

STRESS NO CONTEXTO ESCOLAR PELA ÓTICA DE DOCENTES E DISCENTES


STRESS IN THE SCHOOL CONTEXT FROM THE PERSPECTIVE OF TEACHERS AND STUDENTS


Recebido em: 01/08/2026

Aceito em: 15/01/2026


Publicado em: 09/05/2026

Cícera Gisleangela Lima Pimentel¹ 

Tatiane Scarpelli Ponte² 

Liliane Araújo Lima³ 

Germana Costa Paixão⁴ 

Lydia Dayanne Maia Pantoja⁵ 

Resumo: Exaustão, depressão e irritabilidade têm debilitado o bem-estar emocional de docentes, gerando doenças físicas e mentais. Dentre várias causas que os afetam no ambiente de trabalho, tem-se a demanda e cobranças diárias na execução das tarefas inerentes ao seu ofício. Dentro desse contexto, a pesquisa objetivou avaliar o stress laboral no contexto escolar pela ótica de docentes e discentes de escolas públicas do município de Maranguape – CE, havendo a colaboração dos professores de Ciências deste município e alunos das turmas dos 6º e 9º anos do Ensino Fundamental anos finais. A pesquisa é descritiva, tendo sido efetuada coleta de dados a partir dos questionários para ambos os grupos (docentes e discentes). Os dados remetem que a maioria dos docentes se sentem dispostos ao realizarem o trabalho de docência, mas com um grau elevado no esgotamento emocional, uns com mais e outros com menos frequência de sintomas. Enquanto os discentes, mencionaram ter uma boa relação com os seus professores e que são tratados com atenção e simpatia, a maioria relata não perceber irritabilidade proveniente do professor. Constatou-se os professores desmotivados e estressados, mas não transparecem sua insatisfação aos discentes. Dados que apontam a necessidade de valorização e respeito pela carreira docente.

Palavras-chave: Professores; Estudantes; Adoecimento; Emocional; Escola.

Abstract: Exhaustion, depression, and irritability have undermined the emotional well-being of teachers, leading to both physical and mental health issues. Among the various causes affecting them in the workplace are the daily demands and pressures inherent to their profession. Within this context, the study aimed to evaluate occupational stress in the school environment from the perspective of teachers and students in public schools in the municipality of Maranguape, Ceará. The research involved the collaboration of Science teachers from this municipality and students from the 6th and 9th grades of lower secondary education. This descriptive study collected data through questionnaires administered to both groups (teachers and students). The findings indicate that while most teachers feel willing to carry out their teaching duties, they experience a high degree of emotional exhaustion, with symptoms occurring more frequently in some than in others. Students, on the other hand, reported having a positive relationship with their teachers, describing them as attentive and kind. The majority stated that they did not perceive irritability from their teachers. It was observed that teachers are demotivated and stressed, yet they do not display their dissatisfaction to students. These results highlight the urgent need for greater recognition and respect for the teaching profession.

Keyword: Teaching Staff; Pupils; Health Issues; Emotional Distress; Educational Environment.

¹ Licenciada em Ciências Biológicas pelo curso de Licenciatura a distância Universidade Estadual do Ceará (UECE)/Universidade Aberta do Brasil (UAB).

² Doutora em Biociências. Professora da Secretaria de Estado de Educação do Ceará.

³ Mestra em Sociobiodiversidade e Tecnologias Sustentáveis. Professora da Secretaria de Estado de Educação do Ceará.

⁴ Professora Adjunta da UECE e Coordenadora do Curso de Ciências Biológicas a distância UECE/ UAB. Docente do curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro/ UNIFAMETRO.

⁵ Professora Adjunta da UECE e do Curso de Ciências Biológicas a distância UECE/ UAB

INTRODUÇÃO

O trabalho na área educacional deve ser um trabalho afável, gostar do que se faz torna tudo mais fácil por fazê-lo com capricho. Cortez *et al.* (2017) relatam que a saúde coletiva ocorre em um espaço interdisciplinar e pluri-institucional, que o trabalho é um dos fatores determinantes da saúde. O fazer docente aqui traz um aprimoramento maior à pessoa enquanto profissional e pessoal, pois lida-se com a construção do conhecimento, e este deve ser alcançado de maneira saudável.

