

---

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE AMERICANA “Ministro Ralph Biasi”  
Curso Superior de Tecnologia em Gestão Empresarial**

**FERNANDA GERÔNIMO DE CARVALHO**

**O IMPACTO DO ESTRESSE E DO ESGOTAMENTO FÍSICO NO  
AMBIENTE DE TRABALHO:  
Um Estudo sobre o Sofrimento dos Professores de Educação  
Infantil ao Fundamental 1 de Escola Privada.**



---

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE AMERICANA “MINISTRO RALPH BIASI”  
Curso Superior de Tecnologia em Gestão Empresarial**

**FERNANDA GERÔNIMO DE CARVALHO**

**O IMPACTO DO ESTRESSE E DO ESGOTAMENTO FÍSICO NO  
AMBIENTE DE TRABALHO:**

**Um Estudo sobre o Sofrimento dos Professores de Educação  
Infantil ao Fundamental 1 de Escola Privada.**

Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido em cumprimento à exigência curricular do Curso Superior de Tecnologia em Gestão Empresarial sob a orientação do Prof.º Me. Ricardo Bertoni Pompeu

Área de concentração: Gestão de Pessoas

**Americana, S. P.**

**2025**

**FICHA CATALOGRÁFICA – Biblioteca Fatec Americana Ministro Ralph Biasi-  
CEETEPS Dados Internacionais de Catalogação-na-fonte**

CARVALHO, Fernanda Gerônimo de

O impacto do estresse e do esgotamento físico no ambiente de trabalho: um estudo sobre o sofrimento dos professores de educação infantil ao fundamental 1 de escola privada. / Fernanda Gerônimo de Carvalho – Americana, 2025.

81f.

Monografia (Curso Superior de Tecnologia em Gestão Empresarial) - - Faculdade de Tecnologia de Americana Ministro Ralph Biasi – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza

Orientador: Prof. Ms. Ricardo Bertoni Pompeu

1. Administração de recursos humanos 2. Educação - qualidade 3. Liderança. I. CARVALHO, Fernanda Gerônimo de II. POMPEU, Ricardo Bertoni III. Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza – Faculdade de Tecnologia de Americana Ministro Ralph Biasi

CDU: 658.3

37:658.56

316.46

Elaborada pelo autor por meio de sistema automático gerador de ficha catalográfica da Fatec de Americana Ministro Ralph Biasi.

Fernanda Geronimo de Carvalho

**O IMPACTO DO ESTRESSE E DO ESGOTAMENTO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO: Um Estudo sobre o Sofrimento dos Professores de educação infantil ao fundamental 1 de Escola Privada**

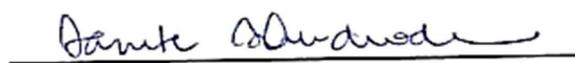
Trabalho de graduação apresentado como exigência parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gestão Empresarial pelo Centro Paula Souza – Faculdade de Tecnologia de Americana – Ministro Ralph Biasi.  
Área de concentração: Gestão de Pessoas e Relações de Trabalho

Americana, 27 de junho de 2025

**Banca Examinadora:**



Prof. Me. Ricardo Bertoni Pompeu (Presidente)  
Mestre  
Fatec Americana Ministro Ralph Biasi



---

Profa. Dra. Sanete Irani de Andrade  
Doutora  
Fatec Americana Ministro Ralph Biasi



---

Prof. Me. Edison Valentim Monteiro  
Mestre  
Fatec Americana Ministro Ralph Biasi

***Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por me conceder força, sabedoria e fé durante toda essa jornada.***

***Dedico in memoriam ao meu pai, cuja presença, mesmo na ausência, continua viva em minha memória. Seu incentivo aos estudos e seu exemplo de luta sempre me impulsionaram a ir atrás dos meus sonhos.***

***À minha querida mãe, Vera, por seu amor incondicional, apoio constante e por sempre acreditar no meu potencial. Sua força e resiliência são minha inspiração diária.***

***Ao meu amado esposo, Tiago, que esteve ao meu lado em todos os momentos, oferecendo carinho, compreensão e motivação. Sua paciência e incentivo foram fundamentais para que eu pudesse alcançar mais esta conquista.***

## AGRADECIMENTO

A realização deste trabalho não seria possível sem o apoio, a inspiração e a colaboração de muitas pessoas, às quais expresso minha mais profunda gratidão.

Agradeço, em especial, ao meu orientador, Prof. Me. Ricardo Bertoni Pompeu, por sua paciência, dedicação e orientação cuidadosa em cada etapa deste trabalho. Sua confiança e seus ensinamentos foram fundamentais para meu crescimento acadêmico e pessoal.

Aos professores da FATEC Americana, que, com excelência e compromisso, transmitiram saberes que enriqueceram profundamente minha formação. Agradeço também à própria instituição, que me proporcionou uma trajetória repleta de aprendizado e a oportunidade inesquecível de vivenciar um intercâmbio cultural transformador.

Ao meu grupo querido, o *Think Green*, composto por Maria Clara, Francis, Lucas e Matheus, que tornaram esta jornada mais leve, divertida e memorável. A doçura da Maria, a graça do Lucas, o sarcasmo bem-humorado do Francis e a expertise do Matheus deixaram marcas que levarei comigo para sempre.

Aos professores que gentilmente participaram da minha pesquisa, dedicando seu tempo para compartilhar experiências valiosas sobre a prática docente. Suas contribuições foram essenciais para a construção e enriquecimento deste trabalho.

Aos amigos e familiares que me acompanharam ao longo desta caminhada, oferecendo apoio, incentivo e palavras de encorajamento nos momentos de dúvida e cansaço.

A todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização deste trabalho, meu sincero agradecimento. Cada gesto, conselho e palavra recebida foi fundamental para a conclusão desta etapa tão importante da minha vida acadêmica.

## RESUMO

O estresse e o esgotamento físico têm se tornado cada vez mais presentes no cotidiano escolar, sobretudo entre professores da Educação Infantil e do Ensino Fundamental I de escolas privadas, onde a cobrança por resultados, a ausência de apoio institucional e a sobrecarga de trabalho intensificam o desgaste profissional. Este estudo teve como objetivo investigar os principais fatores que contribuem para o estresse e o esgotamento físico desses docentes, bem como compreender os impactos dessas condições sobre a saúde e o desempenho no exercício da docência. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, com base em revisão teórica e na aplicação de um formulário online a 34 professores da rede privada de Americana/SP e região. A análise dos dados foi conduzida com base na técnica de análise de conteúdo temática, ancorada nos modelos teóricos de Karasek (Demanda-Controle) e Siegrist (Desequilíbrio Esforço-Recompensa). Os resultados apontam a presença de sintomas recorrentes, como fadiga, dores musculares, insônia, ansiedade e desmotivação, associados à sobrecarga de tarefas, à falta de reconhecimento, à pressão de pais e gestores e à ausência de políticas institucionais voltadas ao bem-estar docente. A pesquisa também evidenciou o desejo de evasão da carreira por parte de alguns professores, motivado pelo descompasso entre esforço investido e retorno percebido. Conclui-se que a realidade enfrentada pelos docentes pesquisados exige mudanças estruturais na gestão escolar, com ênfase na valorização profissional, no suporte psicológico, na revisão das cargas horárias e no fortalecimento de um clima organizacional mais humano e colaborativo. Tais medidas são fundamentais para preservar a saúde do professor, garantir a continuidade pedagógica e promover uma educação de qualidade.

**Palavras-chave:** Gestão educacional; esgotamento físico; estresse docente

## **ABSTRACT**

*Stress and physical exhaustion have become increasingly present in the school environment, especially among teachers of Early Childhood and Elementary Education in private schools, where the pressure for results, lack of institutional support, and work overload intensify professional wear and tear. This study aimed to investigate the main factors that contribute to the stress and physical exhaustion of these educators, as well as to understand the impacts of these conditions on their health and professional performance. A qualitative and exploratory research was conducted, based on a theoretical review and the application of an online questionnaire answered by 34 teachers from private schools in Americana/SP and surrounding areas. The data were analyzed using thematic content analysis, supported by the theoretical frameworks of Karasek (Demand-Control) and Siegrist (Effort-Reward Imbalance). The results reveal the presence of recurrent symptoms such as fatigue, muscle pain, insomnia, anxiety, and demotivation, all associated with task overload, lack of recognition, pressure from parents and administrators, and the absence of institutional policies aimed at teacher well-being. The research also highlights the intention of some teachers to leave the profession, driven by the imbalance between effort and perceived reward. It is concluded that the reality faced by these professionals requires structural changes in school management, with emphasis on professional appreciation, psychological support, workload review, and the strengthening of a more humane and collaborative organizational climate. Such measures are essential to preserve teachers' health, ensure pedagogical continuity, and promote quality education.*

**Keywords:** *Educational management; physical exhaustion; teacher stress.*

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Tipos de estresse e seus impactos na prática docente. ....	19
Quadro 2 - Comparativo entre tipos de Cultura Organizacional e seus Impactos para os Professores. ....	33
Quadro 3 – Categorias do Modelo Demanda-Controle. ....	45
Quadro 4 – Exemplo de Esforço e Recompensa no Contexto Escolar Privado. ....	46
Quadro 5 – Estratégias para a Reformulação da Gestão Escolar e suas Contribuições ao Bem-Estar Docente. ....	49
Figura 1 – Faixa etária das participantes. ....	57
Figura 2 – Nível de cansaço físico relatado.....	59
Figura 3 – Sintomas físicos mais citados pelas participantes.....	60
Figura 4 – Percepção de valorização pela gestão.....	61
Figura 5 – Avaliação do suporte emocional oferecido pela gestão. ....	63
Figura 6 – Frequência de episódios de indisciplina vivenciados em sala de aula. ....	64
Figura 7 – Frequência com que professores realizam tarefas escolares fora do horário de trabalho. ....	65
Quadro 6 - Categorias interpretativas extraídas das respostas abertas da pesquisa. ....	67

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	12
1.1 Contextualização do Tema .....	12
1.2 Problema da Pesquisa.....	13
1.3 Justificativa.....	13
1.4 Objetivos.....	14
1.4.1 Objetivo Geral.....	14
1.4.2 Objetivos Específicos .....	14
2. DEFINIÇÕES E CONCEITOS .....	15
2.1 O Estresse e Esgotamento Físico no Ambiente Escolar .....	15
2.1.1 Tensões do Trabalho Docente na Escola Privada.....	16
2.1.2 Consequências do Estresse e do Esgotamento Físico no Ensino.....	17
3. FATORES CONTRIBUINTES PARA O ESTRESSE E ESGOTAMENTO FÍSICO ENTRE PROFESSORES .....	20
3.1 Sobrecarga de Trabalho e Exigências Acadêmicas.....	21
3.1.1 A Relação entre Sobrecarga de Trabalho e Autonomia Docente .....	22
3.2 Demandas Emocionais e Interação com Pais e Alunos .....	23
3.2.1 A Pressão dos Pais e a Carga Emocional sobre os Professores.....	24
3.2.2 Manifestações Físicas do Estresse Emocional .....	25
3.2.3 A Necessidade de Intervenções Institucionais .....	26
3.3 Falta de Apoio e Recursos Institucionais .....	27
3.3.1 A Incoerência entre Demandas e Recursos Disponíveis.....	28
3.3.2 A Falta de Suporte Psicológico e o Impacto na Saúde Mental dos Professores.....	29
3.3.3 A Importância de Estruturas de Apoio Institucional.....	30
3.4 Cultura Organizacional e Clima Escolar .....	31
3.4.1 O Impacto da Competitividade na Cultura Escolar.....	32
4. IMPACTOS NA SAÚDE E DESEMPENHO DOS PROFESSORES.....	35
4.1 Efeitos na Saúde Mental dos Professores.....	36
4.2 Efeitos na Saúde Física dos Professores.....	38
4.3 Impactos no Desempenho Escolar .....	39
4.4 Impacto na Qualidade de Vida e Satisfação Profissional.....	40
5. DEFINIÇÕES E MODELOS TEÓRICOS DE ESTRESSE.....	42

5.1 Modelo Demanda-Controle.....	43
5.2 Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa .....	45
5.3 Implicações dos Modelos no Ambiente Escolar .....	48
5.3.1 A Necessidade de Reformulação da Gestão Escolar.....	49
5.3.2 Programas de Suporte Institucional e Bem-Estar Docente .....	50
5.3.3 Impactos do Estresse no Desempenho Profissional e na Qualidade do Ensino.....	51
6. METODOLOGIA .....	53
6.1 Tipo de Pesquisa .....	53
6.2 População e Amostra .....	53
6.3 Instrumento de Coleta de Dados .....	54
6.4 Procedimentos de Coleta de Dados .....	55
6.5 Análise dos Dados.....	55
7. ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA .....	56
7.1 Perfil Socioprofissional dos Participantes.....	56
7.2 Cansaço Físico e Acúmulo de Funções .....	58
7.3 Sinais Físicos e Psíquicos de Esgotamento .....	59
7.4 Valorização Profissional e Reconhecimento .....	60
7.5 Apoio Emocional e Políticas de Bem-Estar .....	62
7.6 Indisciplina Escolar e Ausência de Estratégias Institucionais .....	63
7.7 Burocracia e Planejamento.....	64
7.8 Análise Qualitativa das Respostas Abertas.....	66
7.9 Desequilíbrio Esforço-Recompensa e Intenção de Desistência.....	67
7.10 Considerações sobre o capítulo.....	68
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	70
REFERÊNCIAS .....	72
APÊNDICE A – Formulário Aplicado aos Professores.....	77

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 Contextualização do Tema

O estresse e o esgotamento físico têm se tornado preocupações crescentes entre os profissionais da educação, especialmente em escolas privadas, onde há uma demanda constante por resultados e, muitas vezes, falta suporte adequado. Segundo Benevides-Pereira (2019), o esgotamento no trabalho docente pode ser compreendido como "uma condição emocional resultante de um estresse crônico, marcado por exaustão, desmotivação e sensação de incompetência profissional" (p. 48).

Essa realidade é particularmente preocupante no ambiente escolar, pois afeta não apenas a saúde dos professores, mas também a qualidade do ensino e o bem-estar dos alunos. O aumento da complexidade das tarefas docentes, aliado à pressão por desempenho acadêmico e à necessidade de lidar com demandas emocionais intensas, torna o trabalho dos professores especialmente desafiador. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), cerca de 60% dos profissionais da educação relatam sintomas de estresse relacionados ao trabalho, e o Brasil está entre os países com maior incidência de sobrecarga profissional entre docentes.

Diante desse cenário, torna-se essencial investigar as causas, os impactos e as possíveis implicações para a saúde e o bem-estar dos educadores em escolas privadas. O papel do professor passou por transformações significativas nas últimas décadas, exigindo não apenas domínio técnico, mas também competências emocionais e sociais para lidar com a diversidade de alunos e com as expectativas institucionais.

No contexto das escolas privadas, essas exigências são ampliadas pela cobrança por resultados acadêmicos superiores e pela necessidade de atender às expectativas de pais e gestores. Segundo a Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE, 2018), "os professores de escolas privadas enfrentam um cenário de trabalho onde a sobrecarga de atividades e a falta de suporte institucional se tornam fatores críticos para o desenvolvimento de estresse e esgotamento profissional" (p. 23).

Esses desafios se agravam em ambientes institucionais onde faltam políticas claras de apoio e o clima organizacional prioriza o desempenho em detrimento do bem-estar dos educadores. Conforme destaca Chiavenato (2014), ambientes organizacionais saudáveis promovem maior engajamento e reduzem os níveis de estresse, sendo essenciais para a preservação da saúde dos profissionais. Compreender os fatores que contribuem para o esgotamento físico e emocional dos docentes é, portanto, fundamental para propor transformações efetivas no ambiente educacional.

## **1.2 Problema da Pesquisa**

A questão central desta pesquisa é: **Quais são os principais fatores no ambiente de trabalho que contribuem para o estresse e o esgotamento físico dos professores de educação infantil até o fundamental 1 em escolas privadas?**

Pesquisas realizadas no contexto da Educação Infantil, como a de Coutinho e Costa Júnior (2020), apontam que aspectos como carreira docente, comportamento/indisciplina dos alunos, pressão de tempo, excesso de trabalho, políticas disciplinares inadequadas e o trabalho burocrático administrativo estão entre os elementos que podem influenciar o estresse de professores. Ainda que o estudo tenha sido realizado com docentes da rede pública, os fatores identificados fornecem uma base relevante para a presente investigação, que se propõe a analisar como tais aspectos se manifestam no ambiente das escolas privadas, especialmente no que diz respeito ao desgaste físico e emocional dos educadores.

## **1.3 Justificativa**

Este estudo se justifica pela necessidade de compreender e enfrentar o esgotamento físico de professores da rede privada, uma questão que representa não apenas um desafio individual, mas um problema de saúde pública com reflexos diretos na qualidade do ensino. Monteiro (2017) afirma que "o ambiente escolar, especialmente nas instituições privadas, precisa ser reformulado para que se torne um espaço de apoio mútuo e de promoção da saúde mental dos professores" (p. 57). Tal perspectiva evidencia a importância de ambientes de trabalho saudáveis na prevenção do esgotamento físico e emocional.

