

ESTRESSE E RESILIÊNCIA NA DOCÊNCIA

Daiana Rodrigues Dias ¹
Rosa Maria Brancher ²
Fernanda de Barcellos Favero ³
Henri Luiz Fuchs ⁴

RESUMO

O artigo aborda a resiliência docente como o fator decisivo para superar os desafios da profissão, que, por sua vez, é caracterizada por crescentes demandas, pressões sociais e transformações tecnológicas e pedagógicas. A reflexão teórica, baseada em Nascimento e Seixas (2020), Corsini (2017), Viktor Frankl (2011), entre outros, desdobra o próprio conceito de resiliência como capacidade de enfrentamento de adversidades, destacando seus efeitos na saúde mental e emocional dos professores e na qualidade da educação oferecida. A metodologia se baseia em pesquisa bibliográfica, com análise quali-quantitativa. O texto busca uma análise crítica das condições de trabalho docente, destacando estressores como a qualidade da formação, a carga horária excessiva, os baixos salários, o desinteresse e desmotivação dos alunos, a violência no ambiente escolar e a falta de apoio institucional e familiar. Os resultados da pesquisa apontam que o estresse crônico e suas consequências, como a síndrome de burnout, comprometem a produtividade e o bem-estar geral dos professores, para os quais estratégias de enfrentamento se farão necessárias para promover ambientes de trabalho saudáveis, apoio interpessoal e diálogo reflexivo. Nesse contexto, concluímos que a valorização profissional, a resiliência e a criação de condições favoráveis nas instituições educacionais são necessários para reduzir os impactos negativos do estresse, fortalecendo a identidade pedagógica e beneficiando a aprendizagem dos alunos e a satisfação profissional dos educadores.

Palavras-chave: Resiliência, Estresse ocupacional, Desafios da docência, Formação docente, Bem-estar docente.

INTRODUÇÃO

Ao longo dos tempos, à docência foi se modificando, e novas demandas foram adicionadas, fazendo, em decorrência, com que novos fatores estressores também aumentassem. A prática docente vai além da simples transmissão de conhecimento; ela

¹ Graduanda do curso de Licenciatura em Pedagogia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - Campus Bento Gonçalves - RS, bolsista do PIBID Alfabetização do curso de Pedagogia do IFRS Bento Gonçalves, rodriguesdaldasdaiana@gmail.com

² Graduanda do curso de Licenciatura em Pedagogia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - Campus Bento Gonçalves - RS, bolsista do PIBID Alfabetização do curso de Pedagogia do IFRS Bento Gonçalves, rbrancher2000@gmail.com

³ Pedagoga pela ULBRA, Pós-graduada em orientação educacional e neuropsicologia e educação inclusiva. Professora Supervisora do PIBID Alfabetização do curso de Pedagogia do IFRS Bento Gonçalves. fbfavero2020@gmail.com

⁴ Doutor em Educação. Docente no curso de Pedagogia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - Campus Bento Gonçalves - RS, Professor Orientador do PIBID Alfabetização do curso de Pedagogia do IFRS Bento Gonçalves, henri.fuchs@bento.ifrs.edu.br



envolve criatividade, sensibilidade e um olhar atento às necessidades individuais dos alunos. Nesse sentido, o professor pode ser comparado a um artesão da educação, que molda sua prática com cuidado, experimentação e aprimoramento contínuo (Zuin & Zuin, 2020).

Tem-se uma profissão que exige muita dedicação emocional, mental e física, e o estresse é algo comum nessa área, devido à pressão no trabalho com relação a situações diversas, afetando emocionalmente esses profissionais, podendo posteriormente gerar patologias. A educação e o mundo em que vivemos estão em constante mudança e isso nos faz viver em um ritmo acelerado, exigindo uma adaptação rápida que muitas vezes não é alcançada, gerando mais estresse e frustrações (YAEGASHI, 2023).

Diante desse contexto em que vivemos, com avanços tecnológicos, transformações sociais e econômicas no mundo, as exigências para os docentes aumentam e requerem mudanças nas políticas educacionais e nas práticas pedagógicas a fim de lidar com as diversidades culturais e sociais presentes na escola, tendendo a manejar sua prática pedagógica de acordo com essas mudanças. Além disso, sua carga horária multiplica-se e a pressão imposta pela sociedade ao questionar esses profissionais que antigamente eram mais respeitados e vistos como representantes do conhecimento, hoje recebem críticas em relação ao seu trabalho vindo de todas as direções imagináveis, afetando sua autoestima e todas essas situações exigem uma resiliência vertiginosa. Salários baixos, demandas altas, desinteresse de estudantes e desentendimentos tanto no núcleo escolar quanto fora dele são outras situações que afetam negativamente e tornam-se estressores (CORSINI, 2017).