No entanto, o profissional deve estar bem física e emocionalmente para que seu trabalho seja de qualidade e que possa colher bons frutos. Nos últimos anos a grande demanda de tarefas atribuídas ao professor e a desvalorização destes, vem acarretando um certo grau de adoecimento emocional e físico. “A atividade docente, entendida em tempos passados como uma profissão vocacional de grande satisfação pessoal e profissional tem dado lugar ao profissional de ensino excessivamente atrelado a questões tecnoburocráticas” (Carlotto, 2011, p. 403).

Atualmente, os docentes são alvo de desequilíbrios emocionais e físicos visto que: “A profissão docente é uma das mais desgastantes, conforme a Organização Internacional do Trabalho – OIT que a considera de alto risco físico e mental” (Forattini; Lucena, 2015, p. 35). Ainda temos a desigualdade salarial dos professores de instituições públicas, onde a “variação salarial acontece também de acordo com o vínculo empregatício (efetivo ou temporário), neste caso, os professores executam as mesmas atividades, mas os salários são diferenciados” (Brito *et al.*, 2017, p. 172).

Constata-se um quadro cada vez maior de professores adoecendo, sendo necessário o afastamento do ambiente escolar por causa de sua saúde. São inúmeros os fatores que causam esse *stress*, “o docente trabalha em mais de um turno e/ou estabelecimentos distintos em razão da remuneração para a classe ser baixa” (Silva; Vieira, 2021, p. 182) e ainda são cada vez mais desacreditados pela sociedade “sente-se enfraquecido, desrespeitado, desmotivado, trabalhando num ambiente sem estrutura, com turmas cheias, alunos desinteressados e indisciplinados, com inúmeras negações de direitos e violações” (Silva; Vieira, 2021, p. 182).

Historicamente o trabalho do professor vem sendo influenciado desde a Proclamação da República, quando a escola pública passou a exercer um papel importante no progresso e na cidadania política do país (Zacharia *et al.*, 2011). O professor ganhou prestígio, pois era considerado uma figura de grandes conhecimentos e status social e profissional. Nos tempos contemporâneos, este prestígio atribuído ao professor, encontra-se escasso, que além de provar para a sociedade a relevância do seu trabalho, encontra-se em condições desafiadoras para um fazer docente de qualidade.

Cobranças constantes por bons resultados, o desinteresse dos estudantes, as exigências de aulas dinâmicas e mais criativas mesmo sem ofertar recursos ao professor, pouco tempo para trabalho, desvalorização profissional, ameaças por parte de alunos e, às vezes de pais de alunos, conflitos e violência na escola e arredores são alguns dos fatores que tem levado muitos professores a um nível de esgotamento físico e mental. Como bem salienta Rebolo (2012) sobre o trabalho do professor:

O trabalho docente, entendido como o conjunto de ações e relações que o professor realiza durante sua vida profissional depende, para ser efetivado, da combinação das características pessoais do professor, das formas de organização e funcionamento da escola, do grupo e do contexto social em que ambos (professor e escola) estão inseridos. O estabelecimento desse conjunto de ações e relações exige esforço e a mobilização de energias e, quando não há a percepção de que essa mobilização será compensadora, não haverá empenho em realizá-la, isto é, o professor não reconhece como válida a relação entre o dispêndio de energia necessário e o resultado que será obtido (Rebolo, 2012, p. 9).

O bem-estar e saúde no contexto educacional requer um conjunto de boas vivências, valorização profissional com boa remuneração, reconhecimento profissional pela comunidade escolar, sentir-se bem físico e mental, tempo de qualidade para realização dos seus deveres da profissão, bom convívio com os colegas docentes, núcleo gestor e funcionários, boa relação aluno-professor e família e um ambiente escolar com menos conflitos internos e externos. Por isso, atualmente muitos questionamentos sobre a saúde do professor são relevantes, pois estas condições citadas não são uma realidade atual no âmbito escolar. Portanto, “é o caso dos profissionais da educação, que apresentam inerentes às suas atividades, variáveis que podem afetar o seu bem-estar físico e psicológico, colaborando com o desenvolvimento do estresse” (Weber *et al.*, 2015, p. 41 e 42).

Nesse ínterim, objetivou-se de avaliar o *stress* laboral no contexto escolar pela ótica de docentes e discentes do Ensino Fundamental de escolas públicas municipais de Maranguape – CE, analisando a percepção desses docentes sobre a temática e o seu perfil frente ao *stress* sofrido, e ainda refletindo como o discente ver o adoecimento e stress laboral de seus professores.

PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de uma pesquisa descritiva, pois “têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis” (Gil, 2002, p. 42) e qualitativa-quantitativa já que traz um aparato de coleta de dados,

“falar-se de abordagem quantitativa, de abordagem qualitativa, pois, com estas designações, cabe referir-se a conjuntos de metodologias, envolvendo, eventualmente, diversas referências epistemológicas.” (Severino, 2013, p. 103). “Caso o objetivo seja classificar um determinado grupo de observações, temos uma pesquisa qualitativa, porém, se o objetivo for avaliar e analisar como os dados se distribuem em um espaço amostral, então a pesquisa terá conotação quantitativa” (Pitanga, 2020, p. 193), com as observações que foram feitas durante o estudo pode-se relacionar o público-alvo às perguntas realizadas.

Esse estudo fez uso da bola de neve para garantir o público-alvo docente, foram usadas as redes sociais para a coleta de dados, a partir de formulários eletrônicos, pois “a execução da amostragem em bola de neve se constrói da seguinte maneira: para o pontapé inicial, lança-se mão de documentos e/ou informantes-chaves, nomeados como sementes, a fim de localizar algumas pessoas com o perfil necessário para a pesquisa, dentro da população geral” (Vinuto, 2014, p. 203). A coleta de dados deu-se por questionário através do Google Forms®, que foram lançados em grupos de WhatsApp® de formações para professores de Ciências.

A pesquisa foi aplicada entre março e abril de 2024, tendo como foco inicial os docentes, como estes se sentem em relação ao seu nível de *stress* no trabalho, em que explanaram os seus pensamentos, considerações e mesmo suas angústias sobre a temática, que tanto afeta atualmente os docentes, relacionando às suas demandas enquanto professores da rede municipal de Maranguape - CE. Foram perguntas subjetivas e objetivas, sem a necessidade de identificação nominal e é importante destacar que o questionário leva em consideração a Síndrome de Burnout que “é uma reação ao estresse excessivo relacionada ao trabalho” (Carlotto, 2011, p. 403) e “avalia como o trabalhador vivencia seu trabalho, de acordo com as três dimensões que constituem a síndrome: Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Profissional” (Carlotto, 2011, p. 404).

Posteriormente os alunos de uma escola A do mesmo município, foram questionados, a fim de saber se esses percebiam ou não o nível de *stress* dos seus professores durante às aulas e se identificavam algo sobre a saúde dos seus docentes, se seus professores demonstravam estar com a saúde mental afetada. Afinal, os docentes passam grande parte do seu dia em contato com seus alunos, dessa forma estes podem perceber no dia a dia o comportamento dos seus professores, pois o estresse no ambiente escolar reflete “nas relações sociais do profissional, mas também na qualidade do processo de ensino e aprendizagem” (Weber *et al.*, 2015, p. 43). Participaram da investigação os

discentes das turmas dos 6º e 9º anos do ensino fundamental, ressaltando que os estudantes que responderam, tiveram a autorização dos pais e/ou responsáveis por serem menores de idade.

A escola pesquisada está localizada no município de Maranguape – CE, uma instituição de porte grande que atende os níveis do ensino fundamental, anos iniciais e finais, o corpo docente é de aproximadamente 30 professores e atende uma demanda de aproximadamente 600 alunos, distribuídos entre os turnos manhã, tarde e noite, salientando que as turmas de 8º e 9º anos estudam em período integral.

Ambos os grupos (docentes e discentes), foram questionados de maneira objetiva com a utilização da “escala Likert, desenvolvida pelo cientista Rensis Likert entre 1946 e 1970, onde o respondente, em cada questão, diz seu grau de concordância ou discordância sobre algo escolhendo um ponto numa escala com cinco gradações” (Aguiar; Correia; Campos, 2011, p. 1).

Os resultados quantitativos foram tabulados através do Microsoft Excel, permitindo o uso de gráficos e/ou tabelas e uma estatística descritiva com os resultados da pesquisa, identificando os padrões obtidos. Na parte qualitativa, levou-se em consideração o método de análise de conteúdos, como “L'analyse de contenu, é considerada a de maior destaque quando o assunto é Análise de Conteúdo, sendo um verdadeiro manual sobre a operacionalização do método, seus princípios e conceitos fundamentais” (Cardoso; Oliveira; Ghelli, 2021, p. 99) e uso de nuvem de palavras.

