a tradição para amenizar essa crise e que cabe a escola proporcionar aos alunos os conhecimentos que estes não têm havendo nisto um componente de conservação do mundo. Ser professor é ter conhecimento do contexto (onde ensina), dos alunos e de si mesmo tornando-o um profissional de ordem cognitiva, afetiva e prática. Ele é o mediador entre o conhecimento estabelecido e o aluno que é um ser humano em desenvolvimento (CERICATO, 2016).

O presente trabalho buscou analisar os aspectos da saúde dos professores de Ensino Fundamental tendo como base o estresse ocupacional. Uma queixa dos professores que participaram do estudo é o sofrimento que vivenciam em sala de aula e no exercício de sua profissão, sendo o estresse sua maior causa. DEJOURS (1998) afirma que quando a relação do homem com o conteúdo significativo do trabalho é bloqueada por alguma circunstância, ocorre à incidência de sofrimento.

Esse sofrimento gera insatisfação que afeta a subjetividade e no caso dos professores ainda existe a questão da subjetividade do outro, do aluno.

Os dados evidenciados na pesquisa sugerem um impacto negativo do estresse ocupacional sobre a saúde dos professores. Salienta-se o poder preditivo dos estressores da docência em ambos os estudos e que a resiliência, entendida como um traço da personalidade dos professores, não é um preditor para o estresse. O impacto dos estressores da docência fica mais evidente no estudo sobre BES, apresentado no segundo capítulo, evidenciando que a saúde dos professores é influenciada pelo estresse.

Uma possibilidade de ajuda aos professores para lidarem com os estressores da docência seria a utilização de *feedbacks* positivos por parte dos gestores e também a intervenção dos psicólogos por meio de grupos terapêuticos permitindo a esses profissionais compartilharem suas experiências com o estresse e suas estratégias de *coping* diante de situações estressantes do seu trabalho dentro e fora de sala de aula.

Ensinar é extremamente estressante e com consequências evidentes na saúde física e mental afetando o desempenho profissional dos professores. É cobrado dos professores qualidade no ensino mesmo que sua realidade seja precárias condições de trabalho, falta de recursos materiais e baixos salários (VALE, MACIEL & CARLOTTO, 2015). Além disso a formação profissional dos professores é extremamente deficitária e não há investimento em uma formação continuada. A ausência de qualificação do docente pode causar nesses profissionais a perda pelo entusiasmo pela profissão (NUNES & OLIVEIRA, 2017) sendo mais um estressor na vida do professorado.

É importante ressaltar que os desafios enfrentados pelos professores escolhidos como amostra também atingem outros níveis de profissionais docentes (FELDEN PEREIRA et al., 2014). Assim como os professores do ensino superior, os professores do Ensino Fundamental possuem suas especificidades. Cabe aos professores do Ensino Fundamental serem o primeiro contato do aluno, ser em desenvolvimento, com a Educação.

Estudos com essa categoria profissional são importantes tanto para a Psicologia enquanto ciência e área da saúde, como para Educação que busca formas de tornar o trabalho do professor um caminho menos turbulento. Compreender o estresse ocupacional é uma forma de a Psicologia contribuir e

dialogar com a Educação. Sugerimos novos estudos empíricos com essa categoria profissional, em todos os seus graus, já que quando pesquisamos em Educação o objeto principal são os alunos e/ou os processos cognitivos da aprendizagem.

## 5. Referências bibliográficas

- AGUIAR, R. M. R. & ALMEIDA, S. F. C. Professores sob pressão: sofrimento e mal-estar na educação. **Psicanálise, Educação e Transmissão**, v. 6., 2006, São Paulo. Disponível em: <[http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=MSC000000032006000100063&lng=en&nrm=abn](http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC000000032006000100063&lng=en&nrm=abn)>
- ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Pleasure and pain in the faculty: bibliographical revision on Syndrome of Burnout. **Saúde e sociedade**, v. 21, n. 1, 129-140, 2012. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902012000100013>>
- ANGST, R. Psicologia e resiliência: Uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, v. 27, n. 58, 253-260, 2009. Disponível em: <[http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=3252&dd99=view&dd98=pb#?](http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=3252&dd99=view&dd98=pb#?>)>
- ARVIDSSON, I; et al. Burnout among Swedish school teachers - a cross-sectional analysis. **BMC Public Health**. 16, 1, 1-11, Aug. 18, 2016. ISSN: 14712458.
- BARRETTO, E. S. S.; MITRULIS, E.. Trajetória e desafios dos ciclos escolares no País. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 15, n. 42, p. 103-140, 2001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-40142001000200003>.
- BRENNER, S; SÖRBOM, D; WALLIUS, E. The stress chain: A longitudinal confirmatory study of teacher stress, coping and social support. **Journal of Occupational Psychology**. 58, 1, 1-13, Mar. 1985. ISSN: 03058107.
- CARDOZO GUTIERREZ, L. A. El estrés en el profesorado. **Revista de Psicología**, La Paz, n. 15, p. 75-98, jun. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&nrm=iso)>.
- COOPER, C., SLOAN, S., & WILLIAMS, S.. *Guia de gestão de indicadores de estresse ocupacional*. Londres: Thorbay, 1988.
- COSTA, M. A. O cidadão e a sua formação no Brasil atual: os papéis do Estado e do professor. Educação. **Revista do Centro de Educação**, 41, 329-341, 2016. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117146405005>> ISSN 0101-9031