Além disso, esta pesquisa visa preencher uma lacuna na literatura nacional ao investigar como o ambiente escolar privado influencia diretamente a saúde física e emocional dos docentes. A intenção é fornecer dados que possam embasar políticas e práticas institucionais mais eficazes no enfrentamento do estresse ocupacional. Como destacam Lima e Souza (2019), "a compreensão detalhada das dinâmicas que levam ao esgotamento físico e emocional dos professores é crucial para a implementação de estratégias de gestão que promovam a saúde e o bem-estar no ambiente educacional" (p. 112).

Nesse sentido, a investigação proposta pretende contribuir significativamente para o desenvolvimento de práticas institucionais voltadas ao bem-estar dos educadores, promovendo transformações sustentáveis e humanas no cotidiano escolar.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo Geral**

Investigar os fatores que contribuem para o estresse e o esgotamento físico dos professores em escolas privadas como estratégia para compreender os impactos desses fatores na saúde e no desempenho dos profissionais da educação.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

**Identificar** os principais fatores de estresse entre professores de escolas privadas, incluindo sobrecarga de trabalho, demandas emocionais e falta de suporte institucional.

**Analisar** os impactos do estresse e do esgotamento físico na saúde mental e física dos professores, considerando sintomas como ansiedade, depressão, fadiga crônica e suas repercussões no desempenho acadêmico.

**Investigar** aspectos institucionais relacionados ao estresse e ao esgotamento profissional, incluindo programas de bem-estar, apoio aos docentes e estrutura das condições de trabalho.

## **2. DEFINIÇÕES E CONCEITOS**

### **2.1 O Estresse e Esgotamento Físico no Ambiente Escolar**

O estresse e o esgotamento físico são fenômenos cada vez mais prevalentes no ambiente de trabalho, especialmente em setores que envolvem intensa interação humana, como a educação. No contexto escolar, os professores lidam diariamente com múltiplas demandas, que vão desde o planejamento pedagógico até a mediação de conflitos e o atendimento às expectativas institucionais. Essas pressões, combinadas com a sobrecarga de trabalho, impactam significativamente a saúde física e mental dos docentes.

Nas escolas privadas, os professores enfrentam desafios específicos que contribuem para níveis elevados de estresse, muitas vezes resultando em exaustão física e emocional. Isso ocorre porque essas instituições frequentemente adotam um modelo de gestão mais voltado para o desempenho acadêmico e a satisfação dos clientes no caso, os responsáveis pelos alunos do que para o bem-estar dos professores. Além disso, os critérios de avaliação do desempenho docente costumam incluir a retenção de alunos e a obtenção de bons resultados em avaliações externas, aumentando a pressão sobre os educadores.

Segundo Benevides-Pereira (2019), "o esgotamento profissional é uma condição emocional resultante de um estresse crônico, marcado por exaustão, desmotivação e sensação de incompetência profissional" (p. 48). Esse quadro é particularmente crítico em ambientes educacionais, onde as demandas emocionais e a carga de trabalho frequentemente excedem os recursos disponíveis para enfrentá-las. O professor não é apenas um transmissor de conhecimento, mas também um mediador de conflitos, um apoio socioemocional para os alunos e, muitas vezes, um ponto de referência na vida dos estudantes. Esse acúmulo de funções pode levar a um estado de fadiga mental e física que compromete sua atuação profissional.

A relevância do tema é destacada por Monteiro (2017), que argumenta que "a sobrecarga de atividades e as expectativas irreais que recaem sobre os docentes comprometem tanto a saúde física quanto emocional" (p. 55). No contexto escolar, essas situações incluem interações contínuas com alunos, pais e colegas, além da pressão para alcançar resultados acadêmicos elevados. Esse ambiente altamente

demandante pode levar ao desenvolvimento de sintomas de exaustão, incluindo insônia, dores musculares, irritabilidade e falta de concentração, os quais impactam diretamente o desempenho em sala de aula e a relação do professor com a comunidade escolar.

O impacto do estresse docente não se restringe apenas ao indivíduo, mas afeta a escola como um todo. Segundo os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021), aproximadamente 65% dos professores relataram sentir-se estressados ou emocionalmente esgotados em algum momento durante o ano letivo, refletindo a gravidade da questão no ambiente escolar privado. Esse percentual demonstra que o esgotamento profissional não é apenas uma questão de saúde individual, mas um problema organizacional e social que afeta diretamente a qualidade da educação e o bem-estar dos professores.

Uma vez compreendido o conceito de estresse e esgotamento físico no ambiente escolar, é importante analisar quais fatores específicos intensificam esses problemas entre os docentes.

### **2.1.1 Tensões do Trabalho Docente na Escola Privada**

Dentre os elementos que intensificam o estresse dos docentes, a sobrecarga de trabalho se destaca como um dos mais recorrentes. O acúmulo de tarefas administrativas, reuniões pedagógicas, planejamento e execução de aulas, além da necessidade constante de adaptação a novas tecnologias, estende a jornada de trabalho para além do horário escolar. Em muitos casos, esse excesso resulta em trabalho extraclasse não remunerado, comprometendo o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Segundo Diehl e Marin (2016), a intensificação das exigências e o esvaziamento do tempo para descanso são fatores diretamente associados ao desgaste físico e emocional de professores.

Além disso, a pressão por desempenho acadêmico elevado exerce um papel determinante no agravamento do estresse. Em escolas privadas, onde a concorrência institucional é acentuada, os professores enfrentam cobranças para garantir que os alunos obtenham notas elevadas em avaliações externas. Muitas vezes, essas exigências não consideram fatores externos que influenciam o aprendizado, como a realidade socioeconômica dos estudantes, a infraestrutura da escola e o suporte

familiar. Alana Bryman (2009) ressalta que a valorização exclusiva de resultados quantitativos em ambientes escolares gera tensão permanente entre metas e práticas pedagógicas.

Outro aspecto crítico é a ausência de suporte institucional e psicológico. Enquanto outras categorias profissionais contam com políticas organizacionais de prevenção ao adoecimento mental, muitas escolas privadas ainda não oferecem acompanhamento psicológico ou ações estruturadas de cuidado. Esse cenário de negligência fragiliza o professor e o torna mais vulnerável ao desenvolvimento de quadros de ansiedade, desânimo e depressão. Segundo Dalcín e Carlotto (2018), o suporte psicológico contínuo é essencial para prevenir o agravamento de sintomas de exaustão e abandono da carreira.

A gestão escolar também influencia diretamente o bem-estar dos professores. Instituições que operam sob lógica estritamente gerencial e priorizam metas numéricas, como aprovação total e permanência dos alunos na instituição, sem considerar o bem-estar do corpo docente, tendem a criar um ambiente tóxico. A ausência de escuta, reconhecimento e participação nos processos decisórios provoca redução do engajamento, afastamentos frequentes e intenção de desligamento da carreira. Tostes et al. (2018) afirmam que a ausência de diálogo institucional e a imposição de metas geram afastamentos reiterados por motivos emocionais, além de impactar diretamente a permanência dos profissionais na educação.

Diante dessas tensões estruturais, torna-se necessário compreender de que forma essas condições repercutem na prática docente e nos processos de ensino e aprendizagem, influenciando o desempenho e a motivação profissional dos educadores.

### **2.1.2 Consequências do Estresse e do Esgotamento Físico no Ensino**

O esgotamento docente gera impactos não apenas na saúde dos professores, mas também na qualidade do ensino. Quando um professor está sobrecarregado e emocionalmente exausto, sua capacidade de inovar em sala de aula, manter a paciência e criar um ambiente acolhedor para os alunos fica comprometida.

Além disso, há uma relação direta entre o nível de estresse docente e a evasão profissional. Muitos professores acabam abandonando a carreira educacional devido ao desgaste excessivo e à ausência de perspectivas de melhoria nas condições de trabalho. Esse fenômeno prejudica não apenas os próprios educadores, mas também a continuidade pedagógica dos alunos, que sofrem com a alta rotatividade docente.

Monteiro (2017) reforça a importância de políticas institucionais que garantam um ambiente de trabalho mais equilibrado e que promovam a valorização do professor. Para a autora, o ambiente escolar precisa ser estruturado com foco no apoio mútuo, na saúde mental e no bem-estar dos docentes. Isso inclui a implementação de programas de acompanhamento psicológico, uma distribuição de carga horária mais justa e estratégias para aumentar a autonomia docente.

Os dados e análises apresentados evidenciam que o estresse e o esgotamento físico dos professores de escolas privadas não são apenas questões individuais, mas sim problemas estruturais que demandam análise crítica das condições institucionais que os sustentam. Dessa forma, torna-se essencial aprofundar a análise dos modelos teóricos que explicam esse fenômeno e compreender seus impactos na prática docente e na qualidade do ensino oferecido.

Além das consequências pedagógicas e emocionais já abordadas, é essencial considerar os diferentes tipos de estresse que impactam os professores em sua prática cotidiana. Segundo Lipp (2003), o estresse pode se manifestar de formas distintas, cada uma com suas particularidades e efeitos sobre o indivíduo.

**Quadro 1 – Tipos de estresse e seus impactos na prática docente.**

<b>Tipo de Estresse</b>	<b>Características Principais</b>	<b>Efeitos sobre o Professor</b>
<b>Físico</b>	Fadiga, dores musculares, cefaleia, distúrbios do sono e digestivos	Queda no rendimento e aumento de afastamentos
<b>Psíquico</b>	Sentimentos de vazio, perda de propósito, desesperança	Desmotivação e afastamento da função
<b>Afetivo</b>	Conflitos interpessoais e familiares que afetam o equilíbrio emocional	Irritabilidade e dificuldade de interação
<b>Emocional</b>	Dificuldade em lidar com frustrações, críticas e exigências comportamentais	Instabilidade emocional e sobrecarga mental
<b>Cognitivo</b>	Prejuízo à memória, concentração e planejamento	Dificuldade na organização e tomada de decisão

*Fonte: Adaptado de Lipp (2003)*

Compreender essas diferentes manifestações contribui para uma abordagem mais precisa no reconhecimento do problema, fornecendo subsídios para investigações mais profundas sobre suas causas e consequências no cotidiano escolar.

### **3. FATORES CONTRIBUENTES PARA O ESTRESSE E ESGOTAMENTO FÍSICO ENTRE PROFESSORES**

A docência é uma das profissões que mais exigem envolvimento emocional, cognitivo e físico dos profissionais. No ambiente escolar, os professores atuam como mediadores do conhecimento e, ao mesmo tempo, como gestores de múltiplas demandas institucionais, lidando com aspectos pedagógicos, administrativos e interpessoais diariamente. Esse contexto, especialmente em escolas privadas, apresenta uma série de desafios que impactam diretamente a saúde dos docentes, levando a altos índices de estresse e exaustão.

Segundo Carlotto e Moraes (2010), é fundamental considerar os fatores associados ao estresse docente para promover o bem-estar dos educadores. As condições de trabalho nas escolas privadas frequentemente impõem pressões que superam a capacidade adaptativa dos professores, gerando impactos significativos na saúde mental e física desses profissionais. Além da complexidade das atividades diárias, a falta de políticas institucionais voltadas para a valorização docente contribui para o cenário de sobrecarga e desmotivação.

Estudos indicam que uma parcela significativa dos professores relata altos níveis de estresse, causados principalmente pela falta de suporte institucional e pela pressão contínua por resultados acadêmicos elevados (Mesquita et al., 2013). Essa alta exigência pode levar à sobrecarga física e emocional dos docentes, prejudicando sua motivação, desempenho e, conseqüentemente, a qualidade do ensino oferecido.

Além das exigências acadêmicas, outros fatores contribuem para o desgaste físico e mental dos professores. A carga horária excessiva, a necessidade de lidar com turmas numerosas, a pressão de pais e administradores escolares e a falta de reconhecimento profissional são elementos que intensificam os níveis de estresse na profissão. Carlotto e Palazzo (2006) destacam que "as longas jornadas de trabalho, combinadas com múltiplas responsabilidades administrativas e pedagógicas, aumentam a pressão sobre os professores, muitas vezes sem o suporte institucional adequado" (p. 47).

A ausência de políticas institucionais voltadas à valorização docente, somada à rigidez da estrutura organizacional de muitas escolas privadas, constitui um fator

agravante nesse cenário. Frequentemente, a cultura institucional prioriza a obtenção de bons resultados acadêmicos e a permanência dos alunos, em detrimento da construção de um ambiente de trabalho saudável para os professores. Jesus e Conboy (2001) observam que “a falta de recursos didáticos, de suporte psicológico e de treinamento adequado são fatores que exacerbam o estresse ocupacional entre professores” (p. 92).

Em complemento, a crescente competitividade no setor educacional privado exerce impacto direto sobre os níveis de estresse enfrentados por esses profissionais. Albuquerque et al. (2018) afirmam que o sofrimento mental entre professores está fortemente associado às pressões institucionais por desempenho e à ausência de reconhecimento das condições reais de trabalho. Esse cenário contribui para um ciclo de insatisfação e desgaste contínuo, tornando a docência menos atrativa e elevando a rotatividade nas instituições.

Diante desse contexto, torna-se fundamental aprofundar a compreensão das condições que favorecem o aumento do estresse e do esgotamento físico entre os docentes. A próxima seção aborda, de forma detalhada, os principais fatores relacionados a esse quadro, com ênfase nas condições de trabalho, nas exigências emocionais, na cultura organizacional e na fragilidade do suporte institucional, elementos que afetam diretamente a qualidade de vida profissional e pessoal dos educadores.

### **3.1 Sobrecarga de Trabalho e Exigências Acadêmicas**

A sobrecarga de trabalho é um dos principais fatores que contribuem para o estresse entre professores de escolas privadas. A docência exige um alto nível de dedicação e envolvimento, indo muito além do tempo passado em sala de aula. Conforme destacado por Lima e Souza (2019), “as longas jornadas de trabalho, combinadas com múltiplas responsabilidades, aumentam significativamente a pressão sobre os professores, muitas vezes sem o suporte institucional adequado” (p. 113).

Essa sobrecarga não se limita apenas à carga horária de ensino, mas inclui preparação de aulas, correção de provas e trabalhos, participação em reuniões pedagógicas, atendimento a pais e responsáveis, organização de eventos escolares

e realização de atividades extracurriculares. Em muitos casos, essas tarefas são realizadas fora do expediente formal, exigindo que o professor dedique parte do seu tempo pessoal para cumprir todas as demandas. O impacto desse acúmulo de funções se reflete em altos níveis de exaustão, comprometendo a capacidade de inovação e adaptação às necessidades dos alunos.

Além da carga horária extensa, há uma constante pressão por desempenho acadêmico elevado, o que resulta em um ciclo de demandas crescentes. Albuquerque et al. (2018) ressaltam que a cobrança por resultados, somada à ausência de suporte institucional, constitui um dos principais fatores de desgaste físico e emocional entre docentes da rede privada. Essa pressão incessante para garantir bons índices de aprovação e desempenho em avaliações externas pode levar a sintomas como fadiga crônica, ansiedade, insônia e desmotivação.

O impacto da sobrecarga de trabalho não se restringe apenas ao bem-estar do professor, mas também à qualidade do ensino. Professores que estão constantemente sobrecarregados tendem a apresentar dificuldade em personalizar o ensino, reduzir a criatividade em sala de aula e demonstrar menor engajamento com os alunos. Como resultado, o aprendizado pode se tornar mecânico e menos eficiente, prejudicando a formação dos estudantes a longo prazo.

A ausência de uma política clara de distribuição equilibrada das responsabilidades docentes amplia ainda mais esse problema. Muitos professores se veem obrigados a assumir múltiplas funções dentro da escola sem o devido suporte institucional. Conforme aponta Carlotto e Moraes (2010), a falta de divisão equitativa de tarefas e a exigência constante por desempenho criam um ambiente de trabalho desgastante, onde os professores se sentem constantemente pressionados a exceder seus limites físicos e emocionais para atender às expectativas institucionais.

### **3.1.1 A Relação entre Sobrecarga de Trabalho e Autonomia Docente**

O "Modelo Demanda-Control", de Karasek, adaptado por Vasques-Menezes (2015), sugere que "o estresse ocorre quando há um desequilíbrio entre as demandas do trabalho e o controle que o trabalhador tem sobre essas demandas" (p. 331). No contexto educacional, essa falta de controle se manifesta na forma de currículos

rígidos, metodologias impostas e avaliações padronizadas, que frequentemente limitam a autonomia pedagógica dos professores.

A baixa autonomia docente agrava ainda mais a sobrecarga de trabalho, pois impede que os professores tenham flexibilidade para adaptar seus métodos de ensino conforme as necessidades específicas de suas turmas. Esse cenário leva a um aumento da frustração profissional, pois os docentes se sentem incapazes de inovar ou de utilizar abordagens pedagógicas que considerem mais eficazes. Como resultado, a docência torna-se uma atividade altamente burocratizada e mecanizada, contribuindo para a sensação de esgotamento progressivo.

Além disso, a ausência de autonomia dificulta a criação de estratégias personalizadas para o ensino, prejudicando o envolvimento dos alunos e aumentando o esforço necessário para manter a disciplina e o engajamento em sala de aula. Segundo Jesus e Conboy (2001), a falta de liberdade para tomar decisões pedagógicas reduz a satisfação profissional dos docentes, tornando o ambiente escolar um espaço de trabalho cada vez mais desgastante.