Como bem destaca os preceitos éticos e legais da Resolução 466/12, “considerando o respeito pela dignidade humana e pela especial proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos”. A Resolução 510/2016 e a resolução citada anteriormente são determinações do Conselho Nacional de Saúde, ambas prezam pelo bem-estar do ser humano ao participarem de pesquisas científicas. A presente pesquisa, assim foi realizada dentro das exigências éticas e científicas fundamentais, contidas na Resolução Nº 510/2016 que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos (Brasil, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total 24 professores responderam ao questionário, com idades variando entre 22 e 62 anos, a maioria entre 31 e 39 anos. Os docentes têm níveis de escolaridade entre ensino superior completo e doutorado, 66,7% com titulação de profissionais especialistas (Tabela 01).

Sobre a quantidade de pessoas que residem com ele na mesma residência, 66,7% residem entre 1 e 3 pessoas. Com relação a quantidade de filhos, 83,4% não tem filhos ou optaram por ter apenas 1

filho. Sobre o regime de trabalho, temos 50% de professor concursados, 45,8% temporários e ainda aqueles que trabalham em regime de temporário e concursado são 4,2% (Tabela 01).

TABELA 1 – PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS PROFESSORES PARTICIPANTES DA PESQUISA (N = 24), MARANGUAPE, CEARÁ.

Dados Sociodemográficos	N	%
IDADE		
22 – 29 anos	6	25,1
31 – 39 anos	9	37,6
40 – 47 anos	6	25,2
52 – 62 anos	3	12,6
TITULAÇÃO (NÍVEL ESCOLARIDADE)		
Ensino Superior Completo	6	25
Especialização	16	66,7
Mestrado	1	4,2
Doutorado	1	4,2
RESIDENTES NA MESMA CASA		
1 – 3 pessoas	16	66,7
4 – 7 pessoas	8	33,4
QUANTIDADE FILHOS		
0 – 1 filho	20	83,4
2 – 3 filhos	4	16,7
REGIME DE TRABALHO		
Concursado	12	50
Temporário	11	45,8
Concursado e temporário	1	4,2

Fonte: Elaborada pelas autoras (2026).

Diante dos níveis de *stress* com relação a situações e momentos relacionados ao trabalho, 74% se sentem dispostos ao realizarem o trabalho e 58,3% não estão frustrados com o trabalho e 37,5% dizem que mesmo inovando e realizando dinâmicas durante suas aulas nada parece ser atrativo aos alunos. Com relação a interação com seus alunos no geral e no relacionamento com os colegas de trabalho e gestão escolar, a maioria respondeu de forma positiva, tendo uma boa relação com todos.

Sobre o esgotamento emocional, 70,7% responderam entre muito frequentemente e eventualmente, ou seja, a maioria em algum momento, uns com mais e outros com menos frequência, se sentiram e/ou se sentem emocionalmente abatidos. Destes, a maior parte se sente cansado e exausto fisicamente ao final de um dia de trabalho.

Um número bem expressivo desses profissionais, com 66,6% se sentem desvalorizados e dizem receber baixa remuneração pelo seu trabalho. Com os conflitos relacionados aos alunos, 83,3% dos docentes conseguem contornar e lidar com essas situações. Os documentos instrumentais e/ou outros documentos que os docentes devem preencher, 58,3% responderam entre muito frequentemente e eventualmente, que os prazos são curtos para concluir o preenchimento destes.

A indisciplina dos alunos foi uma das questões abordadas e 70,8% opinaram entre muito frequentemente e eventualmente, se sentirem desmotivados ao ministrar as suas aulas. 70,8% desses professores responderam entre muito frequentemente e eventualmente, sentirem dores de cabeça e musculares que podem estar relacionadas ao seu ambiente de trabalho.

TABELA 2 – DADOS RELACIONADOS AO PERFIL DOS PROFESSORES SOBRE O NÍVEL DE STRESS LABORAL, MARANGUAPE, CEARÁ.

