



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**RAQUEL CORREA RIBEIRO**

**TRABALHO DOCENTE: Reflexões Sobre o Estresse e Adoecimento**

**ARIQUEMES - RO  
2020**

**RAQUEL CORREA RIBEIRO**

**TRABALHO DOCENTE: Reflexões Sobre o Estresse e Adoecimento**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ms. Ana Claudia Yamashiro Arantes

**ARIQUEMES - RO  
2020**

**FICHA CATALOGRÁFICA**  
**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Biblioteca Júlio Bordignon - FAEMA**

---

R484t	RIBEIRO, Raquel Correa.
	Trabalho docente: reflexões sobre o estresse e adoecimento. / por Raquel Correa Ribeiro. Ariquemes: FAEMA, 2020.
	40 p.
	TCC (Graduação) - Bacharelado em Psicologia - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.
	Orientador (a): Profa. Ma. Ana Claudia Yamashiro Arantes.
	1. Trabalho docente. 2. Estresse. 3. Adoecimento. 4. Saúde Mental. 5. Pandemia da COVID-19. I Arantes, Ana Claudia Yamashiro. II. Título. III. FAEMA.
	CDD:150

---

**Bibliotecária Responsável**  
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro  
CRB 1114/11

**RAQUEL CORREA RIBEIRO**

<http://lattes.cnpq.br/9389203572547806>

**TRABALHO DOCENTE: Reflexões Sobre o Estresse e Adoecimento**

Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do Grau de Bacharel em Psicologia apresentado à Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

**Banca Examinadora**

---

Prof.<sup>a</sup>. Orientadora Ms. Ana Claudia Yamashiro Arantes  
<http://lattes.cnpq.br/2181183340752599>  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Prof. Ms. Fernando Corrêa dos Santos  
<http://lattes.cnpq.br/4534811916545833>  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Prof. Sara Ferreira Silva  
<http://lattes.cnpq.br/1050989754690328>  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Dedico esse trabalho ao meu querido filho  
Vinicius e à minha amada mãe Maria Eliete  
(em memória). Meus amores e fonte da minha  
alegria: obrigada.

## AGRADECIMENTOS

Quero aqui agradecer primeiramente a Jeová Deus por ter me sustentado todos os dias de minha vida. Toda honra e glória seja dada a Ele.

Aos meus familiares e amigos, minhas irmãs Vauliete, Roberta e Mirsa que sempre me apoiaram e a todos aqueles que de alguma forma contribuíram e colaboraram na realização deste trabalho, em especial minha amiga Antonia que esteve presente em muitos momentos difíceis e também nos mais alegres.

À minha querida orientadora, Prof.<sup>a</sup>. Ms. Ana Claudia Yamashiro Arantes, que aceitou dirigir este trabalho, por ser exemplo de profissional, pela disponibilidade e palavras de incentivo, ensinamentos e críticas construtivas.

À querida prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosani Aparecida Alves Ribeiro de Souza, que com suas palavras amorosas de incentivo, sua forma carinhosa de falar e de mostrar os caminhos a seguir, sempre ressaltando os pontos positivos da situação, trouxe luz e clareou as ideias, me dando ânimo para prosseguir.

Aos meus professores da graduação que ao longo desse percurso nos ensinaram a desenvolver um bom trabalho e atuar com ética, especialmente as professoras Carla Patricia, Eliane Almeida, Luana Patricia, Yesica Nunes e os professores Hanns Muller, Miguel Menezes e Roberson Geovani.

À minha amiga-irmã Erica Fernades que durante essa trajetória me deu total apoio e um lugar pra ficar durante os estágios, muito obrigada por tudo e que Deus te abençoe e recompense todo seu esforço e dedicação.

Por último, dirijo um especial agradecimento à minha irmã Mirsa Correa, que ajudou a cuidar do meu filho, durante os dias e noites que precisei me ausentar de casa, assim como os meus sobrinhos, Izabela, Magali e Pedro que também me auxiliaram durante essa jornada.

Em memória de minha querida mãe, dedico a realização de um sonho.

*“O homem é o único animal que  
precisa trabalhar”.*  
**Immanuel Kant**

## RESUMO

Perspectivas trazidas pela prática docente são intrínsecas e se apoiam no desejo pelo processo de ensino e aprendizagem. Contudo, sabe-se que na vida diária do professor os estresses são inevitáveis causando-lhes efeitos adversos. Assim, a motivação dos professores tornou-se uma questão importante devido à sua responsabilidade de transmitir conhecimentos e habilidades aos alunos. O objetivo principal deste trabalho buscou refletir sobre o estresse no trabalho docente e adoecimento. Para isso, foi imprescindível descrever sobre a motivação do trabalho docente e sua relação com o mesmo, além de explicar sobre trabalho, adoecimento e estresse laboral e ainda sobre como se demonstra a prática docente em tempos de pandemia da COVID-19 e de forma complementar, apontar estratégias para o manejo do estresse. Este estudo é de natureza descritiva, qualitativa de caráter bibliográfico, com buscas em literaturas dispostas nas bases de dados da Internet, como Revistas e Bibliotecas Virtuais da SciELO, Periódicos da CAPES, MEDLINE, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Percebeu-se que a motivação do professor afeta fortemente sua prática docente, evidenciando a necessidade de evitar fatores que desencadeiam a desmotivação a fim de diminuir os riscos do estresse e possível adoecimento. A experiência de enfrentar a pandemia da COVID-19 tem desencadeado no professor o sentimento de fragilidade que afeta o trabalho docente, o estresse pode até ser imprescindível, contudo, seu gerenciamento é essencial enquanto estratégia para diminuir os impactos causados pelo adoecimento.

**Palavras-chave:** Trabalho Docente. Estresse. Adoecimento. Saúde Mental. Pandemia da COVID-19.



## ABSTRACT

Perspectives brought by teaching practice are intrinsic and are based on the desire for the teaching and learning process. However, it is known that in the teacher's daily life, stresses are inevitable causing adverse effects. Thus, teacher's motivation has become an important issue due to their responsibility to impart knowledge and skills to students. The main objective of this work sought to reflect on the stress in teaching and illness. For this, it was essential to describe the motivation of teaching work and its relationship with it, in addition to explaining about work, illness and work stress and also about how teaching practice is demonstrated in times of pandemic of COVID-19 and in a complementary way, to point out strategies for the management of stress. This study is of a descriptive, qualitative nature of bibliographic character, with searches in literature available in Internet databases, such as SciELO Magazines and Virtual Libraries, CAPES Journals, MEDLINE, LILACS and Virtual Health Library (VHL). It was noticed that the teacher's motivation strongly affects his teaching practice, showing the need to avoid factors that trigger demotivation in order to reduce the risks of stress and possible illness. The experience of facing the pandemic of COVID-19 has triggered in the teacher the feeling of fragility that affects the teaching work, stress can even be essential, however, its management is essential as a strategy to reduce the impacts caused by illness.

**Keywords:** Teaching Work. Stress. Illness. Mental Health. COVID-19 Pandemic.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	12
2.1 OBJETIVO GERAL .....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	13
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	14
4.1 MOTIVAÇÃO E O TRABALHO DOCENTE .....	14
4.2 TRABALHO E ADOECIMENTO .....	17
4.3 ESTRESSE LABORAL ENTRE PROFESSORES .....	20
4.4 O TRABALHO DOCENTE E A PANDEMIA DA COVID-19 .....	23
4.5 ESTRATÉGIAS PARA O MANEJO DO ESTRESSE .....	28
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	32
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	33

## 1 INTRODUÇÃO

O professor desempenha um papel fundamental em todos os níveis de educação, enquanto ator principal no processo de ensino aprendizagem e desenvolvimento de cidadãos. A melhoria da educação brasileira se demonstra pela melhoria da qualidade do trabalho docente diante da sociedade em que vive (FREITAS; FREITAS, 2011).

Frente a isto, a Psicologia tem se empenhado em pontuar questões que regem a saúde dos professores, auxiliando os docentes com novas alternativas e soluções diante de conflitos que o professor possa encontrar em seu ambiente de trabalho educacional. Neste contexto, as demandas estressantes no ambiente de trabalho podem ser elementos inevitáveis, porém, possível de recondução. Deste modo, entender que os riscos à saúde associados ao estresse ocupacional sugerem foco na aplicação do gerenciamento preventivo do estresse, tornou-se uma situação emergente afim de evitar o sofrimento (MARRAS; VELOSO, 2012).

Muito tem se falado sobre o estresse e seu conceito tem sido amplamente difundido e utilizado, chegando a se tornar parte do senso comum. Até mesmo os meios de comunicação e mídias sociais têm veiculado amplamente diversos conceitos e descrições quanto ao estado de estresse, que vem se alastrando.

Neste contexto é correto afirmar que este estado de pandemia no qual vivemos traz grandes probabilidades para que ocorram inúmeras mudanças no comportamento humano, pois esta causalidade está atrelada com situações de imprevisibilidade de diversas formas, vindo a desencadear ansiedade e adoecimento entre professores.

Não se pode negar que a situação de quarentena trazida pela pandemia causada pela COVID-19 tem disseminado ansiedade e frustração nos diversos seguimentos da sociedade e com isso surgem os episódios de estresse. Frente a situações estressoras, passa-se então a desencadear desequilíbrios psíquicos/emocionais que caminham para o adoecimento.

Por outro lado, fazer mais com menos, mais rápido e com melhor qualidade tornou-se o mandamento atual da sociedade diante do conhecimento que tem visto surgir a todo momento, inovações tecnológicas em forma de produtos e serviços que facilitam nossa vida. Exemplos de serviços inovadores como Uber e Netflix não param de surgir. Os clientes querem mais e em relação ao setor público não é diferente.

Nesta dimensão, a organização do trabalho possui implicações negativas para a saúde mental, que caminha para o sofrimento excessivo e desmotivação. Sofrimento este, que implica em distintos pontos de confronto entre os fatores hostis que derivam da organização do trabalho. Com isso, os procedimentos defensivos elaborados pelos próprios trabalhadores tendem a surgir

(FABRES, 2016). Assim, a temática proposta, circunda sob a ótica de como o aumento da ansiedade e o estresse podem ter efeitos negativos para o trabalho docente neste período da pandemia.