Diante desse panorama, é fundamental que as escolas privadas repensem a gestão da carga de trabalho dos professores, garantindo que as exigências institucionais sejam compatíveis com as condições reais de ensino. A valorização do profissional e o reconhecimento das suas necessidades são passos essenciais para minimizar os impactos da sobrecarga de trabalho e melhorar a qualidade do ambiente educacional como um todo.

### **3.2 Demandas Emocionais e Interação com Pais e Alunos**

As demandas emocionais inerentes à profissão docente desempenham um papel significativo no desenvolvimento do estresse e do esgotamento físico e mental. O contato contínuo com alunos e seus familiares exige dos professores não apenas habilidades pedagógicas, mas também competências emocionais para gerenciar conflitos, manter o equilíbrio em situações desafiadoras e oferecer suporte psicológico aos estudantes. Esse envolvimento emocional, muitas vezes sem o devido respaldo institucional, pode gerar uma sobrecarga que afeta diretamente a saúde dos docentes.

De acordo com Monteiro (2017), "a exaustão emocional é frequentemente provocada pela necessidade constante de manter interações positivas e significativas com alunos e pais, mesmo em situações desafiadoras ou conflituosas" (p. 60). Essa exigência contínua pode resultar em altos níveis de estresse, especialmente quando o professor se vê pressionado a lidar com problemas emocionais dos alunos sem possuir formação específica para tal, acumulando funções para além de sua competência pedagógica.

O desafio torna-se ainda maior em escolas privadas, onde as expectativas dos pais desempenham um papel central na dinâmica escolar. Gonçalves e Souza (2016) observam que "a expectativa elevada por parte dos pais, que frequentemente veem a educação privada como um investimento financeiro e esperam retornos acadêmicos imediatos, coloca uma pressão adicional sobre os professores" (p. 2349). Nesse contexto, os docentes muitas vezes precisam equilibrar o ensino com a necessidade de atender às demandas familiares, respondendo a questionamentos sobre o desempenho dos alunos, participando de reuniões frequentes e adaptando métodos de ensino para alinhar-se às exigências externas.

### **3.2.1 A Pressão dos Pais e a Carga Emocional sobre os Professores**

O modelo de ensino das escolas privadas, que frequentemente depende da satisfação dos pais para garantir a retenção dos alunos, faz com que os professores estejam constantemente sujeitos a avaliações não apenas acadêmicas, mas também subjetivas e individuais por parte das famílias. Isso significa que, além de atender às diretrizes pedagógicas da instituição, o docente precisa manter um relacionamento próximo e satisfatório com os pais, lidando com críticas e cobranças frequentes.

Muitas vezes, os responsáveis projetam nos professores expectativas desproporcionais em relação ao desempenho acadêmico dos filhos, exigindo atenção personalizada e respostas rápidas para dificuldades de aprendizagem, mesmo que as causas desses desafios sejam multifatoriais. Essa exigência contribui para o aumento da carga emocional sobre os docentes, que precisam encontrar maneiras de equilibrar a personalização do ensino sem comprometer sua própria saúde mental e física.

Além disso, há casos em que o professor se torna mediador de conflitos familiares, recebendo demandas emocionais que extrapolam sua função profissional.

O impacto desse envolvimento excessivo pode ser observado no aumento da tensão psicológica, no cansaço emocional e na dificuldade em desconectar-se das questões profissionais fora do horário de trabalho.

Segundo Benevides-Pereira (2019), "os professores de escolas privadas frequentemente relatam que o estresse emocional é exacerbado pela falta de recursos para lidar com conflitos interpessoais e pela ausência de suporte institucional adequado" (p. 50). A ausência de treinamento e suporte psicológico adequado para gerenciar as interações com os pais e alunos cria um ambiente de trabalho onde os professores sentem-se emocionalmente sobrecarregados e sem ferramentas eficazes para lidar com os desafios diários.

### 3.2.2 Manifestações Físicas do Estresse Emocional

O acúmulo de pressões emocionais no exercício da docência impacta não apenas o bem-estar psicológico dos professores, mas também sua saúde física. A literatura científica destaca que a exposição contínua a situações estressantes no ambiente escolar pode provocar uma série de reações somáticas. Como afirmam Vasconcelos et al. (2019, p. 3), "o estresse no trabalho, quando crônico, pode provocar distúrbios físicos persistentes, afetando diretamente a produtividade e o bem-estar dos profissionais."

Araújo e Almeida (2020, p. 107) observam que professores submetidos a elevadas demandas emocionais frequentemente relatam sintomas como:

- **Dores de cabeça recorrentes**, associadas à tensão muscular e à sobrecarga mental.
- **Problemas gastrointestinais**, como gastrite, refluxo e alteração do apetite, agravados pelo estresse constante.
- **Distúrbios do sono**, incluindo insônia e interrupção do descanso noturno, dificultando a recuperação física.
- **Fadiga crônica**, caracterizada por um cansaço persistente, mesmo após períodos de repouso.

Além disso, a ausência de pausas adequadas e o acúmulo de tarefas interferem diretamente na resposta imunológica, deixando o organismo mais vulnerável a infecções e doenças oportunistas. Segundo Limongi-França (2005, p. 89), “a falta de descanso reparador e a exposição constante ao estresse podem desencadear síndromes psicossomáticas de difícil diagnóstico clínico.”

Esse panorama reforça a importância de compreender como o desgaste emocional se converte em sintomas físicos visíveis e recorrentes entre os docentes da rede privada, afetando diretamente sua qualidade de vida e sua permanência na carreira.

### **3.2.3 A Necessidade de Intervenções Institucionais**

Diante do cenário de sobrecarga emocional e física vivenciado por professores da rede privada, torna-se relevante compreender como as instituições escolares podem estruturar ações voltadas ao acolhimento e ao suporte docente. A literatura evidencia que a ausência de iniciativas institucionais de apoio contribui significativamente para a intensificação dos quadros de adoecimento mental e físico na docência. Segundo Vieira et al. (2021), a negligência organizacional em relação à saúde do professor é um fator central para o agravamento do sofrimento psíquico no ambiente escolar.

As investigações mostram que algumas estratégias vêm sendo apontadas como eficazes para minimizar o impacto das exigências emocionais sobre os docentes, ainda que sua implementação dependa de vontade política e estrutura administrativa. Entre elas, destacam-se:

1. **Treinamentos para mediação de conflitos**, voltados ao aprimoramento das habilidades de comunicação com famílias e alunos, permitindo o manejo mais equilibrado de situações desafiadoras (Souza & Batista, 2018).
2. **Programas de escuta e acolhimento psicológico**, que promovem espaços de fala e apoio institucional contínuo, fortalecendo o enfrentamento do estresse ocupacional (Ferreira et al., 2020).
3. **Protocolos de atuação frente a demandas externas**, especialmente no que tange às cobranças de pais e responsáveis, que muitas vezes ultrapassam os

limites do papel pedagógico e invadem o campo pessoal do professor (Lima & Santos, 2019).

4. **Gestão participativa**, que assegura a inclusão da voz docente nos processos decisórios e cria um ambiente de confiança mútua entre professores e equipe gestora (Zanelli, Silva & Soares, 2010).

Como observam Carvalho e Ferreira (2012), instituições escolares que promovem escuta ativa, valorização profissional e práticas de prevenção ao sofrimento docente tendem a apresentar maior retenção de professores e melhor desempenho coletivo. O reconhecimento da docência como uma atividade relacional intensa, que envolve afetos, conflitos e negociações, exige das instituições um olhar atento para os fatores emocionais estruturais do trabalho educacional.

Assim, compreender essas práticas não como soluções isoladas, mas como respostas institucionais observáveis ao sofrimento docente, é fundamental para a construção de um ambiente mais sustentável para o exercício da profissão.

### **3.3 Falta de Apoio e Recursos Institucionais**

A falta de apoio institucional é um dos fatores mais frequentemente mencionados como contribuinte para o estresse e o esgotamento físico e mental dos professores. O ambiente escolar exige que os docentes desempenhem diversas funções além do ensino, incluindo atividades administrativas, atendimento a pais, participação em reuniões pedagógicas e elaboração de planejamentos detalhados, sem que, muitas vezes, tenham suporte suficiente para cumprir essas demandas de forma saudável.

Segundo Monteiro (2017), "a ausência de recursos didáticos, suporte psicológico e treinamento adequado contribui diretamente para o aumento do estresse ocupacional entre professores de escolas privadas" (p. 59). Esse cenário torna-se ainda mais crítico quando se observa a discrepância entre as expectativas de desempenho exigidas pelas instituições e o suporte efetivamente oferecido aos docentes. Enquanto as escolas demandam resultados elevados, poucos investimentos são feitos para garantir condições adequadas de trabalho, tornando o desgaste emocional e físico uma realidade constante.

O relatório da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE, 2018) identifica que "a falta de apoio administrativo é frequentemente relatada como um dos principais motivos de insatisfação entre os professores, especialmente em situações em que são esperados resultados excepcionais sem o devido respaldo institucional" (p. 24). Esse cenário cria um ciclo de frustração, no qual os professores se sentem constantemente pressionados a alcançar metas inalcançáveis, sem os recursos adequados para tal.

### **3.3.1 A Incoerência entre Demandas e Recursos Disponíveis**

A exigência por altos índices de aprovação, domínio de novas metodologias pedagógicas e adaptação a tecnologias educacionais contrasta com a realidade de muitas escolas privadas, onde faltam materiais didáticos atualizados, infraestrutura adequada e suporte psicológico para os docentes. Em algumas instituições, a expectativa é que os professores supram essas lacunas por conta própria, utilizando seus próprios recursos financeiros para aquisição de materiais ou investindo tempo pessoal em capacitações sem incentivo institucional.

Lima e Souza (2019) destacam que "o estresse ocupacional pode ser prevenido ou reduzido com o suporte institucional adequado, que inclua feedback regular, reconhecimento, recursos suficientes e treinamento contínuo" (p. 119). No entanto, muitos professores relatam que suas escolas não oferecem esse tipo de suporte, agravando os níveis de estresse e dificultando a permanência na profissão.

Outro fator que contribui para o problema é a falta de uma cultura organizacional voltada para o bem-estar docente. Dados indicam que "mais de 60% dos professores sentem que falta apoio suficiente da administração escolar para lidar com os desafios diários do ensino" (ABRAPEE, 2018, p. 26). Essa ausência de respaldo pode ser observada em diversas situações, tais como:

- **Falta de retorno sobre o desempenho docente** – Muitos professores relatam que não recebem feedback estruturado de coordenadores e diretores, tornando difícil avaliar seu próprio progresso e implementar melhorias.

- **Ausência de incentivos para capacitação profissional** – Apesar da necessidade de atualização constante, poucas escolas oferecem formações contínuas ou subsídios para cursos e especializações.
- **Carga de trabalho excessiva sem contrapartida** – Em muitas instituições, os professores são sobrecarregados com funções administrativas e extracurriculares sem remuneração adicional ou redução de carga horária.

### **3.3.2 A Falta de Suporte Psicológico e o Impacto na Saúde Mental dos Professores**

Além da sobrecarga de tarefas e da escassez de recursos materiais, a ausência de suporte psicológico adequado nas instituições de ensino tem se mostrado um fator central na intensificação do estresse docente. Segundo Ferreira et al. (2020), o suporte institucional precário amplia a sensação de desamparo, dificultando o enfrentamento das adversidades emocionais enfrentadas no cotidiano escolar.

Diferente de outras profissões, onde programas estruturados de saúde ocupacional são mais comuns, as escolas privadas tendem a negligenciar o cuidado emocional do professor. Isso faz com que os docentes lidem sozinhos com as pressões internas e externas da função, acumulando desgastes emocionais sem mediação institucional. Vieira et al. (2021) ressaltam que a falta de escuta ativa, acompanhamento psicológico e políticas de prevenção ao sofrimento psíquico transforma a escola em um ambiente de adoecimento silencioso.

Os principais efeitos dessa ausência de suporte psicológico podem ser observados em diferentes níveis:

- **Dificuldade em lidar com situações de conflito** – Sem preparo emocional e técnico, os professores enfrentam desafios na mediação de conflitos com alunos, famílias e equipe gestora. Essa lacuna contribui para o desgaste relacional e o isolamento progressivo do educador no ambiente escolar (Souza & Batista, 2018).
- **Aumento dos níveis de ansiedade e estresse** – A falta de acolhimento institucional favorece o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e

irritabilidade constante, afetando o equilíbrio emocional e comprometendo o desempenho em sala de aula (Araújo & Almeida, 2020).

- **Desmotivação e afastamento emocional do trabalho** – A ausência de reconhecimento e apoio leva à perda do sentido da atividade docente, provocando baixa autoestima profissional, afastamento afetivo dos alunos e abandono progressivo do engajamento pedagógico (Carvalho & Ferreira, 2012).

Assim, compreender a influência da negligência institucional sobre a saúde mental dos professores é essencial para ampliar o debate sobre os fatores que contribuem para o esgotamento físico e emocional na prática docente.

### 3.3.3 A Importância de Estruturas de Apoio Institucional

Para a literatura aponta que a presença de estruturas institucionais de apoio está diretamente relacionada à melhoria da saúde mental e à permanência dos professores na carreira. A ausência de mecanismos de suporte não apenas compromete o bem-estar dos docentes, como também impacta negativamente o ambiente escolar como um todo. Zanelli, Silva e Soares (2010) destacam que instituições que valorizam a escuta ativa, a formação continuada e o reconhecimento profissional tendem a apresentar menores índices de insatisfação e rotatividade.

Diversos estudos já apontaram que iniciativas institucionais direcionadas ao acolhimento docente contribuem para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. Entre as medidas frequentemente citadas na literatura como eficazes, encontram-se:

1. **Programas de acompanhamento psicológico**, que promovem espaços de acolhimento emocional e auxiliam os professores a lidarem com os impactos da profissão de forma mais estruturada (Carvalho & Ferreira, 2012).
2. **Estímulo à formação continuada**, com políticas institucionais que favorecem o desenvolvimento profissional e ampliam a percepção de valorização, como apontado por Chiavenato (2014) em sua abordagem sobre gestão de pessoas.

3. **Redução e redistribuição da carga administrativa**, a fim de que os docentes possam dedicar mais tempo à atividade pedagógica, minimizando o desgaste causado pelo acúmulo de funções (Dutra, 2017).
4. **Valorização por meio de feedback estruturado**, fortalecendo o vínculo institucional e o engajamento docente por meio do reconhecimento formal e informal do trabalho realizado (Bergamini, 2009).

Assim, compreender as estruturas de apoio não como benefícios isolados, mas como elementos estratégicos da gestão escolar, é essencial para entender o papel que a organização desempenha no bem-estar e na motivação dos educadores. O reconhecimento das necessidades emocionais e profissionais dos docentes reflete diretamente na qualidade da educação oferecida e na reputação da escola enquanto instituição de formação.

### **3.4 Cultura Organizacional e Clima Escolar**

A cultura organizacional e o clima escolar desempenham um papel fundamental na experiência dos professores e influenciam diretamente sua motivação, desempenho e bem-estar. O ambiente de trabalho dentro das escolas pode atuar como um fator de suporte ou, ao contrário, ser um agravante do estresse e da exaustão física e mental. Uma cultura organizacional bem estruturada pode reduzir significativamente os impactos negativos da profissão docente, enquanto uma gestão rígida e baseada apenas em metas e cobranças pode contribuir para o aumento dos níveis de estresse e insatisfação profissional.

De acordo com Chiavenato (2014), "um clima organizacional positivo pode atuar como um amortecedor contra o estresse, promovendo a resiliência e o bem-estar entre os funcionários" (p. 183). Em escolas privadas, no entanto, observa-se frequentemente um ambiente caracterizado pela alta competitividade e pressão por resultados, o que cria um espaço pouco acolhedor para os professores. Muitas instituições baseiam sua reputação no desempenho acadêmico dos alunos, pressionando os docentes para atingir metas rigorosas e frequentemente desconsiderando os desafios reais da prática pedagógica.

Essa pressão constante pode ter diversos impactos negativos, como o aumento do nível de estresse, desmotivação e distanciamento emocional dos professores em relação ao trabalho. Quando a cultura organizacional é voltada exclusivamente para a obtenção de resultados, sem uma preocupação real com o bem-estar dos docentes, o ambiente escolar pode se tornar um espaço tóxico e pouco colaborativo.

### **3.4.1 O Impacto da Competitividade na Cultura Escolar**

Codo (2006) reforça que "o ambiente escolar competitivo e a pressão por resultados exacerbam o esgotamento emocional entre professores, especialmente quando essas pressões são acompanhadas de falta de reconhecimento e apoio" (p. 130). Em muitas escolas privadas, a lógica de mercado dita as relações institucionais, priorizando o sucesso acadêmico dos alunos como uma ferramenta de diferenciação no setor educacional. Essa dinâmica frequentemente se traduz em uma cultura organizacional marcada pela cobrança excessiva, valorização exclusiva dos resultados e desconsideração dos impactos emocionais e físicos vivenciados pelos docentes.