Afirmativas	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
Levanto-me disposto para realizar o meu trabalho	33,3	41,6	12,5	8,3	4,1
Sinto-me frustrado com o meu trabalho	12,5	8,3	20,8	37,5	20,8
Independente do que eu fizer para dinamizar minhas aulas, nada muda no meu trabalho	12,5	25	20,8	33,3	8,3
Interajo bem com todos os meus alunos	75	20,8	4,1	0	0
Tenho uma boa relação com os meus colegas de trabalho e gestão escolar	62,5	25	12,5	0	0
Sinto-me emocionalmente esgotado	8,3	20,8	41,6	16,6	12,5
Ao final de um dia de trabalho, sinto-me fisicamente exausto e muito cansado	16,6	33,3	41,6	4,1	4,1
Sinto-me desvalorizado e recebo uma baixa remuneração pelo meu trabalho	33,3	33,3	8,3	12,5	12,5
Sei lidar facilmente com conflitos em sala de aula ou no ambiente escolar envolvendo os discentes	37,5	45,8	16,6	0	0
Os prazos para entregar meus documentos e/ou instrumentais do trabalho são curtos	8,3	25	25	33,3	8,3
Sinto-me desmotivado com a indisciplina dos alunos em sala de aula	20,8	25	25	20,8	8,3
Constantemente, sinto dores de cabeça e dores musculares pelo corpo	20,8	12,5	37,5	29,1	0

Legenda: 1 Muito frequente, 2 Frequentemente, 3 Eventualmente, 4 Raramente, 5 Nunca.

Fonte: Elaborada pelas autoras (2026).

Sobre o tema adoecimento e *stress* laboral no seu cotidiano, muitos relataram a sobrecarga de atividades, baixa remuneração e indisciplina, conforme citações abaixo. Vemos que o excesso de atividades e tarefas e a baixa remuneração realmente são pontos importantes que levam o adoecimento dos docentes atualmente. Esta pesquisa corrobora com trabalho de Souza, 2018 e Vieira 2023, eles destacam estas causas como potenciais no adoecimento de docentes. “Observou-se que eles precisam estender essa jornada, uma vez que parte das suas atividades é realizada em casa. Ademais, vários professores, visando uma melhor remuneração, assumem trabalhos em outras escolas, o que gera uma dupla jornada de trabalho” (Souza, 2018, p. 107) e ainda “desinteresse/agressividade de alunos e suas famílias, pressão no cumprimento de prazos e tarefas, carga de trabalho excessiva, acúmulo de cargos devido aos baixos salários” (Vieira *et al.*, 2023, p. 2076).

A escola deveria ser para o professor um espaço democrático e de bastante diálogo entre os gestores e docentes, mas no cotidiano, verificamos uma sobrecarga de atividades que muitas vezes são solitárias, não existe uma socialização para perguntar, o que professor está precisando de acordo com as demandas de cada sala. No final das contas querem ver os resultados, mas durante o processo da prática docente, o professor desenvolve as aulas da forma que ele consegue se adaptar (PROFESSOR A, 2024).

Algumas vezes, a baixa remuneração, a grande quantidade de alunos por sala e a falta de apoio da família pode desmotivar um pouco o professor. A cobrança social também pode gerar um grande estresse emocional, ocasionando problemas como, dores de cabeça, cansaço e crises de ansiedade (PROFESSOR B, 2024).

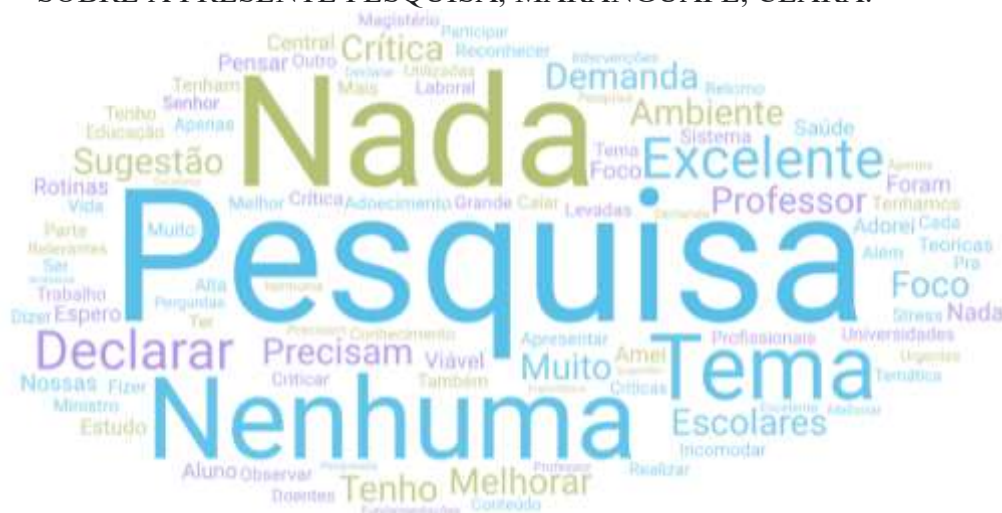
Geralmente, o que tem se tornado um ponto gatilho para tal fato na minha vivência pedagógica, com relação a temática em questão, são a indisciplina em sala de aula e a falta de reconhecimento profissional e financeiro (PROFESSOR C, 2024).