Na ocasião, o desenvolvimento e organização do referencial teórico foram dispostos em cinco capítulos. O primeiro capítulo trouxe alusões sobre a motivação e o trabalho docente, por entender que a motivação expressa o estabelecimento íntimo de harmonia entre as aspirações pessoais. No segundo capítulo, explanou-se sobre trabalho e adoecimento no entendimento que a precarização das relações de trabalho tem forte influência no adoecimento profissional.

Já no terceiro capítulo abordou-se sobre estresse laboral entre professores, visto que o quesito produtividade e desempenho estão atrelados as questões de satisfação pessoal. Em um quarto momento houve a necessidade de fazer algumas reflexões sobre o trabalho docente e a pandemia da COVID-19, haja vistas o momento crucial que estamos vivenciando nesta pandemia. Por fim, elencar estratégias para o manejo do estresse foi imprescindível.

Todo este delineamento nos faz refletir sobre os ensinamentos de Kant quando diz “O homem é o único animal obrigado a trabalhar” (KANT, 1996, p. 65). E frente a isto, o interesse pelo tema germinou em face da necessidade de um olhar mais elucidativo diante deste contexto, de forma a contribuir positivamente com a qualidade de vida dos professores bem como contribuições para a promoção de saúde no ambiente de trabalho e do trabalho docente.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

Refletir sobre o estresse no trabalho docente e adoecimento.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever motivação e sua relação no trabalho docente;
- Explanar sobre trabalho, adoecimento e estresse laboral;
- Refletir sobre trabalho docente e a pandemia da COVID-19;
- Apontar estratégias para o manejo do estresse.

### 3 METODOLOGIA

Este estudo é de natureza descritiva, qualitativa de caráter bibliográfico que, na concepção de Gil (2010), tem como utilitário fundamental descrever as distinções de certo fenômeno ou população estabelecendo relações entre variáveis, por meio de pesquisa bibliográfica.

Para Minayo (2011), a abordagem qualitativa é empregada para compreensão de fenômenos. Assim, a pesquisa qualitativa responde a questões em particular, demonstrando preocupação com aspectos sociais, sem que haja quantificação de suas perspectivas.

Desse modo, não houve a necessidade de submissão ao Comitê de Ética da Instituição. A coleta de dados se deu por meio de buscas em literaturas dispostas nas bases de dados da internet, tais como Bibliotecas e Periódicos da Capes, Revistas Virtuais da SciELO, *Google Acadêmico*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), base dados indexadas – de educação e psicologia, além de acervo próprio. Os critérios de inclusão empregados para a revisão de literatura foram os periódicos disponíveis nas bases de dados, nacionais e internacionais, literaturas completas e com coerência ao objetivo. Entretanto, os critérios de exclusão foram os periódicos que não se encontravam disponíveis na íntegra, em forma de resumo ou ainda sem coerência com o objetivo proposto.

Após a escolha dos materiais e obedecendo aos critérios de inclusão e exclusão, efetuou-se uma leitura minuciosa para analisar a existência, ou não, de informações relevantes ao tema, identificando se estavam alinhados e coerentes com o objetivo proposto pelo presente estudo.

Nesta etapa procedeu-se a avaliação dos dados coletados, fazendo-se um julgamento crítico sobre a qualidade desses dados, analisando-os quanto à relevância para a pesquisa e se contemplam o seu estudo.

Para Lakatos e Marconi (2007), a análise tem o objetivo de fazer com que se estabeleça a abrangência dos dados coletados, momento no qual são confirmadas ou não determinadas hipóteses levantadas pela pesquisa, vindo a responder às questões levantadas ou mesmo fazer com que o conhecimento adquirido sobre o assunto pesquisado seja ampliado. Esta é uma articulação que emerge do contexto cultural ao qual o objeto de pesquisa faz parte.

Nesta totalidade, cabe ressaltar que foram utilizadas 61 referências para a confecção deste estudo. Destes, 46 são artigos nacionais; 3 são internacionais. Com 5 livros, 4 monografias e 3 são protocolos/manuais.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 MOTIVAÇÃO E O TRABALHO DOCENTE

O atual paradigma educacional indica que os professores estão mais viesados a considerar os alunos como participantes ativos no processo de adquirir conhecimento do que ver o papel principal do professor como a transmissão de informação e demonstração de soluções corretas. Este fator é mais palpável na Europa, Escandinávia, Austrália e Coréia; por outro lado, o mesmo fator demonstra-se menos concreto em países como Malásia, e Brasil, por exemplo, onde os professores estão entre as duas visões. Na sala de aula, os professores de todos os países colocam maior ênfase em garantir que a aprendizagem seja bem estruturada do que em atividades orientadas para o aluno que lhes dão mais autonomia (VISEU et al., 2015).

Importante mencionar que as relações professor-aluno variam consideravelmente. Apenas parte dessa variação está relacionada às diferenças entre as escolas. Mesmo que as relações professor-aluno sejam frequentemente vistas como uma característica das escolas como um todo, diferentes professores dentro das escolas os percebem de forma diferente. Os níveis médios de satisfação no trabalho e de crença dos professores em seus próprios postos de trabalho são bastante semelhantes entre os países, embora professores noruegueses se destaquem como bem acima da média em ambos os aspectos (MALIK et al., 2011).

Deste modo, ambas as práticas de ensino são enfatizadas mais do que atividades de aprendizagem aprimoradas, como trabalho de projeto. Este padrão é verdadeiro em todos, a cooperação de professores assume comumente a forma de trocar e coordenar ideias e informações do que profissionais que colaboram diretamente com o ensino em equipe. Ou seja, pelo menos metade dos professores na maioria dos países passam mais de 80% do tempo de aula ensinando e aprendendo (VISEU et al., 2015).

Destaca-se que em sua totalidade, a divergência vista na atitude que envolve o trabalho docente sugere uma discrepância entre os professores de diferentes países em suas respectivas escolas. As professoras, sobretudo, têm menos probabilidade do que os professores do sexo masculino de ver o ensino como a direta transmissão de conhecimento e são mais propensas a adotar a estruturação da aula e o foco no aluno, práticas orientadas, bem como para cooperar mais com os colegas (MALIK et al., 2011).

Neste diapasão, Silva (2016) demonstra que as crenças, práticas e atitudes dos professores são importantes para compreender e melhorar os processos educacionais. Eles estão intimamente ligados às estratégias dos professores para lidar com os desafios em sua vida

profissional diária e ao seu bem-estar geral, e eles moldam o ambiente de aprendizagem dos alunos e os influenciam na motivação e na realização de tarefas. Além disso, pode-se esperar que eles meiem os efeitos das políticas relacionadas ao trabalho – como mudanças nos currículos para a formação inicial ou desenvolvimento profissional de professores – na aprendizagem dos alunos.

Assim, ouvir a voz de quem está à frente de uma sala de aula, desempenhando um importante papel de ensinar, é uma maneira de mostrar que “o professor reorienta sua prática compartilhando seus escritos consigo mesmo e com os colegas, redefinindo novas práticas num processo criativo e reflexivo” (SILVA, 2016, p. 108).

Frente a perspectiva de que a prática docente traz consigo a origem do processo de ensino e aprendizagem, a motivação dos professores tornou-se uma questão importante devido à sua responsabilidade de transmitir conhecimentos e habilidades aos alunos. Argumenta-se que professores satisfeitos estão geralmente mais produtivos e pode influenciar o desempenho dos alunos. No entanto, medir os determinantes e consequências da motivação no trabalho é complexo porque esses processos psicológicos não são diretamente observáveis e há inúmeros obstáculos organizacionais e ambientais que podem afetar tal objetivo (DAVOGLIO; SPAGNOLO; SANTOS, 2017).

Para Matos e Hobold (2015), a necessidade de professores motivados está alcançando proporções de crise na sociedade tecnológica de hoje, passando por mudanças fundamentais. Eles acrescentam que uma equipe motivada e dedicada é considerada uma pedra angular para a eficácia de uma escola para enfrentar os vários desafios e problemas apresentados a ele.

Assim, acredita-se que a motivação dos professores depende criticamente de uma gestão eficaz, especialmente no nível escolar. Se os sistemas e estruturas estabelecidas para gerenciar e apoiar os professores são disfuncionais, os professores tendem a perder o senso de responsabilidade profissional e comprometimento. A gestão dos professores é mais crucial no nível da escola, onde a importância do trabalho dos professores e sua competência em realizá-lo são influenciadas pela qualidade da supervisão interna e externa (DAVOGLIO; SPAGNOLO; SANTOS, 2017).

A falta de motivação é percebida por diferentes fatores, como ambiente de trabalho e as recompensas para professores, podendo ser manifestada na relutância do professor em participar de atividades escolares, atendimento deficiente, ausência inesperada, falta de treinamento adicional, ensino pouco criativo e não estimulante, falta de interesse nas reuniões, atitudes inúteis quando é necessária ajuda, ocorrência de atrasos (MATOS; HOBOLD 2015).



Indicadores intrínsecos à motivação avaliada de diversas formas incluíram promoção do trabalho, reconhecimento, trabalho em si, treinamento e desenvolvimento. Por outro lado, a motivação extrínseca incluiu salário, condições de trabalho, atitudes em relação ao profissional docente, gestão e administração de professores, relações interpessoais entre outros. Além disso, os professores continuam a trabalhar depois do horário normal e ainda ter a disponibilidade para atender outras demandas extras no ambiente escolar (SOUZA; DUCATTI, 2013).

A crescente tendência de incentivar os professores a permanecer na escola para que deem continuidade ao trabalho para o próximo dia e ainda o uso dos finais de semana dos mesmos fora de horário escolar sem motivação profissional, são fatores que levarão além da desmotivação deste, também ao desencorajamento de outras pessoas a ingressarem neste campo devido à insatisfação daqueles que já fazem parte deste quadro de profissionais (SOUZA; DUCATTI, 2013).