Professores são seres humanos, inconclusos, históricos, vivos, portanto, portadores de paixões e sentimentos, que passam cotidianamente por situações e contatos que podem ser extremamente complexos e geradores de adoecimento mental e físico desencadeados por relações conflituosas no ambiente de trabalho ou fora dele. A resiliência é um tema que tem emergido desse cenário social e laboral, em especial na educação. Como ser resiliente em um ambiente no qual os profissionais da educação nem sempre são compreendidos e são pouco valorizados?

O surgimento do estresse

Fator muito falado, o estresse, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023) é um estado de tensão ou preocupação mental que surge em resposta a situações desafiadoras. Trata-se de uma reação humana natural que nos impulsiona a lidar com desafios e ameaças em nosso cotidiano. Todos nós passamos por momentos de estresse em diferentes



intensidades. No entanto, a forma como lidamos com ele é crucial para o nosso bem-estar geral. O estresse impacta tanto a mente quanto o corpo. Um nível moderado de estresse pode ser benéfico, ajudando na realização das tarefas diárias, enquanto o excesso pode gerar problemas de saúde físicos e mentais.

Aprender a gerenciar o estresse é essencial para nos sentirmos menos sobrecarregados e promover nossa saúde mental e física. O estresse pode dificultar o relaxamento e é frequentemente acompanhado por emoções como ansiedade e irritabilidade. Em momentos de estresse, podemos encontrar dificuldades para nos concentrar e sentir dores de cabeça, desconfortos físicos, dores abdominais ou até insônia. Apesar desse tema estar sendo estudado há tempos, na área docente, os estudos e escritos são escassos, retratando, mais uma vez, a desvalorização desses profissionais. As altas demandas para os docentes só tendem a crescer, e com isso, para que um bom trabalho seja desenvolvido, em diversos momentos se mostra a necessidade do extraclasse não remunerado, que é desenvolvido, muitas vezes, no horário de descanso desse profissional, para que, assim, conclua os trabalhos inerentes à profissão (FRITZ E OLIVEIRA PEIXOTO, 2022).

Selye (1907-1982), endocrinologista canadense, precursor nos estudos dos efeitos do estresse nos organismos, comparou o estresse com os conceitos da física de pressão, esforço ou tensão, que resulta em deformidade (SEYLE *apud* NASCIMENTO; SEIXAS, 2020). Segundo esta teoria de Selye, o estresse seria decorrente da Síndrome Geral de Adaptação, que apresenta reações sistemáticas do corpo frente a situações de estresse que ocorre em faes. Para ele, há a Fase de Alarme, que ocorre imediatamente após uma situação estressora; a Fase de Resistência, em que se tenta reduzir esta condição mobilizando as defesas naturais do indivíduo, gerando ansiedade e irritabilidade; e a Fase de Esgotamento, em que o indivíduo perde gradativamente sua capacidade de defesa natural, gerando o adoecimento, e podendo se desdobrar em um Burnout (WALLAU *apud* NASCIMENTO; SEIXAS, 2020).

EFEITOS NA DOCÊNCIA

Os modelos antigos, a educação tradicional, autoritária, impositiva, já não se encaixam na realidade moderna. Embora esse modelo ainda esteja presente nas práticas educativas e apesar das mudanças pedagógicas e das possibilidades de formação e atualização profissional. Nisso, mais uma vez vem a sobrecarga, psicossomatizando.

Como fatores de tensão na formação docente, além das cobranças excessivas, há também a falta de apoio por parte das famílias, mudanças sociais e violências presenciadas



nos ambientes educacionais, trazendo dúvidas e receios sobre a carreira, com perdas significativas, tanto em situações de profissionais já atuantes como para aqueles que desistem da formação ou abandonam os cursos (SILVA, 2011). Com o estresse advindo do excessivo e contínuo esforço laboral, há, em resposta, o surgimento da Síndrome de Burnout, que implica em modificações negativas e problemáticas no indivíduo, gerando transtornos fisiológicos e psicológicos.