Alguns professores relataram ser necessário o autocuidado, a prática de atividades saudáveis para uma vida saudável, essa prática constante traz um bem-estar físico e mental. Portanto, reforça-se que “os exercícios físicos ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental” (Bezerra; Oliveira, 2023, p. 6), os autores citados concordam também com essa necessidade da prática de atividades físicas na promoção à saúde. Mais um pesquisador também afirma que “o exercício físico, especificamente, tem sido fortemente apontado como fator de proteção à ocorrência de SD” (Vieira *et al.*, 2023, p. 8).

Por fim, questionou-se aos docentes se teriam alguma crítica e sugestão sobre a presente pesquisa, com as respostas elaborou-se uma nuvem de palavras (Figura 3). No geral, observou-se que alguns não tinham nada a declarar, sem críticas a pesquisa, apenas relataram que pesquisas

sobre adoecimento e *stress* laboral precisam ser levadas para além das universidades, os ambientes escolares também precisam observar e reconhecer as demandas dos(as) professores(as).

FIGURA 3 – NUVEM DE PALAVRAS ELABORADA COM AS CRÍTICAS E SUGESTÕES SOBRE A PRESENTE PESQUISA, MARANGUAPE, CEARÁ.



Fonte: Elaborada pelas autoras (2026).

Algumas citações merecem destaque, como:

Que tenhamos mais pesquisas com foco no conhecimento e em fundamentações teóricas para melhorar nossas rotinas escolares (PROFESSOR D, 2024).

Acho viável, pensar na sua saúde do Professor. Pois, o Sistema, só o aluno é o foco central (PROFESSOR E, 2024).

As perguntas utilizadas para a pesquisa foram muito relevantes ao tema em estudo (PROFESSOR F, 2024).

Constatando um bom nível de consciência frente a situação, percebeu-se a importância cada vez maior de se pensar e se fazer estudos sobre a qualidade no ambiente de trabalho dos docentes e seus bem-estar físico e mental. Pizzio e Klein (2015) destacam exatamente sobre como proporcionar uma melhor qualidade de trabalho aos docentes.

Um estudo sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) [...] retira os pontos geradores de mal-estar no trabalho, agindo em cinco categorias interdependentes: condições de trabalho (infraestrutura), organização do trabalho, relações socioprofissionais de trabalho, reconhecimento e crescimento profissional e elo trabalho-vida social (Pizzio, Klein, 2015, p. 493- 496).

Participaram da pesquisa seis discentes, estes opinaram como veem o comportamento do professor durante as aulas. Após os resultados, 100% dos estudantes disseram ter uma boa relação com os seus professores e que são tratados com atenção e simpatia por eles. Mais de 80% não percebem irritabilidade no professor, ainda 100% relataram que seus professores estão a disposição para responder dúvidas sobre o conteúdo das aulas. Mais de 80% não percebem que seus professores estejam emocionalmente abalados, nessa mesma porcentagem os discentes declararam cooperar positivamente para a harmonia em sala de aula.

Segundo os estudantes, 50% falam que o professor diversifica ao ensinar um conteúdo. Tivemos 100% dos alunos relatam que seus professores não costumam gritar durante as aulas, 66,6% disseram que seus professores de modo geral tratam todos os alunos iguais, não tendo tratamento diferenciado. Para finalizar essa parte da pesquisa, 83,2 disseram que o professor demonstra controle em situações de mal comportamento de alguns alunos.

TABELA 3 – O NÍVEL DE STRESS DOS PROFESSORES EM ALGUMAS SITUAÇÕES PELA VISÃO DOS DISCENTES, MARANGUAPE, CEARÁ.