Segundo Leite et al. (2016), ser motivado significa reações tanto instintivas quanto racionais pelas quais as pessoas buscam satisfazer os impulsos básicos, necessidades percebidas e objetivos pessoais, que desencadeiam o comportamento humano. Logo, a motivação é a força que energiza, direciona e sustenta os esforços feitos pelas pessoas. Assim, uma pessoa altamente motivada trabalhará para atingir a meta de desempenho com capacidade adequada e compreensão de seu trabalho de forma produtiva.

Cabe ressaltar que Abraham Maslow ainda no ano de 1954 tentou sintetizar um grande corpo de pesquisas relacionadas com motivação humana. A teoria da hierarquia das necessidades de Maslow é mais popular e frequentemente mais citada teoria de motivação humana. Um fenômeno interessante relacionado ao trabalho de Maslow é que, apesar de uma falta de evidência empírica para apoiar sua hierarquia, a mesma desfruta de ampla aceitação (GAVIOLI; GALEGALE, 2007).

Os mesmos autores apontam ainda que antes de Maslow, os pesquisadores geralmente focavam separadamente em tais fatores como biologia, realização ou poder para explicar o que estimula, direciona e sustenta o comportamento humano. Assim, postularam uma hierarquia de necessidades humanas com base em dois agrupamentos: necessidades de deficiência e necessidades de crescimento, destinadas a orientar indivíduos a alcançarem a satisfação interna.

Neste entendimento, a hierarquia de Maslow pode ser usada para descrever os tipos de informações que os indivíduos buscam em diferentes níveis de desenvolvimento. À medida que alguém se torna mais autoatualizado tende a se tornar mais sábio e automaticamente sabe o que fazer em uma ampla variedade de situações. Os níveis mais elevados de autoatualização são transcendentais e sua natureza pode ser uma de suas contribuições mais importantes para o

estudo do comportamento humano e motivação (FERREIRA; DEMUTTI; GIMENEZ, 2010).

Neste entendimento, Moura (2015), contribui dizendo que o processo de produtividade pessoal precisa ter suporte para trazer resultados. Essa é uma das coisas mais significativas segundo as pesquisas desenvolvidas sobre como a produtividade entra na vida de uma pessoa. Há a necessidade de metodologias baseadas em padrões mentais e ainda outras ferramentas capazes de dar suporte à motivação para que um indivíduo seja mais produtivo.

Na visão de Fabres (2016), estudos psicodinâmicos do trabalho tem ganhado espaço ante a luta na diminuição do sofrimento no trabalho, e este foi um grande avanço no meio social. Ao se esquivar de determinadas situações geradoras de estresse e/ou sofrimento, o indivíduo apresenta um comportamento tendencioso de defesa, uma espécie de proteção psicológica a fim de superar situações desencorajadoras.

Acima de tudo, viver com qualidade constitui a consciência de dosar seus próprios limites, ou seja, o equilíbrio e harmonia da vida diária deve ser prioridade, se cuidar e manter-se alerta são sinais de qualidade de vida, buscando hábitos saudáveis, identificando situações estressante e a capacidade de lidar com isso para uma convivência estável em relação a si mesmo, ao ambiente ao redor e ainda as pessoas que o cercam. Pensando nisso, muitas organizações passaram a demonstrar preocupação frente a produtividade pessoal e ainda com a satisfação diante das tarefas realizadas. Modelos de gestão que contemplem Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tendem a se destacar (LOSSIO, 2013).

#### 4.2 TRABALHO E ADOECIMENTO

É sabido que não é de hoje que muitos estudos se disseminam diante da busca pela Saúde Mental e Trabalho (SMeT), visto que este é um elo que vem cada vez mais se destacando no potencial patogênico de certas formas de trabalho e sua gama de profissionais. Os processos de adoecimento no contexto laboral são compreendidos através de um prisma de integralidade, pois a saúde não é percebida por ele como unicamente relacionada a fatores biológicos ou psíquicos individuais (DI BELLA et al., 2018).

Falar sobre a organização do trabalho e adoecimento se justifica pela evidência do aumento dos males trazidos à sociedade, as doenças psicossociais, os transtornos comportamentais e tantos outros distúrbios mentais que emergem pelo ambiente de trabalho ou outras inter-relações que envolvam este ambiente e/ou um trabalho que tenha ligação com o mesmo ambiente. Deste modo, conceituar saúde mental no trabalho é tarefa difícil e envolve múltiplos delineamentos, que na maioria das vezes costuma-se naturalizar os fenômenos em

transformação e reconfigurar o ambiente de trabalho sem saber que está se instalando aí uma doença, no qual o próprio indivíduo é quem sofre (MACÊDO et al., 2016).

Neste contexto, Macêdo et al., (2016) relatam que existem vários conceitos acerca de normalidade e psicopatologia, desde as primeiras tentativas de classificar psicopatologia mental, profissionais de saúde têm se esforçado para entender, organizar e representar as entidades patológicas que fundamentam as apresentações de distúrbio mental.

A precarização das relações de trabalho ao que se difundiu com a globalização é o que nos impulsiona a refletir sobre a lógica da evolução do capitalismo e seus espelhos na sociedade. A busca crescente pela produtividade, sob a visão imperativa do produzir mais com menos, vem acentuando cada vez mais essa sobrecarga traduzida pelo trabalho e seu desgaste sob a vida humana e ainda a negligência com a qualidade de vida. Este contexto de produtividade tem intensificado transformações na organização do trabalho e em seu significado diante das relações pessoais, desencadeando instabilidade e medo do desemprego (PRAUN, 2016).

Praun (2016) afirma que mesmo que uma parcela expressiva de indivíduos trabalhadores consigam prevenir o sofrimento e a doença, esta resistência diante dos riscos de adoecimento vem enfraquecendo cada vez mais com o passar dos anos. O sentimento de culpa diante dos próprios erros e mormente por não conseguirem acompanhar as novas tendências exigidas, além das restrições no seu gerenciamento de tempo para lazer e família, os limites organizacionais, disputas hierárquicas, restrição na criatividade e autonomia, denunciam uma rotina tediosa e sem reconhecimento. Neste momento, em meio a escassez de possibilidades para um trabalho saudável os sentimentos de vazio se alastram e são determinantes diante do quadro de adoecimento.

Percebe-se que o respeitar-se a si mesmo mediante o significado do trabalho e ainda o significado de vida, são questões intrínsecas à manutenção da autoestima e de identidade. Porquanto, os relacionamentos positivos em meio as autoafirmações e/ou outros fatores que visem proteger a saúde demonstram poucas chances de ameaças em seu contexto geral. Assim, a questão central circunda no sentido de manter em alerta múltiplos cuidados para então proteger a saúde no ambiente de trabalho, planejando e viabilizando políticas públicas que valorizem a saúde humana/mental (ANTUNES; PRAUN, 2015).

No Brasil, mais precisamente nos anos 90, as transformações trazidas pela nova divisão internacional do trabalho chegaram em nosso país com forte intensidade, já que são provenientes de uma dinâmica com características de países com industrialização dependente, baseada na superexploração da força de trabalho, da barganha do baixo salário e de ritmos acelerados para as longas jornadas de trabalho com marcas da ditadura militar (ANTUNES;

PRAUN, 2015).

Deste modo, esta é a totalidade na qual, por conta do sucesso do neoliberalismo no Brasil, ainda em meados da década de 90, houve a necessidade de um modelo de reestruturação na frente produtiva. Este foi um processo motivado em face as inúmeras condições de exploração, condições estas articuladoras e pautadas em fragmentos do fordismo (ainda com força em distintos setores e ramos) para as novas organizações de trabalho, com cunho laboral em forma de acumulação, com teor de flexibilidade (ROSSO, 2017).

Estas colocações nos remetem pensar que, destacar o movimento de racionalização dos processos de trabalho e seu papel econômico central da flexibilidade, diante de táticas aplicadas que se expandiam aos negócios brasileiros, trazendo marcas da raiz neoliberal, visto que trabalho flexível se tornou banal e não se tem um conhecimento homogêneo do que venha a ser de fato o trabalho flexível. Assim, percebe-se que cada um deve ampliar seus próprios conhecimentos sobre a flexibilidade, distribuição dos horários de trabalho e suas morfologias diante de sua contribuição para a sociedade em tempos sombrios de precarização do trabalho em nosso país (ROSSO, 2017).

Importante destacar que, em pesquisa recente, Facci (2018) buscava sobre o adoecimento e as relações de trabalho e sugeriu um estudo com 20 professores readaptados para discutir sobre a formação da personalidade desse professor e sua íntima relação com o trabalho. Nesta perspectiva foi verificado que muitos profissionais, ainda que consigam analisar as condições de trabalho para que compreendam as causas do adoecimento, na maioria das vezes acabam tomando para si a culpa de não conseguir ministrar aulas e lidar com os alunos. Sendo este um problema repetidamente encontrado no contexto histórico-social no qual a atividade pedagógica é realizada, tende a cair na esfera da subjetividade, ao buscar questionar sobre o momento de vida em que essa relação com o trabalho ocorre, de modo a deter influência para que o professor adoça.

É correto afirmar que a constituição e o reconhecimento do trabalho docente enquanto profissão demonstra traços de importantes paradoxos. Ao passo que a profissão se apresenta com um forte papel no desenvolvimento social, a baixa remuneração ofertada e as condições de trabalho precárias refletem a falta de reconhecimento do trabalho docente. É comum a observação de constantes processos de desvalorização do trabalho docente, com um acúmulo de funções e múltiplas tarefas atribuídas, situações estas que podem ter relação com a problemática do Assédio Moral no Trabalho, haja vistas as inúmeras vertentes da precarização da atividade laboral (CARAN et al., 2010).

### 4.3 ESTRESSE LABORAL ENTRE PROFESSORES

A questão do estresse ocupacional é uma contextualização inevitável, conquanto às vezes necessário e indissolúvel do ambiente de trabalho, porém não precisa se demonstrar como um erro do ambiente de trabalho nem ter exclusividade com sofrimento psicológico ou comportamental. Portanto, evidências relativas aos riscos à saúde que tenham associação ao estresse ocupacional indicam foco no aproveitamento e do gerenciamento de forma preventiva do estresse para melhor aproveitamento destes momentos (TANURE et al., 2014).

