

## **ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES: FORMAS DE MANEJO E GERENCIAMENTO DO ESTRESSE**

Graduação: Psicologia  
Área temática: Ciências Humanas  
Resultados: Final  
Forma de apresentação: Poster

Denian Pedroso<sup>1</sup> - Renata Beatriz da Silva<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O estresse é reconhecido como a doença do século 20 pela Organização das Nações Unidas (ONU) e a maior epidemia mundial do século, segundo a Organização Mundial da Saúde. O estresse é um importante fator coadjuvante nas doenças do coração, de pele, gastrointestinais, neurológicas e de desordem emocional, relacionando-se, também, a uma série de desordens ligadas ao sistema imunológico, que incluem desde o resfriado, até a herpes, a artrite, o câncer e a própria síndrome de imunodeficiência adquirida (SILVA 1998). Holisticamente, o estresse pode ser definido como o resultado da relação entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias que a cercam. Tais circunstâncias são avaliados pela pessoa como uma ameaça ou como algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos pessoais do momento, conseqüentemente demandando algum esforço adaptativo (MASCI 1997). A princípio, o estresse do professor, no Brasil, parece estar associado aos baixos salários, à precariedade das condições de trabalho, às atribuições burocráticas desgastantes, ao elevado número de alunos por sala de aula, ao despreparo do professor diante das novas situações e emergências da época, às pressões exercidas pelos pais dos alunos e pela sociedade em geral, à violência instaurada nas escolas, entre outros elementos (ESTEVE, 1999). Depois de avaliar o nível de estresse dos professores, a intervenção consistiu em uma breve palestra, abordando a definição, fisiologia, as reações produzidas no nosso corpo, além de estratégias de prevenção e controle do estresse de forma saudável.

**Palavras-chave:** Estresse Ocupacional em Professores. Gerenciamento do estresse. Manejo do Estresse.

### **REFERÊNCIAS**

ESTEVE, J. M. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: Edusc. (1999).

---

<sup>1</sup> Acadêmico das Faculdades Integradas de Taquara. denianpedroso@sou.faccat.br

<sup>2</sup> Professora orientadora das Faculdades Integradas de Taquara. renatasilva@faccat.br



MASCI C. A hora da virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade. 4a ed. São Paulo: Saraiva; 120. (1997).

SILVA M. Quem ama não adocece: papel das emoções na prevenção e na cura das doenças. 18a ed. Rio de Janeiro: Best Seller; 376. (1998).