Afirmativa	1	2	3	4	5
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Tenho uma boa relação com meu professor.	33,3	66,6	0	0	0
Percebo que o professor se irrita com facilidade.	0	0	16,6	33,3	50
O professor trata os alunos com atenção e simpatia.	66,6	33,3	0	0	0
O professor se sente incomodado quando é questionado algumas vezes sobre o conteúdo que está lecionando.	0	0	0	66,6	33,3
Percebo que o professor se encontra emocionalmente afetado	0	0	16,6	16,6	66,6
Eu, enquanto aluno, coopero para manter a harmonia em sala de aula.	33,3	50	0	16,6	0
Durante as aulas, o professor diversifica a dinâmica de uma aula para outra ao passar o conteúdo.	50	0	33,3	16,6	0
O professor costuma gritar muito durante as aulas.	0	0	0	66,6	33,3
Percebo que o professor trata alguns alunos de maneira diferenciada, dando mais atenção a um grupo determinado durante as aulas.	0	33,3	0	33,3	33,3
Constantemente, o professor demonstra não ter controle com o mal comportamento de alguns alunos.	0	16,6	0	16,6	66,6

Legenda: 1 Muito frequente, 2 Frequentemente, 3 Eventualmente, 4 Raramente, 5 Nunca.

Fonte: Elaborada pelas autoras (2026).

Os estudantes opinaram também através de notas, com uma escala de zero (nenhum *stress*) a 10 (stress máximo), como eles percebem o nível de *stress* dos seus professores e seus próprios

níveis de *stress* durante as aulas.

O nível de *stress* dos professores no dia a dia em sala de aula, 50% atribuíram 1, 16,7% escolheram 4 e 33,3% optaram por 5, analisando as três notas escolhidas significa que a percepção dos discentes ao *stress* dos seus docentes é mínima, estes não percebem ou atribuem muito pouco um nível de *stress* considerado significativo dos seus docentes.

Sobre o seu próprio(estudante) nível de *stress* no dia a dia em sala de aula, tivemos as notas 2 e 3 com 16,7% (cada), seguidas das notas 6 com 16,7%, 7 com 33,3% e 8 com 16,7%. Portanto, os estudantes se consideraram a maioria, com nível de *stress* bem maior que os seus professores durante as aulas e atividades no âmbito escolar.

No tocante ao tema adoecimento e *stress* laboral na escola, durante sua interação com os professores, foi solicitado citar alguma situação em que um professor perdeu o controle em sala de aula, destaque ao Aluno A (2024) quando diz: “Tipo quando o professor se estressou com tal aluna e mandou sair de sala de aula”. Entendemos que mesmo que esporadicamente, há situações que os estudantes vivenciam e percebem que seu professor está emocionalmente cansado. Reforçando que esses conflitos causam um certo desgaste emocional ao professor, pois “as relações interpessoais desarmônicas e conflituosas são aspectos que geram frustrações e mal-estar aos docentes” (Rebolo, 2012, p. 128).

Mas em sua maioria relataram não ter presenciado nenhuma situação, como o Aluno B (2024): “Quando estive presente em nenhum momento o professor perdeu o controle” e o Aluno C (2024): “Em nenhum momento algum professor perdeu o controle, pois eles sempre costumam manter uma postura de alguém superior (sempre mantendo a calma em algumas situações chatas)”. Vemos que os professores de maneira geral permanecem com uma postura tranquila em situações de embate com os discentes e ainda podem demonstrar aos estudantes conduta de superioridade. Mas estes professores, pode já terem alcançado ou estar tentando alcançar um estado emocional superior, no sentido de já saber lidar com situações diversas no seu ambiente de trabalho e com seus discentes. Corroborando com o que declaram Rebolo e Bueno (2014, p. 325) “para o bem-estar: a autoaceitação, o relacionamento positivo com outras pessoas, a autonomia, o domínio do ambiente, o propósito de vida e o crescimento pessoal.” Assim, o professor é capaz de tentar lidar de maneira equilibrada suas relações no âmbito de trabalho para seu próprio bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pondera-se que muitos docentes se encontram em um nível de *stress* considerável, ao responderem sobre pontos positivos e negativos relacionados à sua profissão e ambiente laboral, percebe-se que os docentes buscam por parcerias, comprometimento, empatia, responsabilidade, bons resultados no seu trabalho, excelência, trabalho em equipe e ainda esperança no trabalho docente. Em contrapartida a maioria dos participantes estão desmotivados, desvalorizados e estressados, mas não transparecem sua insatisfação aos discentes.

Ao final da pesquisa obteve-se uma quantidade considerável de professores de Ciências do município de Maranguape contribuindo com este estudo, porém em relação aos estudantes, não houve uma boa aceitação. Destacando que a área de pesquisa onde a escola encontra-se, é considerada de risco, relacionada a violência e por ter presente a prevalência de facções, percebe-se que os pais e/ou responsáveis pelos alunos(as) se sentiram receosos em autorizar que seus filhos(as) participassem da pesquisa, mesmo sendo anônima. Afinal, durante o período da aplicação da pesquisa, ocorreram muitos episódios de brigas, conflitos e violências constantes no entorno da escola, gerando uma certa sensação de insegurança pelos responsáveis pelos estudantes.