É sabido que um amplo conjunto de demandas ocupacionais e de trabalho, bem como estressores ambientais, podem desencadear respostas ao aumento do estresse. Embora estímulos possam variar, algumas tensões ocupacionais abrangem em sua maioria as ocupações habituais e a vida cotidiana; neste enlace, a desordem na dinâmica entre família e trabalho é um dos fatores de risco. À medida que as demandas de casa e o espaço laboral passam a se misturar, o trabalhador sente variáveis no déficit produtivo (PRADO, 2016).

Tendo em vista o período pandêmico, um estudo realizado por Maia e Dias (2020) retrata que a pandemia e a inerente alteração de comportamentos geraram maior ansiedade na população. Nesse sentido, o trabalho proposto pelos autores teve a finalidade de analisar se os níveis de ansiedade, estresse e depressão em estudantes universitários, por exemplo, sofreram alterações no período pandêmico (2020) em comparação a períodos anteriores. Salienta-se que o estudo se constituiu por dois grupos, onde a primeira amostra contou com 460 sujeitos que tinham idade média de 20, 14 anos, já a segunda amostra contou com 159 indivíduos com idade média de 20, 40 anos.

No referido estudo, todos os participantes tiveram que preencher um questionário sociodemográfico além de escalas de depressão, ansiedade e estresse. Estes indivíduos que agregaram o estudo no período pandêmico exibiram níveis expressivos de depressão, estresse e ansiedade em comparação aqueles que integraram o mesmo estudo em período normal. Os resultados apontam para impactos psicológicos negativos em decorrência da pandemia, sendo importante continuar a explorar estas implicações sobre a saúde mental para que possam ser prevenidos (MAIA; DIAS, 2020).

Neste mesmo entendimento, o estudo de Faro et al. (2020) que trouxe estudos sobre a COVID-19 e saúde mental enquanto emergência para o cuidado, sugere considerar que a situação mundial a qual estamos vivendo, marcada por elementares crises na saúde pública, se agravou com a instalação da pandemia causada pela COVID-19. Foi com o intuito de rastrear estes achados que a pesquisa teve destaque, visto retratar o impacto na saúde mental.

Importante destacar que o estudo traz contextos que se relacionam à problemática do novo coronavírus analisando as consequências diante de medidas a serem adotadas para lidar com esta fatalidade de ter que se manter em distanciamento social, isolamento e a própria quarentena ao longo de todo este período, lidando com fases como: pré-crise, intracrise e pós-crise. Estas repercussões são observadas na saúde mental das pessoas, refletindo sobre soluções agradáveis ou não dentro desse processo de colapso. Sendo apresentadas discussões referentes a emergência do cuidado na saúde mental na pandemia (FARO et al., 2020).

Nesse sentido, Faro et al. (2020, p. 4) atenta para o fato de que:

A quarentena é fundamental para atenuar o contágio. O pressuposto de manter as pessoas sem contato com outras pessoas busca diminuir a probabilidade de contaminação e, conseqüentemente, a procura por serviços de saúde e número de óbitos. Trata-se de uma medida usada há muitos anos para evitar a disseminação de doenças contagiosas, apesar dos benefícios que traz, em função da contenção da doença, a quarentena implica, muitas vezes, na vivência de situações desagradáveis que podem ocasionar impactos na saúde mental dos envolvidos. Alguns estressores na quarentena são: necessidade de afastamento de amigos e familiares, incerteza quanto ao tempo de distanciamento, tédio, medo entre outros.

Neste momento que a educação a distância está se intensificando, surge-se a necessidade de que os Ambientes Virtuais de Aprendizagem (AVA) e os métodos de ensino-aprendizagem a distância também evoluam e acompanhem essas mudanças. Embora o ensino EAD já seja uma prática constante no Brasil, gerir a demanda de forma inesperada tende a mudar não somente o cotidiano individual e familiar, mas também é um abalo na organização da sociedade, com tendência a desenvolver sintomas psicológicos como a ansiedade, o estresse e a depressão (MARTINS; OLIVEIRA NETO; AQUINO, 2013).

Martins, Oliveira Neto e Aquino (2013) afirmam que o ensino EaD implicou na reorganização do trabalho didático, configurando para alguns, uma oportunidade por meio desta nova modalidade de ensino. As práticas da Educação a Distância e seu contexto deixaram de ser um assunto periférico e tomaram lugar de destaque no panorama da educação brasileira, sendo o cunho motivacional um forte aliado neste panorama.

Tendo consciência de que o produto do meio tem raízes em padrões motivacionais, analisar fatores determinantes ao aumento da produtividade no cultivo de bens e na prestação de serviços tem ocupado lugar de destaque nas últimas décadas. Nesta perspectiva, a produtividade surge como medida global e unidimensional, no nível das economias e das dimensões operacionais dentro de um processo que caminha lado a lado com o produto final do serviço despendido (JOEL; DANIEL 2010).

Importante fortalecer o conceito produtividade e que este se deu pelas próprias organizações com a finalidade de despertar nos colaboradores a satisfação pelo trabalho. Igualmente, seguiu avaliando o desempenho e por um longo período, a produtividade foi mesurada pela quantidade de trabalhadores e este molde representou em várias dimensões a produtividade da organização. O interesse era em ter mais pessoas trabalhando para que houvesse maior produção – em números de produtos. Outras formas utilizadas para mensurar a tal produtividade teve início na revolução industrial e se relaciona com o uso de outros recursos como a energia, matéria-prima, insumos, dentre outros (KING; LIMA; COSTA, 2012).

A produtividade é uma das condições que reflete o desempenho de uma empresa. Na produtividade inclui-se análise, planejamento, execução das ações, e resultados obtidos. Para uma boa produtividade, é necessário instituir mecanismos que garantam uma boa execução e sua melhoria consecutiva. A produção pode ser aprimorada para atingir a máxima eficiência dos processos, destacando sempre o alcance pela eficácia na produtividade das tarefas (VIDAL, et al., 2012).

Por meio da produtividade é possível analisar, identificar e minimizar a influência de fatores que intervêm para que situações inesperadas venham a distorcer os resultados. A gestão da produtividade é desenvolvida com base no planejamento, no diagnóstico e na implementação de ações a serem tomadas para o ajuizamento entre os insumos empregados e os resultados alcançados. Deste modo, considera-se que a produtividade é à base do processo de gestão, que tem sido eficaz na avaliação, especialmente na organização como um todo (VIDAL, et al., 2012).

O trabalho em condições saudáveis e a autonomia de seus colaboradores fazem parte da responsabilidade social e jurídica daquele que emprega. A não adoção de práticas que minimizem riscos e violações de distintas naturezas que se sobreponha a integridade e/ou dignidade humana no trabalho são por sua vez condutas reprováveis. Assim o gestor é uma figura de suma importância no processo de construção de perspectivas positivas de prevenção de adoecimento e sofrimento mental (SELIGMANN-SILVA, 2011).

Em uma visão analítica do trabalho docente, acredita-se que com o advento da escola pública passou-se a imaginar que a figura do professor é o centro das responsabilidades por todas as necessidades dos seus alunos. Deste modo, para que essa imagem profissional seja mantida, o professor precisa criar estratégias, para modelar as dificuldades que aparecem em seu no cotidiano do trabalho docente, a fim de cumprir a tarefa de ensinar (FACCI, 2018).

Junto a isso, percebe-se um grande descaso não somente com os baixos salários e precárias condições de trabalho, mas também com fatores que se relacionam com a formação

docente. Conforme elencado anteriormente é remetido ao professor todo o ônus de responsabilidade com a organização pedagógica e estratégias para driblar à precariedade de suas condições de trabalho. A superlotação de alunos por sala de aula se mostra um empecilho e a intensificação do trabalho que se acumula devido as exigências burocráticas. Todo este esforço são situações que afetam a saúde do professor (FACCI, 2018).

Neste entendimento, percebe-se que o sofrimento é um sentimento que sugere uma confrontação entre os fatores patógenos provenientes da organização do trabalho e os procedimentos defensivos elaborados pelos próprios trabalhadores. Assim, a falta de reconhecimento e motivação para seguir em frente com seu ofício tende a desencadear um aumento de distúrbios psíquicos, sendo a falta de motivação para o trabalho uma das dificuldades que existe na modelação da harmonia que deve existir dentro do contexto do trabalho, adoecendo o trabalhador (DEJOURS, 2004).

Engels (2010) enfatiza que uma relação entre a constituição psicossocial e biológica de cada trabalhador, em sua trajetória, adocece ao seu modo. Se o trabalho começa a perder o sentido, surgem dúvidas sobre o valor íntimo e autonomia que se estende em diversas esferas de vida. As doenças que tem relação com o trabalho, suas características devem ser discutidas sob o ponto de vista da incidência das morbidades e o trabalho que adocece.

Há uma necessidade do compromisso social, responsabilidade ética e competência técnica, em interações transdisciplinares, pois, ambiente de trabalho hígido e agradável são um dever. Segundo a Organização Internacional do Trabalho as condições de trabalho para os professores são essenciais enquanto responsáveis por formar cidadãos (OIT, 1984).

Deste modo, a proteção organizacional e a prevenção do adoecimento pelo ambiente de trabalho são as primeiras no gerenciamento do estresse ocupacional e devem ser complementadas com direcionamentos individuais. O desempenho produtivo do espaço de trabalho depende de condições favoráveis e que reduzam riscos de adoecimento, estresse, erros e acidentes, proporcionando segurança, satisfação e saúde aos trabalhadores. Neste elo há a execução motivada e o empenho compartilhado, gerando conforto e melhoria entre os colaboradores (CANOVA; PORTO, 2010).