Esses efeitos, combinados com condições estruturais como cobranças institucionais, conflitos e situações de violência, podem ser compreendidos à luz do pensamento de Foucault. Em sua obra "História da Loucura" (FOUCAULT, 1978), ele discute como as instituições tendem a normalizar o sofrimento e a ocultar suas causas subjacentes. Da mesma forma que a loucura foi marginalizada e vista como um fracasso individual, o burnout é estigmatizado e medicalizado, desconsiderando as influências de fatores externos, como conflitos institucionais e precarização do trabalho. Esse contexto evidencia a importância de resistir a práticas de controle e de promover um ambiente educacional mais acolhedor e sustentável. Conforme Silva (2011, p. 17), no contexto em que:

As coisas são prioridades, e a competitividade e o individualismo imperam, o Burnout surgiu e se desenvolveu rapidamente. Como uma tensão que está intimamente ligada à nova forma de encarar o trabalho, um trabalho totalmente voltado para a produção e o capital. É esse novo fenômeno emocional, que interfere na produtividade e, conseqüentemente, nos resultados das atividades profissionais desenvolvidas. A docência tem que se adaptar a essa nova plataforma no intuito de se firmar diante dos novos padrões exigidos. Os tempos atuais requerem um novo molde comportamental.

Santos Cardoso e Ramos (2020), nos auxiliam a compreender a atualidade em que o docente não tem somente o papel de educar, transmitir e mediar o conhecimento, mas a ele foi passada a responsabilidade de contribuir na formação do caráter do indivíduo, devendo ser exemplo e mostrar como o sujeito deve agir. Em complemento, o fato tem se tornado cada vez mais comum, expondo a falta dos responsáveis legais e núcleos familiares atuando junto com a escola, colocando mais uma demanda aos professores. Sobre o adoecimento dos docentes, suas principais fontes causais contam com altas demandas de trabalho. Em estudo realizado por Nascimento e Seixas (2020), entre os docentes, 52% enfrentam questões relacionadas à infraestrutura inadequada em sala, 24% apresentam casos em que este profissional necessita levar tarefas do trabalho para casa, 16% passam por excessivas cargas horárias de trabalho. Outro dado relevante é o de que 36% passam pelas mais diversas dificuldades com os alunos.

Nascimento e Seixas (2020, p. 9) também nos traz:



Os principais tipos de adoecimentos apontados pelas pesquisas são a depressão, em sete estudos, (28%), a ansiedade, em cinco estudos, (20%), e alto nível de estresse, em cinco estudos (20%) e a síndrome de burnout, em quatro estudos, (16%). Dois estudos (8%) se dedicaram a avaliar as dimensões de esgotamento emocional, despersonalização e desrealização profissional, dimensões da síndrome de burnout. Verificou-se também um estudo que apresentou correlação entre depressão e síndrome de burnout em professores (4%).

PARA UM ENFRENTAMENTO

Segundo o dicionário online de língua portuguesa Dicio (2025), resiliência é a característica de corpos que, após sofrerem alguma alteração ou impacto, retornam a sua formação inicial, uma espécie de elasticidade. De acordo com Raymundo e Leão (2013), seria a habilidade inata de se restabelecer diante de situações desafiadoras ou problemas, superação. Em um contexto em que o trabalho docente está cada vez mais fragmentado e complexo, como passar por uma experiência sem ser modificado por ela?

Torna-se evidente que a resiliência é de suma importância no contexto educacional, uma vez que contribui para a saúde mental e emocional do docente. Isso permite que ele vivencie momentos de bem-estar em sua carreira, criando, dessa forma, um ambiente propício para o aprendizado de seus alunos. Lettnin et al (2014, p. 330) relata que “a resiliência pode ser compreendida como a capacidade de superação, de forma positiva, de situações adversas que possam se apresentar durante a vida do sujeito”.

Essa habilidade está intimamente ligada ao conceito de Viktor Frankl (2011), que acredita que a busca por um significado é fundamental para lidar com dificuldades. Frankl propõe que ao descobrir um propósito nos desafios diários, como de educar e impactar vidas, os educadores podem aumentar sua resiliência, superando os desafios e cultivando um ambiente mais acolhedor e significativo tanto para eles quanto para seus alunos. Dessa forma, a resiliência pode ser desenvolvida não apenas como uma competência individual, mas como um processo transformador que integra propósito, contexto social e valores educacionais. Assim como uma arte depende de boas ferramentas e condições adequadas para desenvolver sua obra, o professor necessita de suporte institucional, formação continuada e valorização profissional para exercer sua função com plenitude (Eusse et al, 2016).



Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa de caráter descritivo, com o objetivo de examinar a intensidade do estresse entre os professores, além de identificar os principais fatores que o influenciam e as técnicas de enfrentamento que utilizam. A amostra incluiu 19 docentes da Educação Infantil e dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, com idades variando de 31 a 66 anos e uma experiência no ensino que ia de 1 a mais de 21 anos.

Os dados foram obtidos por meio de um questionário estruturado, criado na forma de uma enquete online. Esse instrumento apresentava tanto perguntas com respostas de múltipla escolha, quanto de questões abertas, descritivas. As questões abordavam o nível de estresse, seus sintomas, fatores que o provocam e as estratégias que os professores adotam para lidar com essa situação.

A coleta de dados ocorreu no mês de fevereiro de 2025, no *Googleforms*, que contou com a participação voluntária e esclarecida de docentes que atuam em uma escola municipal de Bento Gonçalves. A confidencialidade das informações fornecidas foi respeitada. Para análise dos dados, utilizou-se análise quali quantitativa, apresentando os resultados por meio de frequências e percentuais. Além disso, as respostas abertas foram agrupadas em categorias temáticas, de acordo com os temas emergentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados indicam que 57% dos professores entrevistados classificam seu nível de estresse como alto ou muito alto (gráfico 1). Alguns professores relatam sentir sintomas de estresse diariamente ou algumas vezes por semana. Os sintomas mais frequentes (gráfico 2) incluem cansaço excessivo, irritação, impaciência, batimentos cardíacos acelerados e problemas de pele, indicando um impacto significativo na saúde física e mental dos docentes.

Como você classifica seu nível de estresse no trabalho?
19 respostas

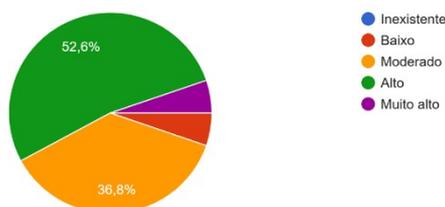


Gráfico 1. Fonte: Elaborado por Dias, Brancher, Fuchs e Favero (2025).



Quais os sintomas você percebe quando está estressada?

19 respostas

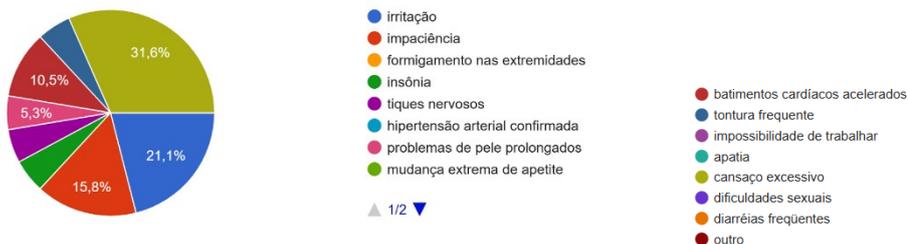


Gráfico 2. Fonte: Elaborado por Dias, Brancher, Fuchs e Favero (2025).

Entre os principais fatores de estresse (gráfico 3), destacam-se a indisciplina dos alunos (presente em 80% das respostas), falta de reconhecimento profissional e pressão por resultados e avaliação externa (somando 60%). Com relação às estratégias de enfrentamento (gráfico 4), muitos buscam apoio dos colegas e praticam atividades físicas (80%), outros recorrem ao uso de medicamentos ou acompanhamento psicológico (52%), conforme os gráficos a seguir. Esses dados evidenciam que a docência, além de exigir domínio pedagógico e técnico, também exige um alto nível de resiliência emocional e capacidade de adaptação.

Quais são os principais fatores que lhe causam estresse no ambiente escolar? (Marque as alternativas que se aplicam.)

19 respostas

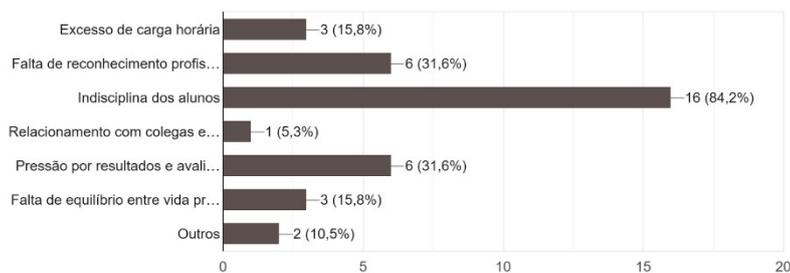


Gráfico 3. Fonte: Elaborado por Dias, Brancher, Fuchs e Favero (2025).