Além disso, essa cultura de *hipercompetitividade*, caracterizada pela valorização exagerada do desempenho individual em detrimento da cooperação entre pares, tende a fragilizar o vínculo entre os próprios professores. Em contextos em que o trabalho coletivo não é incentivado, os docentes podem se sentir isolados e sem apoio por parte da equipe pedagógica. Segundo Monteiro (2013), "a falta de coesão e apoio entre os colegas pode aumentar a sensação de isolamento e estresse entre os professores" (p. 203). Esse ambiente fragmentado compromete a troca de experiências e o desenvolvimento profissional, além de afetar a qualidade do ensino.

Diante disso, torna-se relevante contrastar os diferentes tipos de cultura organizacional e seus efeitos práticos sobre os professores, conforme demonstrado no Quadro 2.

**Quadro 2- Comparativo entre tipos de Cultura Organizacional e seus Impactos para os Professores.**

Tipo de Cultura Organizacional	Características	Impactos para os Professores
<b>Foco em resultados e desempenho</b>	Metas rígidas, cobrança por produtividade, avaliação constante	Estresse, ansiedade, sentimento de desvalorização, esgotamento
<b>Foco em colaboração e bem-estar</b>	Diálogo aberto, apoio emocional, reconhecimento e escuta institucional	Motivação, engajamento, saúde emocional, permanência na profissão

*Fonte: Elaboração própria com base em Chiavenato (2014), Codo (2006) e Monteiro (2017).*

O Quadro 2 evidencia como diferentes orientações culturais nas escolas privadas impactam diretamente o bem-estar e o desempenho dos professores. Na cultura com foco em resultados e desempenho, a cobrança por produtividade e a rigidez nas metas promovem um ambiente marcado por estresse, ansiedade e sentimento de desvalorização, fatores que favorecem o esgotamento físico e emocional. Por outro lado, instituições que estruturam sua cultura em torno da colaboração e do bem-estar docente tendem a promover o engajamento, a motivação e a permanência na profissão. Essas culturas são sustentadas por práticas como escuta ativa, apoio emocional e valorização simbólica e institucional do trabalho do professor. Assim, compreender o modelo cultural vigente nas instituições é essencial para analisar os fatores organizacionais que contribuem ou reduzem o sofrimento docente.

Em contextos em que prevalece a lógica do desempenho individual, a competitividade entre docentes pode ser reforçada por práticas institucionais que acentuam a fragmentação e o isolamento no ambiente escolar, tais como:

- **Avaliações comparativas de desempenho**, que estabelecem rankings internos entre professores.

- **Falta de espaços para diálogo e cooperação**, levando ao isolamento profissional.
- **Cultura de punição por baixos resultados**, que aumenta a sensação de insegurança no trabalho.

Tais práticas não apenas afetam a saúde mental dos educadores, como também fragilizam a construção de vínculos colaborativos e comprometem a coesão da equipe pedagógica, impactando diretamente a qualidade da educação oferecida.

#### 4. IMPACTOS NA SAÚDE E DESEMPENHO DOS PROFESSORES

Os impactos do estresse prolongado e do esgotamento físico e emocional na saúde dos professores são profundos, variados e complexos, afetando significativamente tanto a saúde mental quanto física desses profissionais. Professores expostos a níveis elevados de estresse frequentemente desenvolvem sintomas como ansiedade, depressão, fadiga crônica, insônia e diversas condições físicas relacionadas, comprometendo gravemente sua qualidade de vida e eficácia profissional (Gonçalves; Souza, 2016).

Estudos recentes evidenciam que o estresse contínuo pode desencadear uma série de problemas de saúde mental, incluindo transtornos de ansiedade e depressão, que prejudicam diretamente a capacidade dos docentes de conduzir suas atividades diárias de maneira efetiva e consistente. Dias e Gomes (2020) afirmam que "quando não tratados adequadamente, sintomas associados ao estresse crônico podem evoluir para transtornos mais graves, resultando em afastamentos frequentes e até mesmo no abandono da carreira docente" (p. 82). Essas consequências impactam não apenas os próprios professores, mas também toda a comunidade escolar, influenciando negativamente a estabilidade das equipes docentes e a qualidade da aprendizagem dos alunos.

A saúde física dos docentes também é severamente afetada por condições crônicas de estresse, manifestando-se em sintomas como problemas cardiovasculares, hipertensão arterial, gastrite, enxaquecas frequentes e comprometimento do sistema imunológico. Segundo dados do Ministério da Educação (2021), os professores submetidos a altos níveis de estresse relatam incidência significativa de doenças físicas associadas à sobrecarga laboral, o que contribui para afastamentos constantes e reduz a capacidade de engajamento produtivo com os alunos e a instituição.

As escolas privadas apresentam particularidades que frequentemente intensificam esses impactos negativos na saúde docente, principalmente devido às altas expectativas institucionais e às demandas contínuas por resultados acadêmicos excepcionais. Benevides-Pereira (2019) enfatiza que professores sujeitos a níveis elevados de pressão por desempenho "experimentam redução significativa em sua

qualidade de vida tanto no ambiente escolar quanto fora dele" (p. 55). Este cenário produz um ambiente desgastante onde a exaustão emocional torna-se um risco constante, reduzindo o desempenho acadêmico dos professores e impactando diretamente os resultados escolares dos estudantes.

Além disso, a interação constante com alunos e pais, muitas vezes em situações conflituosas ou emocionalmente intensas, pode levar os professores a um estado de exaustão emocional e psicológica. Codo (2006) explica que o acúmulo de pressões no ambiente escolar, aliado à ausência de suporte institucional, favorece o desenvolvimento de quadros crônicos de estresse e desgaste emocional entre educadores. Esses quadros prejudicam não apenas a saúde mental dos professores, mas também sua capacidade de estabelecer relações saudáveis e produtivas com os alunos, afetando diretamente a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Além dos efeitos diretos sobre a saúde dos professores, os impactos indiretos também são relevantes e prejudicam a dinâmica educacional como um todo. As ausências recorrentes devido ao estresse elevado geram interrupções contínuas no processo pedagógico, comprometendo a continuidade das atividades educativas. Adicionalmente, a alta rotatividade docente, provocada pelas condições adversas de trabalho, contribui para um cenário de instabilidade constante, dificultando a implementação de projetos pedagógicos consistentes e afetando negativamente o desenvolvimento dos estudantes ao longo do tempo (Zanelli; Silva; Soares, 2010).

Dessa maneira, compreender profundamente os impactos do estresse e do esgotamento físico e emocional no contexto educacional é fundamental para o desenvolvimento de análises mais críticas sobre as condições de trabalho docente. Essa compreensão permite que futuras propostas de intervenção institucional estejam fundamentadas na realidade vivida pelos professores e nas complexidades que envolvem sua saúde integral.

#### **4.1 Efeitos na Saúde Mental dos Professores**

O estresse prolongado e o esgotamento emocional afetam significativamente a saúde mental dos professores, manifestando-se em diversas condições como ansiedade, depressão, exaustão emocional e desmotivação. De acordo com Dias e Gomes (2020), "a exaustão emocional é uma das manifestações mais comuns

relacionadas ao estresse crônico, resultando em perda de motivação, distanciamento emocional e sentimentos de incapacidade profissional" (p. 78). Esses sintomas comprometem diretamente a qualidade do ensino e colocam os docentes em risco elevado para o desenvolvimento de transtornos mentais graves, como depressão profunda e transtornos de ansiedade.

A pressão constante para gerenciar conflitos interpessoais e atender às expectativas elevadas provenientes de alunos, pais e gestores escolares intensifica ainda mais esses problemas. Gonçalves e Souza (2016) destacam que "a prevalência de sintomas depressivos é significativamente maior entre professores submetidos a condições de trabalho altamente estressantes, típicas das escolas privadas" (p. 2348). Esse cenário evidencia que ambientes escolares com demandas excessivas e insuficiente suporte institucional se tornam particularmente propensos ao desenvolvimento de quadros graves de saúde mental.

A rotina docente, marcada por sobrecarga de trabalho e escassez de momentos destinados ao descanso e recuperação emocional, exacerba os riscos à saúde mental. Professores frequentemente relatam sentimento de culpa e frustração por não conseguirem corresponder plenamente às expectativas estabelecidas, o que agrava ainda mais quadros de ansiedade e baixa autoestima. Essa sensação contínua de inadequação pode levar a estados depressivos mais profundos, comprometendo o desempenho das atividades pedagógicas e a qualidade das interações com colegas e alunos.

Além disso, o impacto na saúde mental dos professores frequentemente resulta em consequências duradouras, como afastamentos médicos recorrentes e, em casos extremos, o desligamento definitivo da carreira docente. Como afirma Monteiro (2017), "se não tratado adequadamente, o estresse crônico pode evoluir para transtornos mais graves como depressão crônica e transtornos de ansiedade, frequentemente culminando na saída permanente dos profissionais da educação" (p. 65). Essas ausências prejudicam a continuidade pedagógica, fragilizam os vínculos escolares e comprometem a qualidade da aprendizagem, gerando um ambiente instável no cotidiano educacional.

Adicionalmente, o estigma relacionado à saúde mental ainda é um fator complicador no contexto escolar. Muitos professores hesitam em buscar ajuda psicológica ou psiquiátrica devido ao receio de serem percebidos como fragilizados ou pouco competentes. Essa relutância em procurar apoio especializado tende a agravar o sofrimento psíquico e perpetuar um ciclo de adoecimento emocional e queda de desempenho profissional. A ausência de iniciativas institucionais voltadas ao acolhimento e à saúde mental torna o processo de recuperação ainda mais desafiador.

Compreender a relação entre o trabalho docente e a saúde mental permite uma análise mais aprofundada dos efeitos duradouros do esgotamento emocional sobre o indivíduo e a coletividade escolar. Ao identificar os fatores institucionais que potencializam o sofrimento psíquico dos professores, torna-se possível refletir criticamente sobre os limites das atuais condições de trabalho e as barreiras enfrentadas na construção de ambientes pedagógicos mais saudáveis.

#### **4.2 Efeitos na Saúde Física dos Professores**

Os efeitos do estresse prolongado e do esgotamento emocional sobre a saúde física dos professores constituem uma preocupação crescente, com manifestações variadas e frequentemente graves. Lima e Souza (2019) explicam que o estresse crônico está associado a sintomas como dores de cabeça, problemas gastrointestinais, fadiga persistente, distúrbios do sono e até doenças cardiovasculares. Essas manifestações são especialmente críticas no cotidiano docente, em que se exige esforço físico prolongado, gerenciamento emocional de turmas numerosas e escassez de momentos de pausa e recuperação.

Monteiro (2017) afirma que "os professores apresentam regularmente sinais evidentes de desgaste físico, incluindo dores musculares persistentes, cansaço extremo e indisposição generalizada" (p. 67). Esses sintomas são agravados por fatores emocionais, que contribuem para prolongar sua duração e aumentar sua intensidade, dificultando sua reversão. Além disso, a infraestrutura inadequada e a sobrecarga de atividades também agravam o cenário físico do trabalho docente.

Dados do Ministério da Educação (2021) mostram que aproximadamente 70% dos professores que relatam altos níveis de estresse também apresentam sintomas

físicos como hipertensão, dores crônicas e distúrbios do sono. Esses dados reforçam a ligação direta entre o ambiente de trabalho estressante e a deterioração da saúde física, o que frequentemente leva a afastamentos médicos, licenças prolongadas e aposentadorias precoces.

Lima e Souza (2019) também indicam que o estresse constante compromete o sistema imunológico dos professores, reduzindo sua resistência a infecções e prolongando os processos de recuperação. Essa vulnerabilidade aumenta o tempo de afastamento necessário para reestabelecimento da saúde e, muitas vezes, compromete o retorno pleno às atividades profissionais.

Ao analisar esses impactos, observa-se que as condições institucionais desempenham papel central na intensificação dos sintomas físicos relatados. A ausência de medidas preventivas, como pausas regulares, programas de promoção à saúde e ergonomia adequada, agrava o quadro de desgaste físico. Compreender esses fatores estruturais é essencial para refletir sobre os limites enfrentados pelos docentes no exercício de sua profissão e os efeitos prolongados na dinâmica.

### **4.3 Impactos no Desempenho Escolar**

Os impactos do estresse prolongado e do esgotamento físico e emocional dos professores transcendem as questões individuais e afetam diretamente a qualidade do ensino e o desempenho escolar dos alunos. Dias e Gomes (2020) afirmam que "professores submetidos a altos níveis de estresse crônico têm sua capacidade pedagógica significativamente reduzida, afetando diretamente o engajamento com os alunos, a qualidade das aulas ministradas e a capacidade de inovar nas práticas pedagógicas" (p. 85). Esse cenário gera consequências negativas imediatas, como menores taxas de aproveitamento acadêmico, aumento da evasão escolar e insatisfação entre estudantes, famílias e a comunidade escolar em geral.

Carvalho e Ferreira (2012) destacam que o bem-estar dos professores influencia diretamente o tipo de prática pedagógica adotada em sala. Quando os docentes estão esgotados emocionalmente, tendem a evitar metodologias participativas e a utilizar estratégias mais tradicionais, menos estimulantes para os estudantes.

Monteiro (2017) argumenta que "ambientes educacionais onde os professores percebem pouco suporte institucional e enfrentam pressões excessivas por resultados acadêmicos criam uma atmosfera marcada pela tensão e pela ansiedade contínua" (p. 72). Nesse contexto, o desenvolvimento integral do aluno acaba sendo negligenciado em favor do cumprimento de metas institucionais, reduzindo a qualidade das interações escolares e pedagógicas.

Ainda segundo Monteiro (2017), docentes emocional e fisicamente desgastados tendem a apresentar menor entusiasmo e comprometimento com suas funções, o que prejudica a criação de um ambiente de aprendizagem positivo e motivador. Os estudantes, por sua vez, percebem esse desgaste e reagem com menor interesse pelas atividades, além de apresentarem comportamentos mais desafiadores, o que intensifica o ciclo de estresse entre os profissionais.

Diante disso, torna-se evidente que o desempenho escolar está diretamente vinculado ao bem-estar dos professores. É essencial que as instituições desenvolvam políticas de suporte emocional, formação continuada e condições adequadas de trabalho, a fim de reduzir os impactos negativos do estresse docente e preservar a qualidade da educação.

#### **4.4 Impacto na Qualidade de Vida e Satisfação Profissional**

O estresse prolongado e o esgotamento emocional vivenciados pelos professores possuem profundas consequências para a qualidade de vida e a satisfação profissional, especialmente no contexto das escolas privadas, onde é comum a pressão contínua por resultados acadêmicos elevados, muitas vezes sem o devido suporte institucional. Segundo Dias e Gomes (2020), "a falta de reconhecimento e valorização profissional, aliada à pressão por resultados, contribui significativamente para a insatisfação no trabalho e a deterioração da saúde mental dos professores" (p. 87). Esses fatores reforçam a percepção negativa que muitos educadores têm sobre o valor de seu trabalho, afetando diretamente sua autoestima e motivação para continuar desempenhando suas atividades com eficiência.

A insatisfação docente é frequentemente ampliada pela ausência de ações institucionais concretas de apoio. Professores que não se sentem reconhecidos ou valorizados revelam níveis mais elevados de desânimo e frustração, o que pode levá-

los a considerar o abandono da carreira. Lima e Souza (2019) afirmam que "os professores que não percebem reconhecimento e apoio adequado são mais propensos a desenvolver sintomas físicos e emocionais relacionados ao estresse crônico e a cogitar o abandono da profissão" (p. 115).

Outro aspecto relevante está relacionado ao sentimento de pertencimento e à valorização profissional. A percepção de que a escola valoriza o docente e oferece espaços para escuta e diálogo contribui significativamente para sua permanência e bem-estar. Para Silva e Costa (2017), a criação de um ambiente organizacional saudável, com práticas de comunicação interna claras e empáticas, "favorece o comprometimento e a motivação dos professores, além de fortalecer a identidade profissional" (p. 194).

A qualidade de vida dos professores está profundamente ligada à capacidade da instituição educacional em estabelecer um equilíbrio entre as exigências acadêmicas e o cuidado com a saúde física e emocional dos docentes. Moura e Mendes (2013) destacam que a ausência de estratégias de apoio à saúde mental pode gerar um ambiente hostil e insustentável, afetando tanto os profissionais quanto os resultados educacionais.

Portanto, é imprescindível que as escolas desenvolvam e implementem ações específicas voltadas à valorização e ao suporte emocional dos professores. Tais estratégias devem incluir não apenas reconhecimento formal, mas também infraestrutura adequada, oportunidades de desenvolvimento contínuo, e canais efetivos para acolhimento. Dessa forma, torna-se possível garantir não apenas maior satisfação com a carreira, mas também uma melhor qualidade de vida aos profissionais da educação.

## 5. DEFINIÇÕES E MODELOS TEÓRICOS DE ESTRESSE

O estresse ocupacional é um fenômeno amplamente estudado devido ao seu impacto significativo na saúde mental e física dos trabalhadores, especialmente em profissões que envolvem interações constantes e elevadas demandas cognitivas e emocionais, como a docência. O trabalho do professor não se limita à transmissão de conhecimento; ele envolve também o gerenciamento de dinâmicas sociais em sala de aula, a adaptação às mudanças metodológicas e tecnológicas e a constante avaliação de seu próprio desempenho em meio às expectativas de alunos, pais e gestores escolares. Esse cenário gera um ambiente de alta exigência, no qual as demandas frequentemente ultrapassam os recursos disponíveis para enfrentá-las, levando ao desenvolvimento do estresse ocupacional e, em casos mais graves, ao esgotamento físico e mental.