#### 4.4 O TRABALHO DOCENTE E A PANDEMIA DA COVID-19

Importante destacar que a pandemia do novo coronavírus (COVID-19) trata-se da mais atual e maior emergência no âmbito da saúde pública que a comunidade global vem enfrentando. Entretanto, além das preocupações diante da saúde física, esta pandemia também remete a



preocupações referentes ao sofrimento psicológico. Aflição esta que pode ser experimentada pela população geral (OPAS, 2020).

Discutir as potencialidades e desafios diante deste período pandêmico e a organização do trabalho docente implica em dizer que este contexto situacional interfere significativamente no arranjo laboral. Assim, durante este período de pandemia surge a necessidade de cunhar estudos que discutam a questão do estresse no trabalho docente durante a quarentena devido a pandemia causada pela COVID-19 (SILVA; SANTOS; NASCIMENTO, 2020).

Independente ao cenário pandêmico, sabe-se que ultimamente o papel do professor perpassa meramente a mediação do processo de ensino aprendizagem do aluno. A missão do professor foi ampliada para uma dimensão que está além da sala de aula, a fim de que seja garantida uma articulação entre comunidade e escola. O professor, que anteriormente apenas ensinava, passou a participar da gestão e do planejamento dentro do ambiente escolar, fato que evidencia uma dedicação ampliada de suas funções estendidas às famílias e à comunidade (SILVA; SANTOS; NASCIMENTO, 2020).

Importante a reflexão do trabalho docente, as condições de trabalho e as circunstâncias impostas aos professores em sua maioria, tendem a exigir grandes esforços físicos e mentais para que os objetivos da produção escolar sejam alcançados, gerando uma sobrecarga psíquica. Visto não haver tempo para o reestabelecimento de seu estado emocional, sintomas clínicos/físicos passam a evidenciar a dinâmica para a comprovação de inúmeros afastamentos entre professores (FERREIRA; SILVA, 2013).

Diante do novo cenário que foi imposto aos professores do Brasil, são imprescindíveis reflexões sobre a reinvenção da prática docente que surgiu partir dessa nova vivência. Pensando nisso uma pesquisa sobre o sentimento e percepção dos professores brasileiros em face a Pandemia do novo coronavírus desenvolvida pelo Instituto Península teve acesso à relatos de mais de 7 mil professores de todo o país, nos revelando que as novas demandas agregadas ao professor denunciam cada vez mais a precarização do trabalho docente, usando equipamentos e serviços próprios em favor de seu trabalho. Além disso, há neste contexto, a soma de horas que o professor deve dedicar para também aprender e se familiarizar com recursos digitais sem qualquer remuneração (INSTITUTO PENÍNSULA, 2020).

Um fator muito importante apontado pelos professores pesquisados, foi a dificuldade em dissociar a vida profissional da vida pessoal, o professor passou a ver sua casa e intimidade cada vez mais expostos por este novo ritmo de trabalho, a esfera do trabalho passou a habitar seus lares. Esta dinâmica é estressante, fazendo com que os mesmos passem a se questionarem sobre a valorização de seus esforços e o real sentido do trabalho, que além de ensinar, também

se veem como ferramenta exclusiva no processo motivacional do aluno (INSTITUTO PENÍNSULA, 2020).

Palú, Schütz e Mayer (2020) apresentaram em sua obra “Desafios da educação em tempos de pandemia” como a Pandemia do COVID-19 vem se comportando em relação a alteração das atividades escolares e as estratégias adotadas pelos professores para que a prática docente não perdesse o sentido. Com isto, o uso da ferramenta *Classroom* ou Sala de Aula, disponibilizada na Plataforma *Google* para a efetivação das atividades *on-line* tem sido o aplicativo mais utilizado pelos professores, entretanto, grupos de *WhatsApp* também foram criados para facilitar a comunicação entre professores, escola, alunos e pais ou responsáveis. Assim, evidencia-se uma situação que já não era das melhores no campo educacional, passando a ser de forma remota com ajuda de plataformas digitais.

Palú, Schütz e Mayer (2020, p. 148) afirmam que:

Se a docência é constituída de relações humanas, não podemos perder de vista que os docentes também são seres humanos e tem que lidar com a pressão de adaptar-se a ferramentas virtuais, preparar atividades que mantenham os alunos estimulados e, ao mesmo tempo, que também precisam exercer outros papéis dentro de suas próprias famílias por conto do trabalho Home Office.

Observa-se que o estresse causado pela pressão do momento é o maior vilão, exercendo efeito significativo sobre a mente, saúde e bem-estar do indivíduo é uma reação do organismo que pode surgir durante este período pandêmico, momento este que os coloca diante de situações que exigem todo o esforço possível que o corpo e mente sejam capazes de suportar. Lembrando que a questão do estresse tende a demonstrar características específicas que podem se apresentar em cada indivíduo de forma diferente, influenciando ou não o indivíduo estressado (WEIDE et al., 2020).

O estresse por si só, tende a induzir dificuldades na sensação de bem-estar e na qualidade de vida do ser humano de forma geral. Por estar ligada a distintos fatores, a causa do estresse tem relação com atividades cotidianas, fatos e estímulos, que podem ser de origem não só fisiológica, mormente psicológica. Eis então os estressores, que irão atuar em distintas nuances, a depender da vida e dos fatores relacionados a cada indivíduo (GOMES; SILVA; ARANZATE, 2018).

Um fator estressante se intensifica com a ansiedade, um sentimento de medo que é desagradável e vago se inicia com a manifestação de inquietude, tensão e desconforto. Estes sintomas são desencadeados por sentimentos de antecipação de que algo errado irá acontecer, ou de que o indivíduo já está em situações de perigo. Por outro lado, os Transtornos de

Ansiedade (TA), agrupam características de ansiedade e medo de uma forma mais excessiva combinada com perturbações no comportamento (GUIMARÃES et al., 2015).

São apontados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que a prevalência mundial do Transtorno de Ansiedade (TA) gira em torno de 3,6%. Esta é uma tendência que no continente americano atinge 5,6% da população, diferentemente no Brasil que lidera com 9,3% de pessoas que convivem com o TA, assim, percebe que há em nosso país um grande número de casos quando comparado a outros países (OMS, 2017).

Deste modo, o surto de doença por coronavírus em dezembro de 2019 obrigou muitos países a desempenharem uma postura de isolamento social e/ou quarentena para que as pessoas não entrassem em contato com a infecção e posteriormente a disseminassem. Assim, a quarentena, neste caso, versa sob uma forçosa restrição na circulação de pessoas que foram “potencialmente” expostas a esta doença contagiosa, ou não, com vistas a reduzir o risco de infecção e disseminação (OPAS, 2020).

Nesta visão, acredita-se que efeitos psicológicos negativos podem ser desencadeados, incluindo sintomas de estresse e ansiedade. Então, os ditos estressores ao longo do período de quarentena podem surgir em forma de tédio, medo e frustração entre os professores. Igualmente, os traços desarmônicos trazidos pelo isolamento social podem também afetar as funções psicológicas (GOLDFIELD, 2012).

Em situações em que a quarentena é considerada necessária, este momento torna-se estressante, confuso e tedioso, o qual modifica as rotinas e interatividade entre alunos e professores. As reações psicofisiológicas do organismo, que podem ser agudas ou crônicas, são responsáveis por desencadear patologias graves, doenças psiquiátricas e promover grande angústia nos indivíduos no decorrer deste processo (GOLDFIELD, 2012).

Neste contexto, a atuação profissional passa a compreender um emaranhado de situações que lhe empurra para o sofrimento frequente, o trabalhador então passa a experimentar o esgotamento físico e posteriormente psicológico, condições estas que o levam para o desenvolvimento do estresse ocupacional. Contudo, observa-se que a exaustão emocional e de estresse, além de disfunções na voz e ainda musculoesqueléticas são os distúrbios ocupacionais mais comuns no meio docente (BAIÃO; CUNHA, 2013).

Assim, o sofrimento no trabalho trouxe novas reflexões sobre essa especificidade e contribuiu com inúmeras obras que abrangem a Psicopatologia do Trabalho, que no pensamento de Dejours tem demonstrado suas principais fontes nas causas do sofrimento no trabalho e os conceitos de normalidade deste sofrimento no ambiente de trabalho (DEJOURS, 2007).

A originalidade da abordagem de Dejours é que ela ilumina a experiência afetiva,

subjetiva e incorporada do trabalho, concentrando-se particularmente no efeito do sofrimento - como consequência do encontro do sujeito com o que Dejours chama de "real do trabalho" - e a maneira pela qual esse efeito pode - ou não pode - ser sublimado. Essa estrutura também articula o papel da organização do trabalho e a importância do coletivo de trabalho na criação e / ou transformação do mesmo (DEJOURS, 2007).

Para Dejours, algum nível de sofrimento é inevitável em todos os tipos de trabalho (embora, reconhecidamente, algumas categorias de trabalho sejam mais dolorosas que outras). É o poder de sentir, pensar e inventar. Em outras palavras, para o clínico, o trabalho não é, acima de tudo, a relação salarial ou o emprego, mas o ato de trabalhar em si, ou seja, o modo como a personalidade está envolvida no enfrentamento de uma tarefa sujeita a restrições (materiais e sociais) (DEJOURS, 2008).

Oliveira (2014) diz que estratégias coletivas de defesa exibem traços e modos de agir com os quais os trabalhadores, diante do sofrimento, se debruçam em tentativas para lidar com as diversas situações que causam incômodo no labor. Para que assim, não cedam as pressões da organização do trabalho. Estas estratégias, de forma coletiva integram o arcabouço teórico da Psicodinâmica do Trabalho, proposta por Christophe Dejours. Para minimizar o sofrimento no trabalho estratégias coletivas de defesa foram criadas para enfrentar as pressões advindas das demandas da organização do trabalho.

Contudo, o mecanismo de defesa individual permanece interiorizado no sujeito, persistindo ali sem que haja presença física de outras pessoas, diferentemente de estratégias coletivas de defesa, que não consegue se sustentar sem consenso comum, dependendo permanentemente de condições externas (OLIVEIRA, 2014).