Os resultados obtidos demonstram a necessidade de valorização e respeito aos professores pela comunidade escolar e pelas autoridades nos âmbitos municipal, estadual e federal. Refletir estratégias e políticas públicas voltadas ao professor são necessárias para gerar o bem-estar desses profissionais. A prevenção à saúde mental e física, acarretará uma melhor qualidade de vida profissional e pessoal aos docentes e posteriormente, uma educação de melhor qualidade e não só de quantidade.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001. Bem como, está vinculado a produção científica do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, modalidade a distância, da Universidade Estadual do Ceará em parceria com a Universidade Aberta do Brasil – UECE/UAB.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, B; CORREIA, W; CAMPOS, F. Uso da Escala Likert na Análise de Jogos. **Arts & Design Track - Short Papers**, Salvador - BA, 7th - 9th, 2011.

BEZERRA, S. A. P.; OLIVEIRA, M. C. D. Promoção à saúde mental para adolescentes e professores em uma escola de ensino fundamental II e médio. **Revista Extensão** - v. 7, n. 2, p. 47 – 56, 2023.

BRITO, R. S.; PRADO, J. R.; NUNES, C. P. As condições de trabalho docente e o pós-estado de bem-estar social. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, São Cristóvão, Sergipe, Brasil, v. 10, n. 23, p. 165-174, 2017.

CARDOSO, M. R. G; OLIVEIRA, G. S.; GHELLI, K. G. M. Análise de conteúdo: uma metodologia de pesquisa qualitativa. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 43, p. 98-111, 2021.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em Professores: Prevalência e Fatores Associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 27 n. 4, p. 403-410, 2011.

CORTEZ, P. A.; SOUZA, M. V. R.; AMARAL, L. O.; SILVA, L. C. A. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cad Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 113-122, 2017.

FORATTINI, C. D.; LUCENA, C. Adoecimento e sofrimento docente na perspectiva da precarização do trabalho. **Laplage em Revista**, Sorocaba, v.1, p. 32- 47, 2015.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

PITANGA, A. F. Pesquisa qualitativa ou pesquisa quantitativa: refletindo sobre as decisões na seleção de determinada abordagem. **Revista Pesquisa Qualitativa**. São Paulo (SP), v.8, n.17, p. 184-201, 2020.

PIZZIO, A.; KLEIN, K. Qualidade de vida no trabalho e adoecimento no cotidiano de docentes do ensino superior. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 36, nº. 131, p. 493-513, 2015.

REBOLO, F. Caminhos para o bem-estar do docente: as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores frente às adversidades do trabalho docente na contemporaneidade. **Quaestio**, Sorocaba, SP, v. 14, n. 1, p. 115-131, 2012.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico** [livro eletrônico]. 1. ed., São Paulo: Cortez, 2013.

SILVA, E. F. D.; VIEIRA, A. M. D. P. Adoecimento docente nas escolas públicas do estado do Paraná. **Revista Humanidades e Inovação**. v. 8, n. 59, 2021.

SOARES, M.; SEVERINO, A. J. A prática da pesquisa no ensino superior: conhecimento pertencente na formação humana. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, v. 23, n. 2, p. 372-390, 2018.

SOUZA, F. V. P.; Adoecimento mental e o trabalho do professor: um estudo de caso da rede

pública de ensino. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, vol. 21, n. 2, p.103-117, 2018.

VIEIRA, M. R. M.; MAGALHÃES, T. A. D.; VIEIRA, M. M.; PRATES, T. E. C.; SILVA, R. R. V.; PAULA, A. M. B. D.; SILVEIRA, M. F.; HAIKAL, D. S. Inter-relações entre insatisfação com o trabalho docente e sintomas depressivos: modelagem com equações estruturais. **Ciência & Saúde Coletiva**, n. 28, n. 7, p. 2075-2086, 2023.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014.

WEBER, L. N. D.; LEITE, C. R.; STASIAK, G. R.; SANTOS, C. A. S.; FORTESKI, R. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.

ZACHARIAS, J.; MENDES, A. R.; LETTNIN, C.; DOHMS, K. P.; MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D. Saúde e Educação: do mal-estar ao bem-estar docente. **Revista Educação por Escrito**. PUCRS, v. 2, n. 1, 2011.