Segundo Lipp (2003), o estresse ocupacional é definido como "um conjunto de reações físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências do ambiente de trabalho excedem a capacidade de enfrentamento do indivíduo" (p. 22). No ambiente escolar, esse fenômeno é intensificado pela sobrecarga de trabalho, pressão por resultados e ausência de suporte institucional. Professores são frequentemente desafiados a atuar além de suas funções pedagógicas, assumindo papéis de mediadores sociais, psicólogos informais e administradores de conflitos em sala de aula. Essa ampliação do escopo de trabalho, muitas vezes sem um suporte adequado por parte das instituições de ensino, contribui para um quadro de desgaste progressivo.

Oliveira e Pereira (2019) destacam que "a carga de trabalho excessiva, caracterizada por longas jornadas e múltiplas responsabilidades, é um dos maiores estressores no ambiente escolar privado" (p. 45). Além do número elevado de horas dedicadas às atividades letivas, o tempo exigido para planejamento, correção de provas e relatórios, participação em reuniões pedagógicas e eventos escolares extrapola os limites do expediente formal. Muitas dessas tarefas são realizadas fora do horário de trabalho, sem a devida compensação, tornando a docência uma das profissões mais vulneráveis ao esgotamento físico e mental.

Para compreender os fatores que contribuem para o estresse ocupacional entre os professores, diferentes modelos teóricos foram desenvolvidos. Entre os principais, destacam-se o Modelo Demanda-Controle, de Karasek, adaptado para o contexto brasileiro por Vasques-Menezes (2015), e o Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa, de Siegrist, aplicado ao ambiente educacional por Codo (2006). Esses modelos oferecem bases conceituais que ajudam a compreender como a interação entre demandas do trabalho, autonomia e recompensas impactam a saúde do trabalhador.

### 5.1 Modelo Demanda-Controle

O Modelo Demanda-Controle propõe que o estresse ocupacional resulta do equilíbrio, ou da ausência dele, entre duas variáveis principais: as exigências do trabalho e o grau de controle que o profissional exerce sobre suas atividades. Essa abordagem foi desenvolvida por Karasek e, no contexto brasileiro e educacional, amplamente discutida e aplicada por Vasques-Menezes (2015).

Segundo a autora, quanto maior a demanda do trabalho e menor a autonomia para gerenciá-lo, maiores são os níveis de estresse vivenciados pelos profissionais. Essa dinâmica é particularmente relevante no ambiente escolar, onde os professores frequentemente enfrentam jornadas intensas, combinadas com pouca liberdade para definir suas metodologias e estratégias pedagógicas.

Vasques-Menezes (2015), ao adaptar o modelo de Karasek à realidade dos professores, propõe a classificação de situações laborais em quatro categorias, de acordo com a combinação entre nível de demanda e grau de autonomia:

- **Trabalho passivo:** caracteriza-se por baixa demanda e baixo controle. Envolve tarefas repetitivas, com pouca autonomia, o que pode resultar em apatia e desmotivação.

- **Trabalho de baixa exigência:** apresenta baixa demanda e alta autonomia. Compreende atividades simples e pouco estressantes, mas que não oferecem desafios significativos.

- **Trabalho ativo:** combina alta demanda com alta autonomia. Representa situações exigentes, mas que proporcionam liberdade de decisão e favorecem o desenvolvimento profissional.

- **Trabalho de alta exigência:** associa alta demanda com níveis reduzidos de autonomia. Essa é a configuração mais crítica, pois a pressão intensa, combinada à falta de liberdade para tomar decisões, eleva significativamente o risco de adoecimento físico e emocional.

A autora observa que, nas escolas privadas brasileiras, os docentes frequentemente se encontram no quadrante de alta exigência e baixo controle, o que os torna especialmente suscetíveis ao estresse crônico e ao esgotamento físico e mental.

Para facilitar a compreensão das categorias do modelo, o Quadro 3 foi adaptado a partir da análise feita por Vasques-Menezes (2015).

O Quadro 3 evidencia que, mesmo em situações de alta demanda, quando há autonomia para tomada de decisões, o trabalho pode ser considerado desafiador e saudável. Por outro lado, a combinação entre alta exigência e baixo controle configura o ambiente mais propenso ao sofrimento docente, especialmente quando associado à pressão institucional. Essa categorização permite compreender com mais clareza como a estrutura do trabalho escolar influencia a saúde dos professores e pode servir de base para análises sobre o risco ocupacional em contextos educacionais.

Dessa forma, a aplicação do Modelo Demanda-Controle no ambiente escolar não apenas permite mapear os riscos psicossociais presentes no cotidiano docente, como também contribui para ampliar o debate sobre a importância da autonomia pedagógica na construção de condições de trabalho mais equilibradas e sustentáveis.

**Quadro 3 – Categorias do Modelo Demanda-Controle.**

<b>Categoria do Trabalho</b>	<b>Exigência (Demanda)</b>	<b>Autonomia (Controle)</b>	<b>Características principais</b>
<b>Trabalho Passivo</b>	Baixa	Baixa	Tarefas repetitivas e desmotivadoras, ausência de estímulo e de engajamento.
<b>Trabalho de Baixa Exigência</b>	Baixa	Alta	Atividades simples, com liberdade de execução, porém pouco desafiadoras e com baixo retorno.
<b>Trabalho Ativo</b>	Alta	Alta	Estímulo intelectual elevado, com autonomia para decisões e adaptação pedagógica.
<b>Trabalho de Alta Exigência</b>	Alta	Baixa	Pressão intensa por resultados, rigidez institucional e pouca liberdade para inovar.

*Fonte: Adaptado de Vasques-Menezes (2015).*

## **5.2 Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa**

Outro modelo teórico amplamente utilizado para explicar o estresse ocupacional é o Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa, desenvolvido por Siegrist. Esse modelo propõe que o estresse ocorre quando o esforço investido pelo trabalhador não é proporcional às recompensas recebidas, sejam elas financeiras, institucionais ou emocionais.

Codo (2006), ao aplicar esse modelo ao contexto educacional brasileiro, afirma que "os educadores frequentemente experimentam um descompasso entre o esforço exigido e o retorno recebido, o que contribui significativamente para o desenvolvimento de esgotamento profissional" (p. 133). Esse descompasso pode se manifestar de diversas formas, como exemplificado a seguir:

- **Baixa remuneração em relação à carga de trabalho:** muitos professores em escolas privadas recebem salários incompatíveis com o volume de tarefas e a complexidade das funções que exercem.
- **Falta de reconhecimento profissional:** a ausência de incentivos institucionais, como planos de carreira estruturados ou valorização do desempenho docente, leva à desmotivação.
- **Apoio institucional insuficiente:** a carência de suporte emocional, psicológico e pedagógico por parte da gestão escolar agrava os níveis de estresse e frustração.

A combinação entre alta exigência, baixo controle e recompensas inadequadas cria um ambiente de trabalho hostil para os professores, aumentando significativamente os níveis de estresse e tornando o desgaste físico e mental uma preocupação crescente no setor educacional.

Para ilustrar essa relação entre esforço e recompensa no ambiente escolar privado, o Quadro 4 apresenta exemplos práticos baseados no modelo de Siegrist (1996).

**Quadro 4 – Exemplo de Esforço e Recompensa no Contexto Escolar Privado.**

<b>Tipo de Esforço</b>	<b>Recompensa Esperada</b>	<b>Consequência do Desequilíbrio</b>
<b>Dedicação pedagógica</b>	Reconhecimento institucional	Frustração, baixa autoestima
<b>Participação em eventos</b>	Valorização simbólica ou financeira	Desmotivação, sensação de exploração
<b>Comprometimento emocional</b>	Estabilidade, apoio psicológico	Esgotamento físico e emocional

*Fonte: Baseado em Siegrist, (1996)*

O Quadro 4 evidencia como o desequilíbrio entre esforço e recompensa pode impactar diretamente a saúde emocional e física dos professores. A ausência de

retorno institucional ou simbólico proporcional ao empenho dedicado contribui para a desmotivação, o sentimento de exploração e o agravamento de quadros de estresse. Esses elementos ajudam a compreender a complexidade do sofrimento docente para além de fatores salariais, incluindo aspectos afetivos e relacionais do trabalho.

Além das contribuições já apresentadas, é importante destacar que o modelo proposto por Siegrist (1996) não se limita ao campo financeiro, mas abrange dimensões emocionais, institucionais e simbólicas da experiência profissional. Segundo o autor, o desequilíbrio entre o esforço despendido e as recompensas recebidas, como reconhecimento, estabilidade, perspectiva de crescimento e valorização, representa uma das principais fontes de sofrimento psíquico no ambiente de trabalho.

No contexto educacional privado, essa teoria encontra ressonância em diversas situações observadas na prática docente. Professores frequentemente enfrentam longas jornadas de trabalho, demandas emocionais elevadas, pressão por resultados imediatos e ausência de mecanismos institucionais que reconheçam ou valorizem efetivamente seus esforços. Conforme apontam Oliveira e Pereira (2019), "a ausência de contrapartidas simbólicas e materiais adequadas aos esforços despendidos é um fator de risco crítico para o adoecimento profissional dos docentes" (p. 7).

Siegrist (2005) também destaca que o desequilíbrio é agravado quando ocorre em contextos de baixa perspectiva de mobilidade ou progressão na carreira, situação comum em escolas privadas com estruturas hierárquicas rígidas e políticas institucionais pouco transparentes. O sentimento de injustiça, quando persistente, intensifica a frustração e o desgaste emocional, impactando não apenas a saúde do trabalhador, mas também sua motivação e produtividade.

Ademais, o modelo contempla um fator adicional conhecido como comprometimento excessivo, que se refere à tendência de alguns trabalhadores em se dedicarem intensamente, mesmo quando não há retorno proporcional. Professores que apresentam esse perfil, motivados por vocação, responsabilidade social ou envolvimento emocional com os alunos, estão particularmente vulneráveis ao esgotamento físico e psicológico quando suas expectativas de reconhecimento não são atendidas.

A aplicação do Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa no contexto escolar privado contribui para reflexões sobre as práticas institucionais que impactam diretamente o bem-estar docente. Como destaca Codo (2006), "o esgotamento entre os educadores está diretamente ligado à percepção de que suas contribuições são invisibilizadas dentro da estrutura escolar" (p. 133). Nesse sentido, compreender os mecanismos de desequilíbrio entre esforço e retorno permite aprofundar o debate sobre valorização profissional, saúde docente e sustentabilidade das instituições educacionais.

### 5.3 Implicações dos Modelos no Ambiente Escolar

A aplicação dos modelos **Demanda-Controle** e **Desequilíbrio Esforço-Recompensa** ao contexto da docência permite compreender como determinadas configurações institucionais podem favorecer o surgimento de estresse ocupacional e esgotamento físico entre os professores. Em especial nas escolas privadas, é comum encontrar cenários marcados por **altas exigências e baixa autonomia**, o que, conforme os pressupostos do modelo de Karasek, caracteriza uma das condições laborais mais propensas ao sofrimento psíquico.

A escassez de autonomia pedagógica, somada à constante pressão por resultados acadêmicos expressivos, contribui para a criação de um ambiente de trabalho onde o professor possui pouco controle sobre as decisões que afetam diretamente seu desempenho. Nessas situações, mesmo quando há dedicação intensa, os educadores sentem que não têm os meios necessários para alcançar as expectativas impostas.

Gondim e Borges-Andrade (2010) destacam que o acúmulo de exigências institucionais, sem a devida contrapartida em termos de participação e reconhecimento, afeta negativamente a motivação docente, comprometendo tanto o engajamento quanto o equilíbrio emocional. Quando os professores não se sentem escutados nem valorizados, tende-se a intensificar a percepção de esforço não recompensado, conforme previsto no modelo de Siegrist, o que agrava os sintomas relacionados ao esgotamento profissional.

Dessa forma, os modelos teóricos aqui analisados contribuem para a identificação de elementos estruturais que favorecem o desgaste físico e emocional

dos docentes, indicando a relevância de refletir sobre a organização do trabalho pedagógico no ambiente escolar.

### 5.3.1 A Necessidade de Reformulação da Gestão Escolar

A implementação de mudanças estruturais na gestão escolar é essencial para reduzir os efeitos do estresse e melhorar a qualidade de vida dos professores. A adoção de práticas mais humanizadas e participativas, alinhadas aos modelos Demanda-Controle e Desequilíbrio Esforço-Recompensa, pode gerar impactos significativos na saúde e no desempenho profissional dos docentes.

Nesse sentido, o Quadro 5 resume as principais estratégias de reformulação da gestão escolar que podem contribuir para a redução do estresse docente e a valorização do trabalho pedagógico, com base nos modelos teóricos abordados.

**Quadro 5 – Estratégias para a Reformulação da Gestão Escolar e suas Contribuições ao Bem-Estar Docente.**

<b>Estratégia de Gestão</b>	<b>Descrição</b>	<b>Contribuição ao Bem-Estar Docente</b>
<b>Aumento da autonomia docente</b>	Maior liberdade para escolha de metodologias, planejamento e condução das aulas.	Reduz o estresse por aumentar o senso de controle e protagonismo (Karasek; Chiavenato).
<b>Revisão da carga de trabalho</b>	Redução de tarefas burocráticas e melhor balanceamento entre demandas e recompensas.	Minimiza o desequilíbrio esforço-recompensa (Siegrist; Codo).
<b>Capacitação e suporte contínuo</b>	Oferecimento de formações, supervisões e espaços de escuta.	Diminui o sentimento de isolamento e amplia o engajamento (Bergamini; Carvalho & Ferreira).
<b>Melhoria na comunicação interna</b>	Criação de canais eficazes entre professores e gestores.	Aumenta o pertencimento e reduz conflitos institucionais (Silva & Costa; Moura & Mendes).

Fonte: Elaborado pela autora com base em Karasek, Siegrist, Chiavenato (2014), Bergamini (2009), Silva & Costa (2017), Carvalho & Ferreira (2012), Moura & Mendes (2013).

As estratégias apresentadas no Quadro 5 não apenas reforçam a importância de uma gestão mais colaborativa e valorizadora, como também estão diretamente alinhadas aos fundamentos dos modelos teóricos discutidos neste capítulo. A sua implementação nas escolas privadas representa um passo decisivo para transformar o ambiente de trabalho dos docentes, promovendo condições mais saudáveis, cooperativas e motivadoras. Dessa forma, contribui-se para a construção de um ambiente educacional mais equilibrado, tanto para os professores quanto para os alunos.

### 5.3.2 Programas de Suporte Institucional e Bem-Estar Docente

O fortalecimento de políticas institucionais voltadas ao bem-estar docente é essencial para prevenir o esgotamento físico e emocional. A adoção de práticas que promovam a saúde mental dos professores não deve ser considerada um diferencial, mas sim uma exigência básica para garantir o funcionamento sustentável das instituições de ensino.

De acordo com Carvalho e Ferreira (2012), o suporte organizacional está diretamente relacionado à redução do sofrimento psíquico entre os trabalhadores. No ambiente escolar, isso se reflete na implementação de medidas que promovam o acolhimento emocional, o reconhecimento profissional e o equilíbrio entre vida pessoal e trabalho.

Dentre as iniciativas mais eficazes, destacam-se:

- **Atendimento psicológico institucional:** A presença de psicólogos escolares ou grupos de apoio interno é uma estratégia de prevenção e intervenção fundamental, permitindo que os docentes desenvolvam recursos emocionais para lidar com as adversidades da rotina pedagógica (Codo, 2006).
- **Ajustes na carga horária e pausas adequadas:** A revisão das jornadas docentes e a garantia de períodos regulares de descanso ajudam a reduzir sintomas físicos e emocionais do estresse, favorecendo a recuperação psíquica dos profissionais (Maslach e Leiter, 1999).
- **Valorização profissional e reconhecimento simbólico:** A criação de mecanismos de reconhecimento, como progressão na carreira, premiações, ou

valorização pública do trabalho docente, atua como contrapeso às pressões institucionais, promovendo sensação de pertencimento e satisfação no trabalho (Dutra, 2017).

A soma dessas ações tem o potencial de reduzir a rotatividade, melhorar o desempenho dos educadores e contribuir para um ambiente de trabalho mais humanizado, colaborativo e saudável. É imprescindível que os gestores escolares compreendam que cuidar da saúde emocional dos professores não é apenas uma questão ética, mas também estratégica para o sucesso institucional e acadêmico.

### **5.3.3 Impactos do Estresse no Desempenho Profissional e na Qualidade do Ensino**

A aplicação dos modelos teóricos Demanda-Controle e Desequilíbrio Esforço-Recompensa permite compreender como o estresse ocupacional impacta diretamente o desempenho profissional dos professores em escolas privadas. Ambientes escolares marcados por elevada exigência e limitada autonomia, conforme descreve Karasek no modelo Demanda-Controle, restringem a capacidade de adaptação pedagógica dos docentes. Essa limitação compromete a criatividade, a motivação e a eficácia das práticas de ensino (Vasques-Menezes, 2015).