Quanto a isso, Dejours (2008, p. 91) lembra que:

(...) as estratégias de defesa têm em comum a propriedade de prejudicar a simbolização do "trabalhar" efetivo, pois a denegação do sofrimento leva a um embotamento intencional, mesmo que inconsciente, da atividade de pensar e, portanto, da capacidade de simbolização. A negação da percepção da realidade traz consigo um enfraquecimento da capacidade de pensar.

Em tempos de isolamento social a sobrecarga de trabalho parece invisível, porém existe e pode ser manejada por meio de mecanismos de defesa individuais, sobre tudo, para professores. Entretanto, esta estratégia pode acarretar em mais sofrimento, onde, as demandas organizacionais quando interiorizadas tende a transformar o sofrimento em adoecimento físico, mental e emocional, ultrapassando a esfera laboral, passando a atingir o indivíduo também em sua vida pessoal. Lutar contra a ansiedade diante da vergonha de estar doente ou incapacitado

para trabalhar é uma estratégia individual inconsciente tentando ocultar ansiedade (PENTEADO; NETO, 2019).

De certa forma os professores passam a se sentirem fragilizados, mesmo sabendo que a pandemia é uma fatalidade. Observa-se traços de intensa responsabilização por parte dos professores por não estarem em sala de aula. O trabalho remoto tende de certa forma a sobrecarregar o professor, agregando a ansiedade, o estresse e outros sintomas relacionados com a saúde mental que estão em alta escala entre os professores neste momento de pandemia pela covid-19. Esta situação trouxe prejuízos ao bem-estar emocional (CORREA, 2020).

#### 4.5 ESTRATÉGIAS PARA O MANEJO DO ESTRESSE

Por atividade doentia, um termo usado por Dejours, significa a atividade de criar regras para o trabalho, a fim de fazer o trabalho funcionar. Nesse processo, o papel dos colegas, o coletivo de trabalho, é essencial, tornando-se um local apropriado para acordos e compromissos entre os trabalhadores com relação à maneira de operar. O coletivo de trabalho é um local onde essas escolhas são feitas coletivamente, com base em razões profissionais, e onde os trabalhadores sabem que encontrarão apoio quando se envolverem no trabalho (BRANT; MINAYO-GOMEZ, 2010).

Por outro lado, a escolha de um trabalhador, por exemplo, em não aplicar uma regra prescrita pode sofrer consequências drásticas e ser interpretado como irresponsabilidade individual ou puro descaso. Estes pré-julgamentos tendem a depreciar o trabalhador, levando-o a uma condição de estresse mental e adoecimento (BRANT; MINAYO-GOMEZ, 2010).

Como se sabe, o estresse pode desencadear doenças, sendo a Síndrome de Burnout a mais conhecida. Entretanto, a falta de repouso, esgotamento e também adversidades no modo de vida, podem trazer riscos de adoecimento e possíveis transtornos mentais relacionados ao trabalho. Deste modo, estas sintomatologias foram classificadas no Grupo V da Classificação Estatística Internacional de Doenças/Problemas Relacionados com a Saúde, popularmente conhecida pela sigla CID (Classificação Internacional das doenças). Versando a Síndrome de Burnout neste caso, sob o código Z73, mediante avaliação e diagnóstico de cada caso (BRASIL, 2002).

Esta síndrome cursa com um conjunto de sinais e sintomas nos quais o trabalhador/indivíduo tende a perder o sentido com as relações do trabalho, com destaque para a exaustão emocional; a despersonalização e a falta de envolvimento no trabalho. Assim, conhecendo como se dá o processo de adoecimento, as informações sobre fatores

desencadeantes e formas de prevenção são o primeiro recurso, dando ao profissional a possibilidade do auxílio devido sobre cada caso. Entretanto, algumas estratégias podem ser desenvolvidas para serem utilizadas no controle e na prevenção do estresse, antes que o mesmo cause desgastes e danos maiores a saúde. A prevenção é necessária e consiste em aumentar a variedade de possibilidades, reduzir e evitar os excessos, além de ofertar suporte ao docente e todo o trabalho docente (SILVA, 2010).

Um estudo usando professores como protótipo, sugeriu a existência de três tipos de esgotamento: o desgaste, quando o indivíduo desiste, sentindo-se esgotado no enfrentamento do estresse; o Burnout "clássico", em que um indivíduo trabalha cada vez mais sem ânimo em face do estresse; e um tipo subestimado, em que um o indivíduo não enfrenta graus excessivos de estresse, por exemplo, sobrecarga, mas sim com condições de trabalho monótonas e desestimulantes. Concluindo que há a necessidade de tratamentos específicos para cada condição, que precisam ser essencialmente integrativos e ainda com técnicas de redução de estresse (MAZON; CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Um outro estudo, apontou que a questão da motivação do professor deve ser a preocupação primordial para gestores educacionais quando observadas deficiências na motivação do professor além do excesso de estresse do professor. Nesta perspectiva, deve ser contemplada uma estratégia de gerenciamento do estresse por meio de treinamentos relacionais com vistas na tentativa de reduzir o estresse do professor. Foi projetado nesta perspectiva um programa de 30 horas dividido em dez sessões que incluíram exercícios temáticos como: compartilhamento profissional de experiências; identificação de fatores de estresse e possíveis estratégias de enfrentamento em grupo. Com isso, notou-se uma significativa diminuição diante de crenças irracionais e sofrimento profissional, aumentando a motivação e a percepção de bem estar (DANIEL; ANDREA; NANCY, 2011).

Ensinar é uma ocupação muito estressante, as altas demandas e expectativas são colocadas até mesmo em professores de primeiro ano que exigem muito deles. Numerosos fatores, como fardos individuais, sociais e distritais contribuem para essa tensão e a amplificam. Tirada também separadamente ou em conjunto com vários outros fatores, esses estresses podem levar os professores a esgotar a carreira de educação. Se os professores acreditam que eles não podem controlar os aspectos negativos de sua carreira, eles, por sua vez, passam a sentir uma sensação de desespero em suas realizações, ampliando o estresse de seu labor (BATANEH; ALSAGHEER, 2012).

A principal estratégia é sempre a prevenção do estresse e instigar o bem-estar individual; assim, a saúde pública em geral será atingida em cada ambiente de trabalho. Além do mais, as

habilidades psicológicas que são positivas para o estresse ocupacional podem demonstrar efeitos exponenciais também na vida diária (CANOVA; PORTO, 2010).

Neste contexto, Talon, Tassi e Donato (2020) afirmam que a prática do *Mindfulness* tem sido bastante procurada no ambiente de trabalho:

[...] o ambiente organizacional, com o intuito de oferecer uma melhor qualidade de vida e obterem melhores resultados de produtividade. Essa prática além de auxiliar no processo de concentração, melhora as relações do funcionário com a equipe, a eficiência no trabalho, além de melhorar a saúde física e psicológica.

Os mesmos autores são criteriosos quando mencionam que a atenção plena está intimamente ligada a muitos aspectos do próprio ambiente de trabalho; assim, associam a prática do treinamento de atenção plena com a melhoria em três principais áreas: relacionamentos, bem-estar e desempenho. É sabido que efeitos positivos da prática em *Mindfulness* para professores já alcançam lugar de destaque no que diz respeito a diminuição de sintomas como ansiedade e depressão e Burnout. Entretanto, a tática exclusiva do *Mindfulness* implica em mais um dever do professor, inculcando a responsabilidade do manejo do estresse ao próprio indivíduo.

Antes de qualquer estratégia com finalidade de prevenir a sobrecarga do professor se faz necessário a verificação da existência concreta do sofrimento, bem como o nível em que este professor se encontra. Investigar as possíveis causas e sintomas, são fatores importantes que servem de alerta para futuras políticas públicas que estejam voltadas para a saúde dos docentes. Importante destacar que o trabalho docente exige do professor que o mesmo disponibilize pouco tempo para a vida familiar e/ou momentos de lazer (THIELE; AHLERT, 2015).

Assim, considera-se, portanto, a existência de uma ampla área da vida moderna onde os agentes se misturam – estressores do trabalho e da vida diária. Neste contexto, o professor, além das responsabilidades ocupacionais habituais e alta competitividade que o sistema de ensino exige, os moldes de aprendizado não podem ser negligenciados. Deste modo, alguns fatores tendem a ser vistos como estressores “aceitos” pela vida em sociedade, como por exemplo, a sobrecarga do trabalho. Igualmente, é bem possível que todos os fatores envolvidos passam a se tornarem adaptativos, passando assim a causar estresse, sofrimento e adoecimento (THIELE; AHLERT, 2015).

Contudo, Thiele e Webler (2016) afirmam que os professores brasileiros estão inseridos em um aglomerado de situações com marcas econômicas e sociais de forma literal, além de

serem escandalosamente influenciados por distintas políticas públicas educacionais que afetam de forma direta o exercício profissional, tornando o Brasil um país com um modo diferente no molde educacional, quando comparado a outros países. Acredita-se que há nestes termos, uma íntima necessidade de maiores reflexões sobre a saúde mental do professor, com políticas que visem não somente o acúmulo de tarefas, mais de cuidados com aquele que ensina.

Além disso, respostas positivas devem ser priorizadas diante de ações que visem a manutenção da saúde mental dos professores, com o intento de políticas voltadas para o planejamento e intervenções eficazes em face aos professores brasileiros, já tão assolados pela incongruente política laboral (THIELE; WEBLER, 2016).



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi descrever sobre o estresse laboral e o sofrimento no trabalho docente e sua relação com a pandemia do Covid-19. Pois sabe-se que há uma relação clara e reconhecida entre o atual processo de ensino e o incremento no trabalho habitual. É importante olhar para os mecanismos subjacentes que motivam os professores no desenvolvimento de sua profissão e as expectativas alcançadas, percebe-se que o processo educacional diante da pandemia foi altamente afetado, causando a desmotivação de professores.

Se faz importante manter a motivação, saúde e bem estar dos professores em todo o contexto da qualidade de vida precisa ser reconhecida e compreendida dentro da teoria da hierarquia das necessidades de Maslow, que valoriza as forças interiores de cada indivíduo enquanto fonte de impulso para dar direcionamento em sua atuação. Visto que o adoecimento do professor, de suas limitações laborais são percebidas na falta de orçamento, baixo status ocupacional, falta de motivação do aluno além de uma pobre política pública educacional.