DEJOURS, C. A loucura do trabalho: estudo de Psicopatologia do Trabalho. São Paulo: Cortez, 1998.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016. Disponível em: doi: 10.5433/2236-6407.2016v7n2p64

DIENER, E. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, 95(3): 542–575 1984.. Disponível em:< doi:10.1037/0033-2909.95.3.542:>

DO VALE, P. C. S., & AGUILLERA, F.. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: Uma revisão de literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, 5(1), 86-94, 2016. Disponível em: <doi: 10.17267/23173394rpds.v5i1.712>

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

FAJARDO, I. N., MINAYO, M. C. S. & MOREIRA, C. O. F. Educação escolar e resiliência: política de educação e a prática docente em meios adversos. **Ensaio: avaliação em políticas públicas e educação**, v. 18, n. 69, 761-773, 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010440362010000400006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010440362010000400006&lng=en&nrm=iso)>

FELDEN PEREIRA, É. et al. Work-related stress in teachers in elementary education. **Ciencia & Trabajo, Santiago**, v. 16, n. 51, p. 206-210, Dec. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492014000300013>.

GATTI, B.A. Formação de professores: condições e problemas atuais. **Revista Internacional de Formação de Professores (RIFP)**, Itapetininga, v. 1, n.2, 161-171 2016. Disponível em: <<http://itp.ifsp.edu.br/ojs/index.php/RIFP/article/view/347#?>>

GROTBERG, E. H. Introdução: novas tendências em resiliência. Em: A. Melillo & E. N. S. Ojeda (Orgs.), *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas* (pp.15-22). Porto Alegre: Artmed 2005.

JENNINGS, P. A., & GREENBERG, M. T.. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. **Review of Educational Research**, 79(1), 491-525, 2009.

LEÓN, G. L. Los profesionales de secundaria, como factores de riesgo en el síndrome de Burnout. **Revista Electrónica Educare**, 15(1), 177-191, 2011.

LIPP, M. O stress do professor. Campinas: Papirus. 2002.

LOPES, V. R. & MARTINS, M. C. F. Validação fatorial da escala de resiliência de connor-davidson (CD-RISC-10) para brasileiros. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, 11(2), 36-50, 2011.

MAZON, V., CARLOTTO, M. S. & CÂMARA, S. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 60(1), 55-66, 2008.

NORONHA, M. G. R. C. S. et al. Resiliência: nova perspectiva na promoção da saúde da família? **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 497-506, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232009000200018>>.

NUNES, C. P. & OLIVEIRA, D. A. Trabalho, carreira, desenvolvimento docente e mudança na prática educativa. **Educação e Pesquisa**. 1, 66, 2017. ISSN: 1678-4634.

OLIVEIRA, C. et al. Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. **Avaliação psicológica**, Itatiba, v. 15, n. 2, p. 177-185, 2016. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712016000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712016000200007&lng=pt&nrm=iso)>.

PINHEIRO, D. P. N. A resiliência em discussão. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 9, n. 1, p. 67-75, 2004. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722004000100009>>.

SIEGLIN, V.; RAMOS TOVAR, M. E. Estrés laboral y depresión entre maestros del área metropolitana de Monterrey. **Revista Mexicana de Sociología**, México, v. 69, n. 3, p. 517-551, 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-25032007000300005&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032007000300005&lng=es&nrm=iso)>.

SOUZA JUNIOR, M.; GALVAO, A. M. O. História das disciplinas escolares e história da educação: algumas reflexões. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 391-408, 2005. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-97022005000300005>

VALE, S. F.; MACIEL, R. H.; CARLOTTO, M. S. Propriedades psicométricas da escala de percepção de estressores ocupacionais dos professores



(EPEOP). **Psicologia Escolar e Educacional**. Maringá, v. 19, n. 3, p. 575-583, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0193906>.

VALLE, L. E. R.; REIMAO, R. & MALVEZZI, S. Reflexões sobre Psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor. **Revista psicopedagogia**, v. 28, n. 87, p. 237-245, 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862011000300004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000300004&lng=pt&nrm=iso).