De forma complementar, o modelo proposto por Siegrist ressalta que, quando o esforço dedicado ao trabalho não é reconhecido de maneira proporcional por meio de remuneração, estabilidade ou valorização simbólica, os níveis de estresse aumentam significativamente. Essa situação afeta a interação com os alunos, a motivação profissional e o rendimento escolar (Oliveira e Pereira, 2019).

No contexto das instituições privadas, a cobrança por resultados, os currículos padronizados e a pressão por excelência frequentemente coexistem com a ausência de suporte institucional. Como ressalta Gil-Monte (2005), esse descompasso entre esforço e recompensa pode resultar em frustração, adoecimento psíquico e declínio na qualidade do ensino.

Compreender essas implicações é essencial para que os gestores escolares desenvolvam estratégias que promovam o bem-estar docente. Isso inclui a ampliação da autonomia, o reconhecimento do trabalho pedagógico e o fortalecimento de

práticas institucionais que garantam condições de trabalho mais saudáveis e sustentáveis

## **6. METODOLOGIA**

### **6.1 Tipo de Pesquisa**

A presente investigação caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de natureza exploratória. Seu objetivo central é compreender, por meio das percepções subjetivas dos professores, os fatores que contribuem para o estresse e o esgotamento físico no exercício da docência em instituições privadas de Educação Infantil e Ensino Fundamental I.

A abordagem qualitativa foi adotada por sua capacidade de revelar a complexidade das vivências docentes, permitindo uma análise mais profunda sobre como as condições institucionais e organizacionais impactam a saúde física e emocional desses profissionais (Minayo, 2001; Bogdan; Biklen, 1994).

Segundo Minayo (2001):

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (p. 22).

Essa perspectiva se mostrou essencial para compreender o fenômeno do esgotamento físico e emocional a partir das vozes e experiências concretas dos professores, respeitando a singularidade e a complexidade de cada contexto.

A pesquisadora, atuante nesse mesmo contexto profissional, participou de forma ativa e reflexiva em todas as etapas do processo, o que conferiu sensibilidade à elaboração dos instrumentos de coleta e à análise dos dados. Essa postura é coerente com a abordagem qualitativa, que reconhece o pesquisador como parte integrante do fenômeno investigado, valorizando sua imersão no campo e sua capacidade interpretativa diante da realidade estudada (Chizzotti, 2006).

### **6.2 População e Amostra**

A pesquisa foi direcionada a professores que atuam na Educação Infantil e no Ensino Fundamental I em escolas privadas na cidade de Americana/SP e região. A seleção dos participantes ocorreu por amostragem não probabilística do tipo

intencional por conveniência, utilizando como critério principal a atuação em escola privada por mais de três anos.

No total, 34 docentes participaram da pesquisa, número considerado suficiente para proporcionar riqueza qualitativa nas análises, respeitando os parâmetros metodológicos da abordagem adotada.

### **6.3 Instrumento de Coleta de Dados**

Os dados foram coletados por meio de um questionário semiestruturado elaborado pela pesquisadora e aplicado de forma digital, via Google Forms. O instrumento foi construído com base em fundamentos teóricos presentes na revisão da literatura, contemplando os modelos de Karasek (Demanda-Controle) e Siegrist (Desequilíbrio Esforço-Recompensa).

O formulário foi organizado em dez blocos temáticos, abrangendo aspectos profissionais, emocionais, estruturais e institucionais da prática docente, conforme segue:

- 1. Identificação profissional e jornada de trabalho;**
- 2. Sinais físicos e sintomas de esgotamento;**
- 3. Acúmulo de funções e sobrecarga;**
- 4. Percepção sobre gestão escolar e clima organizacional;**
- 5. Valorização da carreira docente;**
- 6. Indisciplina e desafios comportamentais;**
- 7. Pressão de tempo e equilíbrio trabalho-vida;**
- 8. Políticas disciplinares institucionais;**
- 9. Burocracia e demandas administrativas;**
- 10. Considerações e sugestões espontâneas.**

Essa estrutura permitiu aos participantes expressarem livremente suas percepções, contribuindo para a construção de um panorama realista e multifacetado da situação investigada.

#### **6.4 Procedimentos de Coleta de Dados**

A coleta foi realizada entre os meses de abril e maio de 2025, por meio da aplicação do questionário digital compartilhado com professores da rede privada por redes sociais e grupos profissionais. A participação foi voluntária, anônima e sem qualquer tipo de identificação pessoal.

#### **6.5 Análise dos Dados**

As respostas foram organizadas e interpretadas por meio da análise de conteúdo temática, conforme a metodologia de Bardin (2016). Os dados foram categorizados a partir dos blocos temáticos e das perguntas do questionário, respeitando a lógica interpretativa própria da abordagem qualitativa.

As respostas fechadas foram sistematizadas em gráficos para facilitar a visualização de tendências gerais. Já as respostas abertas foram agrupadas por similaridade de conteúdo, permitindo identificar padrões discursivos, sentimentos recorrentes e proposições críticas sobre o ambiente escolar.

A experiência da pesquisadora como docente foi considerada um diferencial para a interpretação contextualizada das falas, garantindo coerência entre os dados empíricos e os referenciais teóricos.

## **7. ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA**

Este capítulo apresenta os resultados obtidos a partir da pesquisa de campo realizada com professores da Educação Infantil e do Ensino Fundamental I, atuantes prioritariamente em escolas privadas. A investigação teve como foco compreender, a partir da perspectiva dos docentes, como o estresse e o esgotamento físico se manifestam no cotidiano escolar, quais fatores contribuem para esse cenário e de que forma a gestão institucional impacta diretamente nesse processo.

A análise foi organizada com base em categorias temáticas, estruturadas a partir das perguntas do questionário e fundamentadas nos modelos teóricos apresentados no capítulo anterior. Para garantir clareza e profundidade interpretativa, os dados foram combinados em análises comparativas entre os discursos dos participantes e os autores que embasam este trabalho. Além disso, algumas representações gráficas foram incorporadas para ilustrar as principais tendências encontradas, sem perder o caráter qualitativo da abordagem.

A seguir, são apresentados os principais achados da pesquisa, divididos em nove tópicos, cada uma abordando aspectos específicos relacionados ao perfil docente, às condições de trabalho, à gestão escolar e à saúde física e emocional dos professores participantes.

### **7.1 Perfil Socioprofissional dos Participantes**

Os A amostra da pesquisa foi composta por 34 docentes atuantes na Educação Infantil e no Ensino Fundamental I de duas instituições privadas da cidade de Americana/SP. Os dados levantados mostram um perfil coerente com o panorama nacional da educação básica, especialmente no que se refere à feminização da profissão, à multiplicidade de jornadas e ao desgaste físico associado à sobrecarga.

A maior parte das respondentes se identifica como mulher, confirmando a predominância feminina no magistério da educação básica. Essa realidade é discutida por Gondim e Borges-Andrade (2010), que destacam a sobreposição de papéis sociais, profissionais e familiares como um agravante para o estresse entre as professoras. O acúmulo de funções, dentro e fora do ambiente escolar, tende a gerar

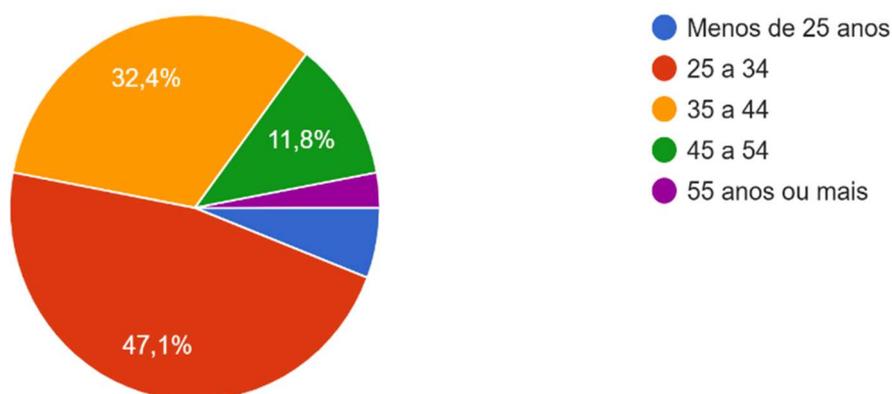
uma pressão contínua que impacta diretamente a saúde física e emocional dessas profissionais.

Em relação à faixa etária, o gráfico a seguir demonstra que a maior concentração de docentes se encontra entre 25 e 34 anos (47,1%), seguida pela faixa de 35 a 44 anos (32,4%). Isso indica uma predominância de profissionais em fase de consolidação da carreira e, frequentemente, em etapa de acúmulo de responsabilidades pessoais e familiares, o que tende a potencializar o impacto do estresse ocupacional, como discutido por Gondim e Borges-Andrade (2010). As faixas etárias extremas, menos de 25 anos e acima de 55, estiveram pouco representadas na amostra (Figura 1).

### Figura 1 – Faixa etária das participantes.

Qual a sua faixa etária?

34 respostas



(Fonte: Elaborado pela autora com base na pesquisa de campo, 2025)

Outro dado relevante diz respeito à carga horária semanal. A maioria das docentes declarou cumprir jornadas superiores a 40 horas semanais, muitas vezes distribuídas entre múltiplas turmas, turnos ou escolas. Esse fator, conforme apontam Maslach e Leiter (1999), contribui significativamente para o esgotamento físico, especialmente quando não há pausas adequadas ou reconhecimento institucional pelo esforço investido.

Por fim, nota-se que a maioria das participantes atua exclusivamente em escolas privadas, o que reforça a pertinência da análise desenvolvida ao longo deste trabalho, voltada ao contexto educacional não estatal.

## 7.2 Cansaço Físico e Acúmulo de Funções

Um dos dados mais marcantes revelados pela pesquisa foi a elevada percepção de cansaço físico ao final da jornada de trabalho. Conforme apontado pelas participantes, o esgotamento não está relacionado apenas à sala de aula, mas a um conjunto de tarefas adicionais que compõem a rotina docente.

Atividades como preenchimento de relatórios, atualização em plataformas digitais, elaboração de planejamentos individualizados e participação em reuniões pedagógicas são tarefas constantes que, somadas à carga de ensino, resultam em jornadas fragmentadas e pouco equilibradas. Essa multiplicidade de funções é percebida pelas docentes como uma das principais fontes de desgaste físico e emocional.

De acordo com Limongi-França (2005), o estresse psicofísico ocorre quando há acúmulo de funções e ausência de mecanismos institucionais de apoio, configurando um ambiente de trabalho com baixa gestão das pausas e do tempo de recuperação. Essa condição tende a cronificar o esgotamento físico, gerando impactos diretos na saúde das profissionais.

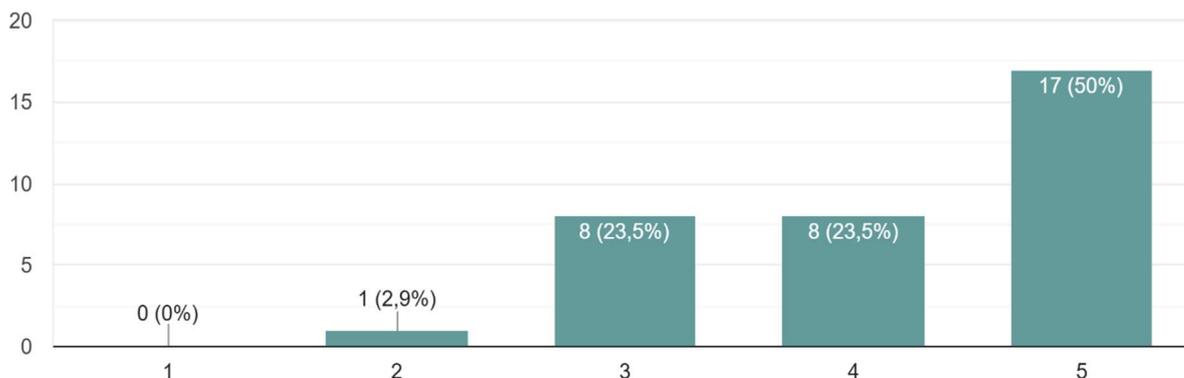
A intensidade dessa sobrecarga pode ser observada nos gráficos a seguir, que demonstram, respectivamente, o nível de cansaço relatado pelas participantes e os principais tipos de tarefas acumuladas (Figura 2).

Os dados obtidos corroboram a análise do Modelo Demanda-Controle de Karasek (apud Vasques-Menezes, 2015), segundo o qual o acúmulo de demandas com baixa possibilidade de controle sobre o ritmo e a organização das atividades contribui significativamente para o desenvolvimento do estresse ocupacional.

## Figura 2 – Nível de cansaço físico relatado

Com que frequência você sente cansaço físico excessivo após o trabalho?

34 respostas



(Fonte: Elaborado pela autora com base na pesquisa de campo, 2025)

Além disso, muitas docentes relataram a sensação de que o tempo dedicado a atividades administrativas e operacionais é superior ao tempo destinado à prática pedagógica propriamente dita, o que gera sentimento de frustração, improdutividade e perda do propósito educacional.

### 7.3 Sinais Físicos e Psíquicos de Esgotamento

As respostas obtidas revelam um quadro preocupante de adoecimento físico e psíquico entre os docentes. Sintomas como dores musculares, cefaleias constantes, insônia, alterações gastrointestinais e fadiga extrema foram frequentemente mencionados pelos participantes. Além dos sinais físicos, os dados indicam altos níveis de irritabilidade, desânimo e dificuldade de concentração, compondo um cenário de sofrimento silencioso no cotidiano escolar.

Essa realidade está alinhada ao conceito de estresse psicossomático abordado por Limongi-França (2005), que compreende a interação entre sobrecarga emocional e manifestações corporais como um processo de adoecimento progressivo. Quando os professores não encontram espaços institucionais de acolhimento e escuta, o corpo passa a expressar aquilo que não é verbalizado no ambiente profissional.

Dutra (2017) também ressalta que a exposição contínua a ambientes de trabalho tóxicos, marcados pela ausência de valorização e pela pressão institucional,

tende a gerar manifestações físicas que refletem o desgaste emocional acumulado. A Figura 3 ilustra a frequência dos sintomas relatados.

**Figura 3 – Sintomas físicos mais citados pelas participantes.**



(Fonte: Elaborado pela autora com base na pesquisa de campo, 2025)

O quadro relatado pelas docentes dialoga diretamente com o Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa de Siegrist (apud Limongi-França, 2005), que propõe que o esforço excessivo sem o devido retorno simbólico, emocional ou financeiro intensifica a vulnerabilidade ao esgotamento físico e psicológico. Quando os profissionais sentem que entregam mais do que recebem, tanto em termos de reconhecimento quanto de suporte, desenvolvem uma sensação crônica de frustração e de perda de propósito, o que afeta diretamente sua saúde integral.

Além disso, a recorrência de sintomas semelhantes entre os participantes reforça a ideia de que o sofrimento não é isolado, mas parte de um padrão coletivo que aponta para falhas estruturais nas instituições de ensino.

#### **7.4 Valorização Profissional e Reconhecimento**

A valorização profissional foi um dos pontos mais críticos identificados na pesquisa. Quando questionadas sobre o reconhecimento por parte da gestão escolar, apenas uma minoria das participantes afirmou sentir-se valorizada de forma

satisfatória. A maior parte relatou ausência de retornos positivos, escuta institucional ou incentivos simbólicos e materiais em sua rotina profissional.

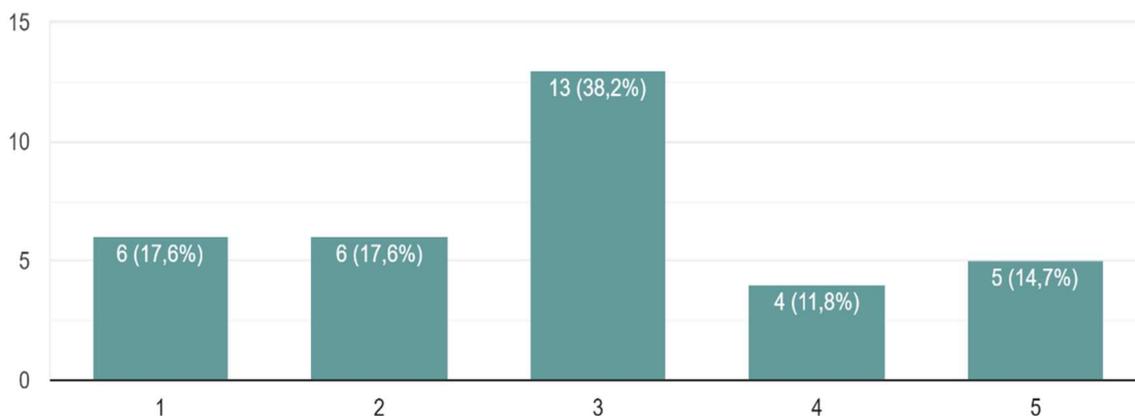
Esse cenário dialoga com a análise de Chiavenato (2014), que aponta o reconhecimento como um dos fatores essenciais para o engajamento e a permanência do colaborador na organização. Quando o trabalho do profissional não é percebido ou valorizado, instala-se um sentimento de invisibilidade institucional, gerando frustração, desmotivação e afastamento emocional do ambiente de trabalho.

