# ALÉM DOS LIMITES: O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE RELACIONADO AO TRABALHO DOCENTE

Ana Maria Nardi[1], Patrícia de Souza Fanfa[2], Elaine Sousa[3]

1. Discente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Pinhalzinho, SC
2. Discente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Pinhalzinho, SC
3. Docente do curso de Psicologia, Unoesc, Pinhalzinho, SC

**Autor correspondente:** Ana Maria Nardi, anaaanardi@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A educação e a saúde mental dos docentes têm se tornado uma preocupação crescente, evidenciando a complexa relação entre os professores e seu ambiente de trabalho. Com as altas demandas emocionais, burocráticas e disciplinares, os professores estão convivendo com níveis de estresse e exaustão elevados, tendo de descarregar e controlar tudo isso de alguma forma. Assim, explora-se quais modos os professores estão utilizando para lidar com as consequências da profissão, bem como se estes avaliam suas estratégias de enfrentamento de maneira positiva ou negativa. **Objetivo:** O presente estudo enfatiza a necessidade de compreender como fatores estressantes impactam a qualidade de vida dos docentes, propondo uma pesquisa que avalie as estratégias de enfrentamento utilizadas por estes. **Método:** Foi empregada uma metodologia qualitativa utilizando entrevistas semiestruturadas. Os participantes da pesquisa foram cinco professores da rede municipal e estadual de uma cidade do Extremo Oeste de Santa Catarina, tendo como critério de exclusão aqueles que trabalhavam da rede privada de ensino, em instituições de ensino superior ou que exerciam a profissão há menos de dois anos. Os dados obtidos foram submetidos à Análise de Conteúdo temática por frequência de Bardin. A pesquisa foi aprovada pelo Conselho de Ética da Universidade conforme Parecer nº: 7.071.048 e sob n° CAEE: 81340124.7.0000.5367. **Resultados:** As entrevistas revelaram os docentes se sentem sobrecarregados pelas exigências burocráticas, emocionais e pedagógicas de seu trabalho, que vão além das atividades realizadas em sala de aula e das horas de trabalho. Essa sobrecarga impacta diretamente o bem-estar dos docentes, a ponto de dificultar momentos de lazer ou descanso, pois estão constantemente pensando em seus alunos ou na escola. **Conclusão:** A relação entre professor, aluno e instituição gera uma carga emocional significativa para os docentes. Durante a análise, observa-se o impacto desse envolvimento: os docentes estão comprometidos com os alunos e a instituição não apenas durante as aulas, mas em tempo integral, o que dificulta o gerenciamento de suas próprias emoções. Ao analisar as estratégias de enfrentamento trazidas pelos professores, fica evidente que o uso de psicofármacos é amplamente adotado como a principal forma de lidar com as demandas do ofício. Além disso, a psicoterapia, o apoio entre colegas e as práticas de autoconhecimento também se destacam como estratégias, embora muitas vezes sejam insuficientes para enfrentar a pressão e o desgaste emocional do ambiente escolar, especialmente considerando que nem todos os professores fazem uso regular dessas alternativas terapêuticas.

**Palavras-chave:** Docência; Estresse; Exaustão profissional; Saúde mental; Estratégias de enfrentamento.