Sabe-se que não somente a situação dos professores, mas também todo setor educacional em geral está enfrentando muitos desafios em meio a pandemia do Covid-19, assim houve a necessidade de reflexões sobre a temática em questão como forma de alinhar discursos que demonstrem a fragilidade dos professores neste período pandêmico no qual suas atividades laborais são ainda mais afetadas.

Este é o momento ideal para que a comunidade educacional se mantenha engajada no direcionamento de ações que mantenham contempladas as funções docentes de forma plena e saudável, com atenção para estratégias que visem à redução de fatores geradores de estresse, visto que as mesmas observam somente exigências de aprendizagem. Essa situação deve ser trabalhada em conjunto para que a salubridade do trabalho seja uma realidade. Contudo, o que se percebe é a falta de planejamento e implemento de uma estratégia sem discussão entre as partes envolvidas, denunciando assim a precarização do trabalho.

Ao compreender que momentos de crise geram maiores sofrimentos e o aumento da desmotivação do professor, imprescindível desvincular fatores estressores que recaem sobre o professor. Estas são problemáticas que precisam de um bom enfrentamento e não podem ser mitigados apenas pelos professores, o gerenciamento de estresse neste momento é essencial.

Futuras reflexões são ainda necessárias acerca da temática, o esgotamento do professor e os desafios impostos ao trabalho docente em meio à pandemia de Covid-19 representam um direcionamento para todos os envolvidos no sentido de construir medidas colaborativas de prevenção e/ou diminuição do estresse laboral.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, R.; PRAUN, L. A sociedade dos adoecimentos no trabalho. **Serviço Social & Sociedade**, 123, 407- 427, 2015.
- BAIÃO, L. P. M.; CUNHA, R. G. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Revista Formação@Docente**, Belo Horizonte, v. 5, n. 1, p. 6-21, 2013. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-izabela/index.php/fdc/article/viewFile/344/338>. Acesso em: 02 jun. 2020.
- BATAINEH, O; ALSAGHEER, A. Uma investigação de apoio social e Burnout entre professores de educação especial nos Emirados Árabes Unidos. **International Journal of Special de Educação.**, v. 27, n. 2, p. 5-13, 2012.
- BRANT, L. C; MINAYO-GOMEZ, C. O sofrimento e seus destinos na gestão do trabalho. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 10, n. 4, p. 939-951, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas com o trabalho: diagnósticos e condutas - manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília, DF, 2002. Disponível em: [bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/partes/doencas\\_trabalho1.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/partes/doencas_trabalho1.pdf). Acesso em 20 fev. 2020.
- CANOVA, K. R.; PORTO, J. B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **Revista de Administração Mackenzie.**, v. 11, n. 5, p. 4-31, 2010.
- CARAN, V. C. S. et al. Assédio moral entre docentes de instituição pública de ensino superior do Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem.**, v. 23, n. 6, p. 737-744, 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002010000600004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002010000600004&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 30 agosto 2020.
- CORREA, S. M. M. A inovação educacional na época do Coronavírus. **Salutem Scientia Spiritus** (On line) v. 6, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/view/2290/2863>. Acesso em: 24 ago. 2020.
- DANIEL A. S.; ANDREA K. S.; NANCY K. M. Prevendo a retenção do professor usando estresse e variáveis de suporte. **Journal of Educational Administration**, v. 49, ed. 2, p. 200-215, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1108/09578231111116734>. Acesso em: 24 ago. 2020.
- DAVOGLIO, T. R.; SPAGNOLO, C.; SANTOS, B. S. Motivação para a permanência na profissão: a percepção dos docentes universitários. **Psicologia Escolar e Educação.**, Maringá, v. 21, n. 2, p. 175-182, ago., 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1413-85572017000200175&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-85572017000200175&lng=en&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 12 ago. 2020.
- DEJOURS, C. **Da Psicopatologia à Psicodinâmica do Trabalho**. Selma L.; Laerte I. S. (org.). Rio de Janeiro: Fiocruz/Brasília: Paralelo 15, 2004. 346 pp. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/livro/christophe-dejours-da-psicopatologia-psicodinamica-do-trabalho>.
- \_\_\_\_\_. Prefacio. In: Mendes, A. M (Org.). **Psicodinâmica do trabalho: teoria, método e**

pesquisas. São Paulo: Casa do psicólogo, 2007.

\_\_\_\_\_. **Trabalho, tecnologia e organização. Avaliação do trabalho submetida à prova do real.** São Paulo – SP. Blucher, volume 2, 2008.

\_\_\_\_\_. Entre sofrimento e reapropriação: o sentido do trabalho. In: LANCMAN, S; SZNELWAR, L. I. (Orgs.). **Christophe Dejours: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho.** Rio de Janeiro, Fiocruz; Brasília. Paralelo 15. 1994/2008.

DI BELLA, L.; et al. Trabalho e Adoecimento Psicossomático: Reflexões sobre o problema do Nexo Causal. **Psicologia: Ciência e Profissão.**, 2018 v. 38 n. 1, p. 116-128. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pcp/v38n1/1414-9893-pcp-38-01-0116.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2020.

ENGELS, F. **A formação da classe trabalhadora na Inglaterra.** São Paulo: Boitempo, 2010.

FABRES, R. R. O trabalho entre o reconhecimento e a loucura: possíveis contribuições de Christophe Dejours para uma revisão da gramática moral dos conflitos sociais. **Princípios: Revista de Filosofia (UFRN)**, v. 23, n. 42, p. 275-296, 16 dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/principios/article/view/9921>. Acesso em: 15 jul. 2020.

FACCI, M. G. D. Professor readaptado: a precarização do trabalho docente e o adoecimento. **Psicologia, Escola e Educação.**, 2018, v. 22, n. 2, p. 281-290. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1413-85572018000200281&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-85572018000200281&lng=en&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 25 ago. 2020.

FARO, A. et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia.** Campinas, 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1982-0275-estpsi-37-e200074.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2020.

FERREIRA, A.; DEMUTTI, C. M.; GIMENEZ, P. E. O. A Teoria das Necessidades de Maslow: A Influência do Nível Educacional Sobre a sua Percepção no Ambiente de Trabalho. In: **Seminários em Administração (SEMEAD)**, 13. 2010. Rio de Janeiro. Anais. Rio de Janeiro: 2010.

FERREIRA, E. T. V.; SILVA, S. M. **A Saúde Mental do Professor de Ensino Fundamental da Rede Pública** [online]. Psicólogo, 2013. Disponível em: <https://psicologado.com.br/psicopatologia/saude-mental/a-saude-mental-do-professor-de-ensino-fundamental-da-rede-publica>. Acesso em: 20 maio 2020.

FREITAS, L. A. A.; FREITAS, A. L. C. de. **A prática docente a serviço da transformação social.** Curitiba: X Congresso Nacional de Educação – EDUCERE, 2011.

GAVIOLI, E.; GALEGAL, N. V. **Hierarquia das necessidades associadas aos tipos psicológicos.** São Paulo: CEETEPS, 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Altas, 2010.

GOLDFIELD, P. R. M. **Depressão, estresse, e eventos vitais em indivíduos com infarto agudo do miocárdio, com sintomas cardiológicos e sem sintomas: estudo de caso-controle.** Tese de Doutorado. Porto Alegre: UFRGS, 2012.

GOMES, A. S.; SILVA, G. V.; ARANZATE, R. R. A evolução do estresse e a fase de quase-exaustão como fator desencadeador da depressão. **Revista Dissertar.**, v. 30, n. 1, p. 131-52,

2018.

GUIMARÃES, A. M. V. et al. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Semina.**, v. 3, n. 1, p. 115-28, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitsbiosauade/article/view/2611/1497>. Acesso em: 15 jun. 2020.

INSTITUTO PENÍNSULA. **Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil**. São Paulo – SP, 2020. Disponível em: [https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Pulso-Covid-19\\_-Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf](https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Pulso-Covid-19_-Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf). Acesso em 31 de ago. 2020.

JOEL, G.; DANIEL, B. Blurring the boundary: convergence of factory and service processes. **Journal of Manufacturing Technology Management**, v. 21, n. 3, p. 341-354, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1108/17410381011024322>. Acesso em: 15 jul. 2020.

KANT, I. **Sobre a Pedagogia**. Tradução: FONTANELLA, F.C. Piracicaba: UNIMEP, 1996. Disponível em: <https://marcosfabionuva.files.wordpress.com/2011/08/sobre-a-pedagogia.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2020.

KING, N. C. O.; LIMA, E. P.; COSTA, S. E. G. Produtividade sistêmica: conceitos e aplicações. **Produção**. Curitiba – PR, 2012.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do trabalho científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LEITE, C. E. et al. A Motivação no Ambiente de Trabalho: Um Estudo de Caso na Feira dos Importados. In: **Congresso Nacional de Excelência em Gestão & Inovar-se**. Anais. Rio de Janeiro: FIRJAN, 2016, p. 1-16. Disponível em: [https://www.inovarse.org/sites/default/files/T16\\_176.pdf](https://www.inovarse.org/sites/default/files/T16_176.pdf). Acesso em: 15 jul. 2020.

LOSSIO, Suzana. A organização como aliada da produtividade pessoal e profissional. **Ponto Pessoal – Comunicação e Marketing**. 2013. Disponível em: [http://www.pontopessoal.com.br/wp-content/uploads/2013/06/ebook\\_suzana-1.pdf](http://www.pontopessoal.com.br/wp-content/uploads/2013/06/ebook_suzana-1.pdf). Acesso em: 30 abr. 2020.

MACÊDO, K. B. et al. **Organização do trabalho e adoecimento – uma visão interdisciplinar** – Goiânia: Ed. da PUC Goiás, 2016, 332 p.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**. Campinas, 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1678-9865-estpsi-37-e200067.pdf>. Acesso 31 ago. 2020.