A Figura 4 ilustra a percepção das docentes sobre o nível de valorização profissional no ambiente escolar em que atuam:

**Figura 4 – Percepção de valorização pela gestão.**

Você se sente valorizado(a) pela gestão escolar?

34 respostas



*(Fonte: Elaborado pela autora com base na pesquisa de campo, 2025)*

A ausência de reconhecimento não impacta apenas o aspecto emocional, mas também interfere diretamente na qualidade do ensino e no comprometimento docente. Isso se conecta ao Modelo Demanda-Controle, uma vez que o baixo controle sobre o próprio trabalho, aliado à ausência de feedback positivo e de apoio institucional, contribui para o aumento do estresse e para a intenção de evasão da carreira, conforme discutido anteriormente.

Além disso, as falas espontâneas coletadas nas respostas abertas reforçam esse sentimento. Termos como “desvalorização”, “falta de incentivo” e “invisibilidade”

aparecem com frequência, indicando que o problema é percebido de forma clara e recorrente entre as participantes da pesquisa.

### **7.5 Apoio Emocional e Políticas de Bem-Estar**

Os dados revelam que a maioria das participantes percebe a ausência de apoio emocional como uma das maiores fragilidades institucionais. Ao serem questionadas sobre a existência de políticas de acolhimento, escuta ou suporte psicológico, grande parte relatou que tais práticas são inexistentes ou acontecem de maneira pontual, sem estrutura contínua e efetiva.

Esse cenário dialoga com as reflexões de Maslach e Leiter (1999), que enfatizam que o suporte emocional no ambiente de trabalho não deve ser visto como benefício adicional, mas como uma estratégia fundamental de retenção e engajamento dos profissionais. A negligência nesse aspecto favorece o isolamento emocional dos docentes e contribui para o agravamento de quadros de estresse e esgotamento.

Segundo o Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa de Siegrist (apud Limongi-França, 2005), a ausência de retorno simbólico, como escuta, cuidado e reconhecimento, compromete o equilíbrio emocional do trabalhador, principalmente em profissões de alta exigência relacional, como o magistério. Quando o professor percebe que investe tempo, energia e afeto no processo educacional, mas não encontra um ambiente institucional de acolhimento, surgem sentimento de frustração, desvalorização e abandono.

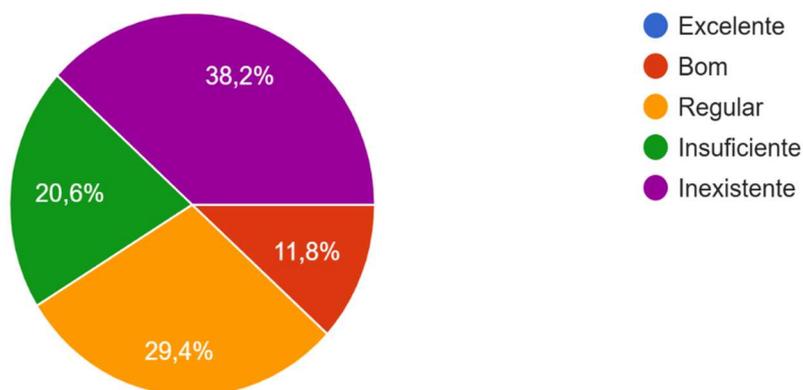
Além disso, os comentários abertos reforçam a ausência de escuta ativa e a carência de espaços institucionais destinados ao cuidado da saúde mental. Muitos docentes afirmam não se sentirem seguros para compartilhar suas angústias com a gestão, temendo julgamentos ou represálias, o que agrava ainda mais o distanciamento emocional.

A Figura 5 ilustra como os docentes avaliaram o suporte emocional oferecido pela instituição em que atuam.

### Figura 5 – Avaliação do suporte emocional oferecido pela gestão.

Como você avalia o suporte emocional que a escola oferece aos professores?

34 respostas



(Fonte: Elaborado pela autora com base na pesquisa de campo, 2025)

Esses dados evidenciam que o apoio emocional não pode ser tratado como demanda secundária. Ao contrário, constitui-se como um pilar essencial para a permanência saudável dos professores na profissão, devendo estar presente nas políticas internas das instituições escolares, especialmente no contexto da educação privada, onde a exigência por resultados é elevada.

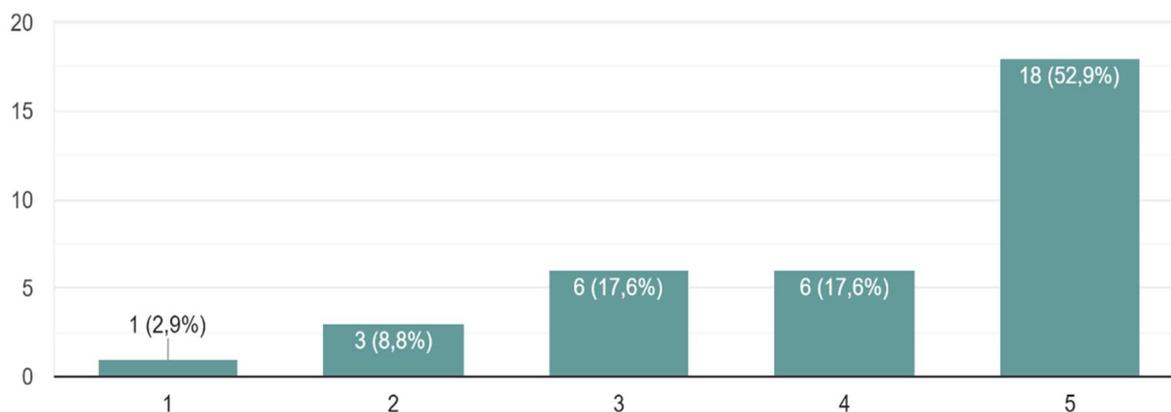
### 7.6 Indisciplina Escolar e Ausência de Estratégias Institucionais

A indisciplina aparece como uma das grandes queixas dos docentes, especialmente pela forma como ela é tratada, ou negligenciada pelas gestões escolares. Muitos professores relatam falta de respaldo diante de comportamentos desafiadores, principalmente em situações envolvendo alunos com necessidades específicas sem o devido suporte técnico ou humano (Figura 6).

**Figura 6 – Frequência de episódios de indisciplina vivenciados em sala de aula.**

Com que frequência você lida com situações de indisciplina na sala de aula?

34 respostas



(Fonte: Elaborado pela autora com base na pesquisa de campo, 2025)

Além disso, as respostas às perguntas abertas revelaram a ausência de protocolos claros, insegurança nas orientações recebidas e, principalmente, sentimento de desamparo institucional. A indisciplina aparece, portanto, não apenas como um problema de conduta discente, mas como reflexo direto da fragilidade da gestão escolar em criar ambientes de apoio, escuta e ação efetiva.

Essa realidade reforça a importância de estratégias institucionais que valorizem o trabalho coletivo, promovam mediação de conflitos e forneçam suporte técnico e emocional aos docentes. A ausência de tais políticas transforma a sala de aula em um espaço de tensão constante, dificultando o ensino e afetando a saúde mental das professoras.

## 7.7 Burocracia e Planejamento

A sobrecarga administrativa foi uma queixa recorrente entre as participantes da pesquisa. Os dados revelam que a maioria das docentes enfrenta, de forma constante, um acúmulo de tarefas burocráticas que vão desde o preenchimento de documentos e relatórios até o uso obrigatório de plataformas digitais de registro pedagógico.

Esse cenário acaba comprometendo o tempo e a qualidade do planejamento pedagógico, uma vez que muitas atividades administrativas são realizadas fora do

horário de trabalho ou durante os momentos que deveriam ser destinados à reflexão sobre a prática docente. Tal dinâmica promove o sentimento de improdutividade e desgaste contínuo.

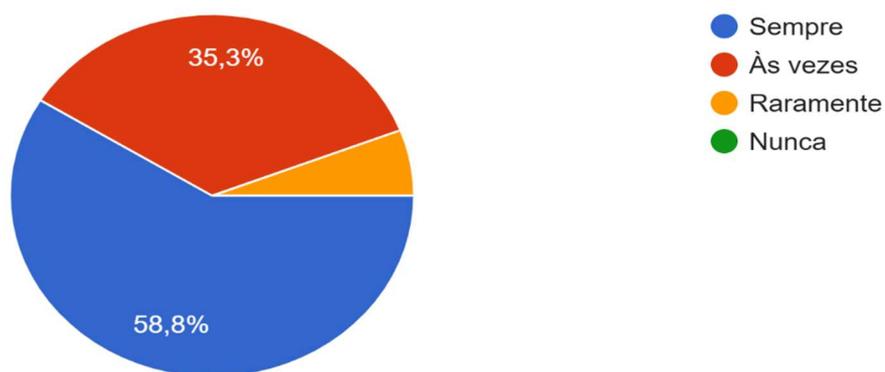
Conforme destaca Dutra (2017), quando o tempo disponível para a atividade-fim, no caso o ensino, é consumido por funções administrativas, o professor passa a atuar sob uma lógica que ignora seus limites físicos e emocionais, contribuindo para o esgotamento profissional. Além disso, essa inversão de prioridades gera frustração, pois os docentes percebem que estão sendo cobrados mais pelo cumprimento de tarefas formais do que pela qualidade do processo de aprendizagem que constroem com os alunos.

A Figura 7 ilustra a frequência com que os professores levam trabalho burocrático para casa, um dos principais sinais de que o tempo institucional não está sendo suficiente para as demandas exigidas.

#### **Figura 7 – Frequência com que professores realizam tarefas escolares fora do horário de trabalho.**

Você leva trabalho para casa com frequência?

34 respostas



*(Fonte: Elaborado pela autora com base na pesquisa de campo, 2025)*

As falas espontâneas reforçam essa percepção. Termos como “excesso de relatórios”, “preenchimento repetitivo” e “falta de tempo para planejar com qualidade” aparecem com frequência nas respostas abertas. Essas declarações revelam que,

mais do que um incômodo pontual, a sobrecarga administrativa se apresenta como um fator estruturante do estresse docente nas escolas privadas.

Portanto, é evidente a necessidade de revisão das práticas institucionais de organização do tempo e das prioridades pedagógicas, de modo que os professores possam desempenhar sua função principal com autonomia, equilíbrio e respaldo.

### **7.8 Análise Qualitativa das Respostas Abertas**

As respostas abertas do questionário revelaram percepções subjetivas que aprofundam a compreensão do esgotamento físico e emocional vivenciado pelos professores. Essas manifestações espontâneas foram analisadas e organizadas em quatro grandes categorias de sentido, com base na recorrência de temas e sentimentos expressos pelos participantes.

Essa análise qualitativa é especialmente relevante dentro da abordagem adotada neste trabalho, pois possibilita acessar a dimensão simbólica da experiência docente, evidenciando aspectos que não se reduzem a números, mas que impactam diretamente o bem-estar profissional e a permanência na carreira.

As falas revelam um padrão de sofrimento marcado não apenas pelo acúmulo de tarefas, mas pela sensação de desamparo institucional e ausência de reconhecimento simbólico. Os docentes não apenas reclamam da quantidade de trabalho, mas da qualidade das relações que estabelecem com a gestão e com a estrutura escolar.

Esse conteúdo reforça os dados já apresentados nos gráficos anteriores, fortalecendo a interpretação baseada no Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa. A percepção de esforço intenso, sem a devida compensação simbólica, emocional ou estrutural, aparece como um dos principais fatores associados à intenção de abandono da carreira.

As categorias e exemplos representativos estão apresentados no quadro a seguir:

**Quadro 6 - Categorias interpretativas extraídas das respostas abertas da pesquisa.**

<b>Categoria</b>	<b>Exemplos de Respostas</b>
<b>Indisciplina e Relações Escolares</b>	"Aplicação clara e justa de regras" – "Falta de diálogo entre gestão e professores"
<b>Burocracia e Sobrecarga</b>	"Exigências do planejamento formal" – "Muita papelada e tarefas administrativas"
<b>Falta de Apoio e Reconhecimento</b>	"Valorização financeira é inexistente" – "Pouca escuta da gestão"
<b>Bem-estar e Qualidade de Vida</b>	"Salas equipadas ajudariam" – "Mais tempo para planejamento coletivo" – "Famílias colaborativas"

*(Fonte: Elaborado pela autora com base na pesquisa de campo, 2025)*

Além disso, os relatos mostram que o esgotamento físico e emocional não é resultado de uma experiência pontual, mas de um contexto organizacional prolongado e negligente. A ausência de espaços para escuta, a indisciplina não enfrentada e a sobrecarga não reconhecida constroem um ambiente institucional que contribui para a insatisfação e o adoecimento docente.

### **7.9 Desequilíbrio Esforço-Recompensa e Intenção de Desistência**

O A análise dos dados, tanto das questões objetivas quanto das respostas abertas, evidenciou uma forte percepção de desequilíbrio entre o esforço despendido pelas professoras e as recompensas recebidas no contexto das escolas privadas. Esse descompasso, descrito por Siegrist no Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa, manifesta-se de forma clara na rotina das participantes: jornadas extensas, múltiplas funções, demandas emocionais elevadas e pouca ou nenhuma valorização simbólica e material.

As professoras relataram envolvimento afetivo intenso com os alunos, dedicação contínua às atividades escolares, cumprimento de exigências burocráticas

e esforço para manter a qualidade do ensino, mesmo diante de condições adversas. Entretanto, essa entrega não tem sido acompanhada de retornos proporcionais por parte das instituições. A ausência de reconhecimento, a fragilidade das relações com a gestão, a escassez de incentivos e a falta de apoio emocional compõem um cenário de desgaste progressivo.

Esse contexto não apenas compromete a saúde física e psíquica das docentes, como também afeta diretamente sua permanência na profissão. Diversas participantes mencionaram explicitamente o desejo de abandonar a carreira ou buscar outras áreas de atuação, sentimento que ganha força diante da sensação de impotência, invisibilidade institucional e frustração com a ausência de mudanças estruturais.

Como apontam Chiavenato (2014) e Dutra (2017), uma gestão eficaz precisa equilibrar exigência e valorização, criando espaços de escuta, apoio e desenvolvimento contínuo para os profissionais da educação. A negligência em relação a esse equilíbrio afasta o docente da missão educativa e alimenta a ideia de desistência como única alternativa viável à preservação da própria saúde.

As falas espontâneas reforçam esse quadro. Expressões como “estou no limite”, “não vejo reconhecimento”, “me sinto descartável” e “já pensei em sair da educação” aparecem de forma recorrente e evidenciam o sofrimento silencioso que acompanha o cotidiano das docentes em escolas privadas.

Dessa forma, torna-se urgente repensar a estrutura organizacional das instituições de ensino. O alinhamento entre expectativas institucionais e condições reais de trabalho é fundamental para evitar que o esforço docente continue sendo desproporcionalmente exigido e emocionalmente desgastante. A escuta ativa, a valorização simbólica e material e o suporte emocional contínuo devem deixar de ser exceção e tornar-se pilares permanentes da gestão escolar.

### **7.10 Considerações sobre o capítulo**

O Capítulo 7 apresentou e analisou os resultados obtidos por meio da pesquisa de campo realizada com 34 professoras da Educação Infantil e do Ensino Fundamental I atuantes em escolas privadas da cidade de Americana/SP. Com base

nos modelos teóricos de Karasek (Demanda-Controle) e Siegrist (Desequilíbrio Esforço-Recompensa), os dados foram organizados em categorias temáticas que evidenciaram a complexidade do fenômeno do estresse e do esgotamento físico no cotidiano docente.

Inicialmente, traçou-se o perfil socioprofissional das participantes, destacando a predominância feminina, a faixa etária entre 25 e 34 anos e a carga horária estendida, fatores que favorecem a sobrecarga. Na sequência, abordaram-se os altos níveis de cansaço físico relatados, o acúmulo de funções administrativas, os sintomas físicos e psíquicos relacionados ao trabalho, e a percepção de ausência de apoio emocional por parte das instituições.

Os gráficos e quadros interpretativos apresentados ao longo do capítulo permitiram visualizar com clareza a insatisfação das professoras com a gestão escolar, especialmente no que se refere à valorização profissional, às estratégias de bem-estar e à mediação de conflitos com alunos e famílias. As respostas abertas reforçaram a análise qualitativa, revelando sentimento de frustração, desamparo e desejo de evasão da carreira.

Por fim, a aplicação do Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa destacou o impacto negativo da falta de reconhecimento simbólico e material sobre a permanência dos docentes na profissão. As participantes expressaram o desejo de mudanças estruturais urgentes nas práticas de gestão escolar, reivindicando escuta ativa, suporte institucional contínuo e condições dignas de trabalho.

Os dados apresentados reforçam que o esgotamento físico docente nas escolas privadas não é um fenômeno isolado, mas sim um reflexo das falhas institucionais em alinhar demandas, recompensas e apoio. A análise realizada serve de base para reflexão crítica sobre os rumos da gestão escolar e as estratégias necessárias para promover ambientes educacionais mais saudáveis e sustentáveis.

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo compreender o impacto do estresse e do esgotamento físico no cotidiano de professores da Educação Infantil e do Ensino Fundamental I que atuam em escolas privadas. A partir da fundamentação teórica sobre os modelos de Karasek (Demanda-Controle) e Siegrist (Desequilíbrio Esforço-Recompensa), buscou-se investigar como as condições institucionais, a gestão escolar e a sobrecarga de trabalho contribuem para o adoecimento desses profissionais.

