



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

ESTRESSE NA CARREIRA DOCENTE: APONTAMENTOS TEÓRICOS

MACHADO, Ana Júlia¹; SCHLOSSER, Adriano².

1. Discente do Curso de Psicologia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus Videira; 2. Docente do Curso de Psicologia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus Videira.

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O estresse constitui-se como uma reação natural do organismo, desencadeada em situações de perigo real ou percebido, colocando o indivíduo em estado de alerta, ocasionando alterações fisiológicas, psicológicas e emocionais. No campo da prática docente, observa-se que esta profissão apresenta um elevado número de casos de estresse como causador de sofrimento psicológico.

Objetivo: O presente trabalho tem como finalidade apresentar reflexões sobre o estresse na prática docente. **Método:** Foi realizada uma revisão não sistemática da literatura, através das bases de dados Scielo, Lilacs e Pepsic como suporte para a seleção de produções científicas. Para tanto, foram utilizados os descritores “estresse” and “docente” or “professores”, sem critério cronológico estipulado. Ademais, foram considerados apenas artigos completos publicados em revistas, excluindo-se livros, capítulos de livros, dissertações, teses ou artigos que não estivessem na íntegra. **Resultados:** Ao longo da verificação da literatura disponível, pode ser constatado que esse fenômeno vem sendo pesquisado desde o século XX e ainda é bastante investigado, visto que não chegou a uma finalização para cessar o problema. Algumas pesquisas apontaram que quanto mais estresse o indivíduo está tolerando, maiores são as chances do seu desempenho reduzir. O estresse prolongado pode ampliar a ameaça de doenças cardíacas, dependência química, transtornos de humor e transtorno de estresse pós-traumático. No contexto docente, o estresse pode ser desencadeado por fatores da prática profissional, tais como: cargas exaustivas de trabalho, pressão profissional, interações insalubres com alunos, professores e familiares, dentre outras variáveis. Ademais, o estresse prolongado por ser preditor do desencadeamento de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, por exemplo. **Conclusão:** Considerando o exposto, o desenvolvimento de programas de prevenção ao estresse e promoção de saúde do professor, visando sua saúde mental e redução de níveis de estresse é fundamental.

Palavras-chave: Estresse; Professores; Rotina escolar.

Contato: Ana Julia Machado, ajmachado74@gmail.com



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

Click or tap here to enter text.