MALIK, S. et al. Measuring job satisfaction, motivation and health issues of secondary school teachers in Pakistan. **African Journal of Business Management**., v. 5, p. 12850-12863, 2011. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/259271961\\_Measuring\\_job\\_satisfaction\\_motivation\\_and\\_health\\_issues\\_of\\_secondary\\_school\\_teachers\\_in\\_Pakistan](https://www.researchgate.net/publication/259271961_Measuring_job_satisfaction_motivation_and_health_issues_of_secondary_school_teachers_in_Pakistan). Acesso em: 30 jul. 2020.

MARRAS, J. P.; VELOSO, H. M. **Estresse ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MARTINS, B. S. B.; OLIVEIRA NETO, J. C. S.; AQUINO, F. J. A. O uso de redes sociais na EaD: integração do facebook no AVA solar 2.0. **Educação na Era do Conhecimento**. COBENGE, Gramado – RS, 2013. Disponível em: [http://www.fadep.br/engenharia-eletrica/congresso/pdf/117902\\_1.pdf](http://www.fadep.br/engenharia-eletrica/congresso/pdf/117902_1.pdf). Acesso em: 30 ago. 2020.

- MATOS, S. S; HOBOLD, M. S. Constituição de Sentidos Subjetivos do Processo Ensino e Aprendizagem no Ensino Superior. **Psicologia Escolar e Educacional.**, v. 19, n. 2, p. 299-308, 2015. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572015000200299&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572015000200299&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 25 jul. 2020.
- MAZON, V; CARLOTTO, M. S; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout e estratégias de coping em professores de escolas municipais da área urbana de uma cidade do litoral norte do Rio Grande do Sul. **Arquivos Brasileiros de Psicologia.**, v. 60, n. 1, p. 55-66, 2008.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade.** 17. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- MOURA, Dionatan. Produtividade pessoal e de times. **Pesquisa sobre os desafios da produtividade pessoal.** 2015. Disponível em: <https://dionatanmoura.com/o-mantra-da-produtividade/pesquisa-sobre-os-desafios-da-produtividade-pessoal/>. Acesso em: 26 jul. 2020.
- ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **A condição dos professores.** A condição dos professores recomendação Internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da condição dos professores. Genebra: OIT/ Unesco, 1984.
- OLIVEIRA, O. V. S. **As estratégias coletivas de defesa elaboradas pelos trabalhadores de enfermagem no contexto hospitalar brasileiro: uma revisão integrativa.** Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, 2014. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/14202/1/ve\\_Olga\\_Veloso\\_ENSP\\_2014](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/14202/1/ve_Olga_Veloso_ENSP_2014). Acesso em 31 ago. 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. Depression and other common mental disorders: global health estimates. **Geneva: WHO;** 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Folha informativa – Covid-19 (doença causada pelo novo coronavírus).** 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875). Acesso em: 21 ago. 2020.
- PALÚ, J.; SCHÜTZ J. A.; MAYER, L. **Desafios da educação em tempos de pandemia.**, Cruz Alta – RS: Ilustração, 2020., 324 p. disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/Livro%20-%20DESAFIOS%20DA%20EDUCACAO%20EM%20TEMPOS%20DE%20PANDEMIA.pdf>. Acesso em 06 set. 2020.
- PENTEADO, R. Z.; NETO, S. S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde e Sociedade.**, v. 28, n. 1. São Paulo – SP, 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902019000100010](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902019000100010). Acesso em 31 ago. 2020.
- PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 3, p. 285-9, 2016.
- PRAUN, L. A solidão dos trabalhadores: sociabilidade contemporânea e degradação do trabalho. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 19, n. 2, p. 147-160, 2016.
- ROSSO, S. D. **O arдил da flexibilidade:** os trabalhadores e a teoria do valor. São Paulo: Boitempo, 2017. 288 p.

SELIGMANN-SILVA, E. **Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo**. São Paulo: Cortez., 2011.

SILVA, J. F. C. **Estresse Ocupacional e suas Principais causas e consequências**. Universidade Cândido Mendes. Instituto a vez do Mestre. 36 p. Rio de Janeiro – RJ, 2010.

SILVA, R. C. R.; SANTOS, R. C. A. L.; NASCIMENTO, D. L. Trabalho docente na rede municipal de São Paulo no contexto da pandemia de Covid-19. **Educação Pública**, v. 20, n. 32., ago. 2020. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/31/trabalho-docente-na-rede-municipal-de-ensino-de-sao-paulo-no-contexto-da-pandemia-de-covid-19>. Acesso em: 20 jun. 2020.

SILVA, W. M. A aula-debate como fonte de mobilização de saberes. In: ARAÚJO, D.L; SILVA, W. M. (Org). **A oralidade em foco: conceitos, descrição e experiências de ensino**. Campinas, SP: Pontes Editores, 2016, p. 105-119.

SOUZA, T. M. S.; DUCATTI, I. A gênese do assédio: uma análise histórico-social. *Em Pauta.*, v. 11, n. 32, p. 151-172. Rio de Janeiro, 2013.

TALON, A.; TASSI, J.; DONATO, I. L. Mindfulness em Contexto de Trabalho. **Revista Científica Semana Acadêmica**. Fortaleza, ano 20, n. 195, 2020. Disponível em: <https://semanaacademica.org.br/artigo/mindfulness-em-contexto-de-trabalho>. Acesso em: 26 ago. 2020.

TANURE, B. et al. Estresse, doença do tempo: um estudo sobre o uso do tempo pelos executivos brasileiros. **Estudo e Pesquisa em Psicologia**, v. 14, n. 1, p. 65-88, 2014.

THIELE, M. E. B.; AHLERT, A. Condições de trabalho docente: um olhar na perspectiva do acolhimento. Estado do Paraná – Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE). Unioeste. 2015. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/857-4.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2020.

THIELE, M. E. B.; WEBLER, R. M. Um olhar sobre a saúde do professor: desafios e possibilidades. **Dia da Educação/CELEPAR.**, 2016. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/857-2.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2020.

VIDAL, E. A. B. et al. Gestão de produtividade e organização do tempo: técnicas e ferramentas para o profissional de secretariado. **Linguagem Acadêmica**, Batatais, v. 2, n. 1, p. 187-200, jan./jun. 2012. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/sumario10%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/sumario10%20(2).pdf). Acesso em: 05 ago. 2020.

WISEU, J. N. et al. Motivação docente: Estudo bibliométrico da relação com variáveis individuais, organizacionais e atitudes laborais: **Revista Latino-americana de Psicologia**, v.47, n. 1, p. 58–65, 2015. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/281977322\\_Teacher\\_motivation\\_Bibliometric\\_analysis\\_of\\_the\\_relationship\\_with\\_individual\\_and\\_organizational\\_variables\\_and\\_work\\_attitudes](https://www.researchgate.net/publication/281977322_Teacher_motivation_Bibliometric_analysis_of_the_relationship_with_individual_and_organizational_variables_and_work_attitudes). Acesso em: 20 jul. 2020.

WEIDE, J. N. et al. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/Campinas, 2020. Disponível em: <https://asmetro.org.br/portalsn/wp-content/uploads/2020/05/cartilha-saude-mental.pdf>. Acesso em: 10 maio 2020.

## **ANEXOS**



## RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO

**DISCENTE:** Raquel Correa Ribeiro


**CURSO:** Psicologia

**DATA DE ANÁLISE:** 11.09.2020

### RESULTADO DA ANÁLISE

#### Estatísticas

Suspeitas na Internet: **1,96%**

Percentual do texto com expressões localizadas na internet 

Suspeitas confirmadas: **1,72%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados 

Texto analisado: **95,26%**

*Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).*

Sucesso da análise: **100%**

*Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.*

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.4.11  
sexta-feira, 11 de setembro de 2020 09:53

### PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente **RAQUEL CORREA RIBEIRO**, n. de matrícula **22840**, do curso de Psicologia, foi **APROVADO** na verificação de plágio, com porcentagem conferida em 1,96%. Devendo a aluna fazer as correções que se fizerem necessárias.

(assinado eletronicamente)  
**HERTA MARIA DE AÇUCENA DO N. SOEIRO**  
Bibliotecária CRB 1114/11  
Biblioteca Júlio Bordignon  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Assinado digitalmente por: Herta Maria de Açucena  
do Nascimento Soeiro  
Razão: Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
Localização: Ariquemes RO  
O tempo: 11-09-2020 15:54:06





## Raquel Correa Ribeiro

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/9389203572547806>

ID Lattes: **9389203572547806**

Última atualização do currículo em 08/09/2020

Atualmente é Agente de Gestão Escolar, vinculada ao Fundo Municipal de Educação da Prefeitura Municipal de Monte Negro - RO. Acadêmica do curso de Psicologia, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, 10º período. (Texto informado pelo autor)

### Identificação

<b>Nome</b>	Raquel Correa Ribeiro
<b>Nome em citações bibliográficas</b>	RIBEIRO, R. C.
<b>Lattes ID</b>	<a href="http://lattes.cnpq.br/9389203572547806">http://lattes.cnpq.br/9389203572547806</a>

### Endereço

### Formação acadêmica/titulação

<b>2016</b>	Graduação em andamento em Psicologia. Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil. Título: TRABALHO DOCENTE: Reflexões Sobre o Estresse e Adoecimento. Orientador: Ana Claudia Yamashiro Arantes.
<b>1997 - 1999</b>	Ensino Médio (2º grau). EEEFM Oriando Freire, EEEFM, Brasil.

### Atuação Profissional

Prefeitura Municipal de Monte Negro (RO), PMMN, Brasil.

#### Vínculo institucional

**2011 - Atual** Vínculo: Empregado, Enquadramento Funcional: Auxiliar Administrativo

### Áreas de atuação

1. Grande área: Ciências Humanas / Área: Educação.

### Idiomas

<b>Português</b>	Compreende Bem, Fala Bem, Lê Bem, Escreve Bem.
<b>Inglês</b>	Compreende Pouco, Fala Pouco, Lê Pouco, Escreve Pouco.

### Produções

Produção bibliográfica