A análise dos dados coletados por meio da pesquisa de campo revelou um cenário preocupante: a maioria dos professores participantes relatou altos níveis de cansaço físico, acúmulo de funções, sinais psicossomáticos de esgotamento e percepção de baixa valorização profissional. Esses achados confirmam a hipótese de que a gestão escolar deficiente, aliada a contextos de alta demanda e baixa autonomia, favorece o surgimento de um ambiente propício ao sofrimento físico e emocional do docente.

Observou-se, ainda, que a ausência de políticas institucionais voltadas ao bem-estar e à saúde mental dos professores, bem como a sobrecarga burocrática e a falta de reconhecimento simbólico e material, intensificam a sensação de injustiça e desamparo vivenciada por esses profissionais. Esses fatores estão diretamente relacionados ao modelo de Siegrist, que destaca o desequilíbrio entre o esforço investido e a recompensa obtida como um fator central para o adoecimento ocupacional.

As respostas abertas da pesquisa permitiram uma leitura mais sensível e subjetiva da realidade enfrentada pelos docentes, revelando sentimento de frustração, invisibilidade e desejo de abandono da profissão. Tais percepções demonstram que, mais do que uma questão estrutural, o esgotamento físico também carrega dimensões simbólicas e emocionais, profundamente enraizadas na cultura escolar e na forma como a carreira docente é tratada social e institucionalmente.

A contribuição deste trabalho está na visibilização de um problema ainda pouco debatido no âmbito das escolas privadas, que geralmente concentram os discursos

em desempenho e resultados, em detrimento do cuidado com os profissionais que constroem, diariamente, o processo educacional. Espera-se que as análises aqui apresentadas possam subsidiar a construção de práticas de gestão mais humanas, que reconheçam os limites do corpo docente e promovam um ambiente pedagógico mais saudável, sustentável e valorizador.

Como limitação, destaca-se o fato de que a pesquisa foi aplicada em uma amostra localizada, o que restringe a generalização dos dados para outras regiões ou redes de ensino. Além disso, a ausência de entrevistas presenciais pode ter reduzido a profundidade de algumas respostas. Ainda assim, os resultados obtidos fornecem subsídios relevantes para discussões futuras sobre a valorização docente e o papel da gestão escolar na prevenção do esgotamento profissional.

Para futuras pesquisas, recomenda-se o aprofundamento qualitativo por meio de entrevistas e grupos focais, além da ampliação da amostra para outras cidades ou regiões do país. Também seria interessante investigar o impacto de programas institucionais de apoio e autocuidado, avaliando sua eficácia na redução do estresse ocupacional docente.

## REFERÊNCIAS

ABRAPEE – Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional. *Relatório sobre o bem-estar e a saúde mental dos professores*. São Paulo: ABRAPEE, 2018.

ALBUQUERQUE, G. S. C. D. et al. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, v. 42, p. 87–99, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>. Acesso em: 05 fev. 2025.

ARAÚJO, M. R.; ALMEIDA, T. P. Docência e saúde física: consequências do estresse prolongado em professores da rede privada. *Revista Estudos Interdisciplinares em Educação*, v. 6, n. 1, p. 101–115, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/educinter/article/view/68422>. Acesso em: 05 fev. 2025.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BATISTA, J. B. V. et al. Transtornos mentais em professores universitários: estudo em um serviço de perícia médica. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental*, v. 8, n. 2, p. 4538–4548, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4538-4548>. Acesso em: 15 set. 2024.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2019.

BERGAMINI, C. W. *Liderança: a administração do sentido*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora, 1994.

BORGES-ANDRADE, J. E.; BARETTO, R. S. *Clima e cultura organizacional*. In: ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. (Orgs.). *Psicologia, organizações e trabalho no Brasil*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

BRYMAN, A. Liderança nas organizações. In: CLEGG, S.; HARDY, C.; NORD, W. R. (Org.). *Handbook de estudos organizacionais: ação e análise organizacionais*. São Paulo: Atlas, 2009.

CARLOTTO, M. S.; MORAES, M. A. Síndrome de burnout e fatores associados em professores de escolas públicas e privadas. *Revista da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, v. 14, n. 1, p. 143–153, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/946/94615412008.pdf>. Acesso em: 15 set. 2024.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. Síndrome de burnout e satisfação no trabalho em professores da rede pública. *Psicologia em Estudo*, v. 11, n. 3, p. 609–616, 2006. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-85572009000200010>. Acesso em: 15 set. 2024.

- CARVALHO, V. A.; FERREIRA, M. C. A influência da liderança no bem-estar psicológico dos trabalhadores: uma revisão de literatura. *Revista de Psicologia Organizacional e do Trabalho*, v. 12, n. 2, p. 123–134, 2012.
- CHIAVENATO, I. *Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. 4. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.
- CHIZZOTTI, A. *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2006
- CODO, W. *Educação: carinho e trabalho – Burnout, a síndrome da desistência do educador*. Petrópolis: Vozes, 2006.
- COUTINHO, C. M.; COSTA JÚNIOR, J. F. *Fatores de estresse entre professores da Educação Infantil*. *Revista de Educação e Práticas Docentes*, v. 5, n. 2, p. 45–60, 2020.
- DALCIN, L.; CARLOTTO, M. S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 22, n. 1, p. 141–150, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718>. Acesso em: 15 set. 2024.
- DIAS, C. F.; GOMES, A. L. O impacto do burnout na saúde dos professores: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Educação*, v. 25, n. 87, p. 75–88, 2020.
- DIAS, L.; GOMES, M. A. Estresse ocupacional docente: implicações para a saúde e desempenho profissional. *Revista Brasileira de Educação*, v. 25, n. 3, p. 76–92, 2020.
- DIAS, T. S.; GOMES, C. M. Estresse ocupacional e sofrimento psíquico: um estudo com professores da rede básica. *Revista de Psicologia da Educação*, v. 15, n. 2, p. 75–89, 2020.
- DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, v. 7, n. 2, p. 64–85, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n2p64>. Acesso em: 15 set. 2024.
- DUTRA, J. S. *Gestão de carreiras na empresa contemporânea: estratégias e tendências*. São Paulo: Atlas, 2017.
- ESTEVE, J. M. *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo: Editora Nova, 1999.
- FERREIRA, M. C.; MEDEIROS, A. C.; NASCIMENTO, E. M. Estratégias de acolhimento institucional em escolas privadas: um estudo de caso. *Revista Psicologia & Educação*, v. 25, n. 2, p. 99–112, 2020.
- GIL-MONTE, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 8, n. 1, p. 15–28, 2005.

GONDIM, S. M. G.; BORGES-ANDRADE, J. E. Estresse e qualidade de vida no trabalho: uma revisão da literatura. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 26, n. 1, p. 49–58, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000100007>. Acesso em: 05 fev. 2025.

GONÇALVES, J. O.; SOUZA, C. M. G. Saúde mental e qualidade de vida de professores de escolas particulares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, n. 8, p. 2345–2356, 2016.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: características gerais dos docentes*. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA USP. *Estudo sobre o burnout em professores de escolas privadas*. São Paulo: IPUSP, 2021.

JESUS, S. N.; CONBOY, J. A motivação dos professores: contributos para a sua compreensão. *Revista Portuguesa de Educação*, v. 14, n. 1, p. 157–187, 2001.

KARASEK, R. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, v. 24, n. 2, p. 285–308, 1979.

LIMA, A. F.; SOUZA, C. H. Estratégias de gestão para o bem-estar dos professores: um estudo nas escolas privadas de São Paulo. *Revista de Administração Educacional*, v. 8, n. 2, p. 110–123, 2019.

LIMA, C. D. N. M. B.; MORAIS, A. N. Prevalência e fatores de risco do burnout nos docentes universitários. *Revista Contemporânea de Educação*, v. 13, n. 27, p. 453–471, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190385>. Acesso em: 15 set. 2024.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. *Stress & trabalho: uma abordagem psicossomática*. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

LIPP, M. E. N. *O estresse dos professores*. São Paulo: Papirus, 2003.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. *Entendendo o burnout: estresse no trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. *O burnout no trabalho: gerenciando a energia, não o tempo*. São Paulo: Gente, 2017.

MESQUITA, R. A.; CARLOTTO, M. S.; PEREIRA, E. L. *Estresse e satisfação no trabalho docente: uma análise em professores da educação básica*. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 17, n. 3, p. 373-382, 2013.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (MEC). *Relatório de saúde mental no trabalho docente*. Brasília: MEC, 2021.

MONTEIRO, A. C. *Gestão escolar e qualidade de vida docente: estratégias para ambientes educacionais saudáveis*. Rio de Janeiro: Vozes, 2017.

MONTEIRO, S. da C. *Bem-estar e saúde mental dos professores: desafios e soluções*. Porto Alegre: Artmed, 2017.

MONTEIRO, R. S. *O ambiente escolar e a saúde mental dos professores: desafios e perspectivas*. *Revista Psicologia em Foco*, v. 11, n. 2, p. 54–73, 2013.

MOURA, S. S.; MENDES, A. P. *A importância da comunicação interna nas instituições educacionais: um estudo de caso em escolas particulares*. *Revista Gestão & Sociedade*, v. 7, n. 15, p. 1052–1071, 2013.

OLIVEIRA, A. S.; PEREIRA, M. S. Estresse ocupacional e síndrome de burnout entre professores de escolas privadas. *Revista Brasileira de Educação*, v. 24, n. 76, p. 1–15, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório sobre a saúde mental dos trabalhadores na educação*. Genebra: OMS, 2020.

SIEGRIST, J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 1, n. 1, p. 27–41, 1996.

SOUZA, R. G.; BATISTA, E. J. Comunicação, conflito e sofrimento docente: desafios para a formação. *Revista Docência em Formação*, v. 10, n. 17, p. 73–88, 2018.

SILVA, M. R.; COSTA, A. L. *O papel da comunicação interna na eficiência das organizações: estudo de caso em uma escola de pequeno porte*. *Revista Brasileira de Gestão e Desenvolvimento Regional*, v. 13, n. 1, p. 189–203, 2017.

TOSTES, J. G. R. et al. *O estresse no trabalho docente e suas repercussões*. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 101–118, 2018.

VASCONCELOS, T. C.; MARQUES, L. A.; MELO, J. T. Estresse ocupacional e seus efeitos na saúde física e emocional dos profissionais da educação. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 44, p. 1–10, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000023919>. Acesso em: 10 mar. 2025.

VASQUES-MENEZES, I. O Modelo Demanda-Controle na compreensão do estresse ocupacional em professores. *Revista de Psicologia Organizacional e do Trabalho*, v. 15, n. 3, p. 329–336, 2015.

VIEIRA, M. J. L.; LIMA, D. S.; COSTA, F. B. A saúde mental de professores e o papel das instituições escolares. *Revista de Educação Contemporânea*, v. 26, n. 3, p. 45–59, 2021.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N.; SOARES, D. H. P. Qualidade de vida no trabalho e gestão de pessoas: análise de alguns temas estratégicos. *Revista de Administração de Empresas*, v. 50, n. 4, p. 6–15, 2010.

## APÊNDICE A – Formulário Aplicado aos Professores

### Título:

*Pesquisa sobre Estresse e Esgotamento Físico entre Professores da Educação Infantil ao Fundamental 1.*

### Apresentação:

Olá, professora/professor! 🤝

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa que integra o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) em Gestão Empresarial pela Fatec Americana. O objetivo deste estudo é investigar os fatores que contribuem para o estresse e o esgotamento físico de professores da Educação Infantil ao Fundamental 1 que atuam em escolas privadas.

A pesquisa é anônima, sigilosa e leva cerca de 10 minutos para ser respondida. Sua participação é muito importante para dar visibilidade à realidade docente e contribuir com reflexões que possam gerar mudanças positivas no ambiente escolar.

### Seção 1 – Identificação Inicial

1. Você leciona atualmente em:
  - Escola privada
  - Escola pública
  - Ambas
2. Você já trabalhou em escola privada?
  - Nunca trabalhei
  - Sim, por até 3 anos
  - Sim, por mais de 3 anos

### Seção 2 – Informações Profissionais e de Atuação

3. Qual a sua faixa etária?
  - Menos de 25 anos
  - 25 a 34
  - 35 a 44
  - 45 a 54
  - 55 anos ou mais
4. Sexo:
  - Feminino
  - Masculino
  - Prefiro não informar
5. Tempo de atuação na docência:
  - Menos de 1 ano
  - 1 a 5 anos

- 6 a 10 anos
  - Mais de 10 anos
6. Nível de ensino em que atua:
- Educação Infantil
  - Ensino Fundamental 1
  - Ambos
7. Regime de trabalho semanal:
- Até 22 horas (Parcial)
  - Mais de 22 horas (Integral)

### **Seção 3 – Sintomas Físicos e Fatores de Esgotamento**

8. Com que frequência você sente cansaço físico excessivo após o trabalho?  
(Escala de 1 a 5)
9. Você sente que acumula muitas funções além de ensinar? (Escala de 1 a 5)
10. Como você avalia o suporte emocional que a escola oferece aos professores?  
( ) Excelente ( ) Bom ( ) Regular ( ) Insuficiente ( ) Inexistente
11. Você já teve sintomas físicos que atribui ao ambiente de trabalho?
- Dores musculares
  - Insônia
  - Irritação constante
  - Problemas gástricos
  - Fadiga intensa
  - Nenhum
12. Você sente esgotamento emocional ao final de uma semana de trabalho?  
(Escala de 1 a 5)

### **Seção 4 – Clima Escolar e Gestão**

13. Você se sente valorizado(a) pela gestão escolar? (Escala de 1 a 5)
14. Você sente que tem autonomia para tomar decisões pedagógicas? (Escala de 1 a 5)
15. A gestão escolar promove ações para o bem-estar dos professores?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Não sei dizer
16. Você sente que há abertura para diálogo com a coordenação/direção?  
(Escala de 1 a 5)

### **Seção 5 – Carreira Docente**

17. Você sente que a carreira docente é valorizada na instituição onde atua?  
( ) Sim ( ) Parcialmente ( ) Não

18. Você sente que tem oportunidades reais de crescimento e desenvolvimento profissional?  
( ) Sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
19. Na sua visão, o que mais desmotiva ou desvaloriza a carreira docente?  
 Baixos salários  
 Falta de reconhecimento profissional  
 Sobrecarga de trabalho  
 Falta de apoio da gestão  
 Poucas oportunidades de crescimento  
 Desrespeito por parte dos alunos ou responsáveis  
 Pressão por resultados  
 Falta de recursos pedagógicos  
 Ausência de políticas de bem-estar docente  
 Outro: \_\_\_\_\_

### **Seção 6 – Indisciplina e Comportamento dos Alunos**

20. Com que frequência você lida com situações de indisciplina na sala de aula?  
(Escala de 1 a 5)
21. Você sente-se preparado(a) e apoiado(a) pela escola para lidar com a indisciplina?  
( ) Sim ( ) Parcialmente ( ) Não
22. Quais comportamentos dos alunos mais afetam sua rotina e seu bem-estar?  
 Falta de respeito  
 Agressividade  
 Uso indevido de celular  
 Falta de limites  
 Desinteresse  
 Interrupções constantes  
 Atitudes desafiadoras  
 Outro: \_\_\_\_\_
23. Você já vivenciou situações com alunos com necessidades especiais sem suporte adequado?  
( ) Sim, frequentemente  
( ) Sim, algumas vezes  
( ) Raramente  
( ) Nunca
24. Se sim, o que mais dificultou o trabalho nessas situações?  
 Ausência de laudo  
 Falta de comunicação com a família  
 Falta de formação  
 Falta de profissional de apoio

Negligência da escola

Outro: \_\_\_\_\_

### **Seção 7 – Pressão de Tempo e Excesso de Trabalho**

25. Você sente que tem tempo suficiente para planejar suas aulas com qualidade? ( ) Sim ( ) Não

26. Você leva trabalho para casa com frequência? ( ) Sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca

27. Em que medida as demandas impactam sua saúde física/emocional? (Escala de 1 a 5)

### **Seção 8 – Políticas Indisciplinadas**

28. Existem políticas claras na escola para lidar com a indisciplina? ( ) Sim ( ) Não ( ) Não sei

29. Você considera eficazes essas políticas? ( ) Sim ( ) Parcialmente ( ) Não

30. O que você acredita que poderia melhorar o enfrentamento da indisciplina?

Aumento do diálogo

Aplicação justa de regras

Participação das famílias

Apoio psicológico aos alunos

Formação para os professores

Presença de equipe de mediação

Outro: \_\_\_\_\_

### **Seção 9 – Burocracia e Tarefas Administrativas**

31. Você considera o volume de tarefas administrativas excessivo? ( ) Sim ( ) Não ( ) Às vezes

32. Quais atividades mais atrapalham seu planejamento?

Reuniões frequentes

Preenchimento de relatórios

Exigências formais

Falta de tempo para tarefas pedagógicas

Lançamentos em sistemas

Outro: \_\_\_\_\_

### **Seção 10 – Considerações Finais**

33. O que você gostaria que fosse diferente nas tarefas administrativas da escola?

34. O que você acredita que contribuiria para melhorar sua qualidade de vida no ambiente escolar?