Como você lida com situações de alto estresse na escola?

19 respostas

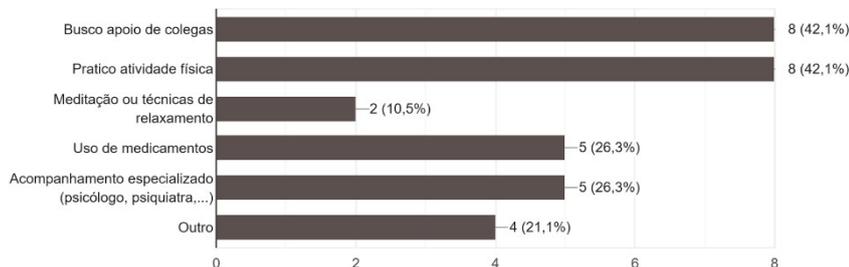


Gráfico 4. Fonte: Elaborado por Dias, Brancher, Fuchs e Favero (2025).

Em resposta à pergunta sobre a disponibilidade de suporte para enfrentar desafios e questões psicológicas (gráfico 5), apenas 21,1% afirmaram realmente ter esse tipo de apoio. Quando questionados sobre medidas e iniciativas destinadas à redução do estresse (gráfico 6), entre diversas opções, os resultados mais relevantes foram a diminuição do número de alunos por sala de aula (36,8%), a valorização do trabalho do professor (21,1%) e a melhoria da remuneração e do suporte psicológico oferecido pela escola (15,8%).

Você possui suporte suficiente para lidar com desafios emocionais e psicológicos na profissão?

19 respostas

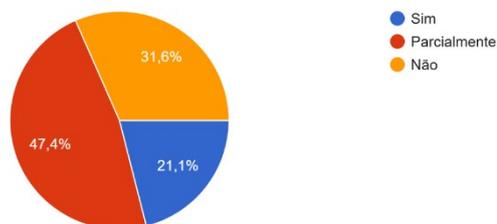


Gráfico 5. Fonte: Elaborado por Dias, Brancher, Fuchs e Favero (2025).

Em sua concepção, que tipo de apoio ou iniciativa ajudaria a reduzir o estresse na docência?
(Marque mais que uma opção)

19 respostas



Gráfico 6. Fonte: Elaborado por Dias, Brancher, Fuchs e Favero (2025).



Nesse contexto, abordagens mais flexíveis e humanizadas na educação, como as sugeridas pelos "artesanais do educar", que tem uma visão que se contrapõe a ideia de um ensino rígido e padronizado, podem auxiliar os educadores a enfrentarem melhor suas dificuldades e a fortalecerem sua resiliência. Assim como uma arte ajusta suas técnicas e ferramentas para aperfeiçoar sua obra, o professor ressignifica sua prática diante das adversidades, buscando maneiras de enfrentar as dificuldades sem perder de vista sua vocação. Contudo, para que isso ocorra de forma saudável, é necessário que haja suporte institucional, condições de trabalho adequadas e políticas de valorização docente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cenário educacional tem passado por constantes transformações, exigindo dos docentes uma adaptação contínua diante das novas demandas tecnológicas, sociais e econômicas. Esse contexto impõe desafios importantes, muitas vezes resultando em altos níveis de estresse, que podem comprometer tanto o bem-estar dos profissionais quanto à qualidade do ensino. Ainda quanto à criticidade necessária no exercício da docência, faz-se necessário que o profissional reflita sobre suas práticas, ressignificando-as e desenvolvendo resiliência dentro e fora do ambiente educacional. Essa capacidade auxilia na construção da identidade pedagógica, sendo fundamental que as instituições proporcionem um ambiente seguro e aberto ao diálogo. O espaço escolar deve oferecer condições específicas para que o docente possa desenvolver suas atividades de maneira eficaz e equilibrada.

A resiliência, embora tenha reforçado novos significados, sempre esteve presente no cotidiano docente. Sua dinâmica é influenciada por fatores como ciclo vital, apoio externo e cultura, que impactam diretamente na motivação dos professores. Estratégias como o enfrentamento direto dos desafios, o suporte social e até as mesmas práticas religiosas podem auxiliar no gerenciamento do estresse, embora sejam menos procuradas. Diante disso, torna-se essencial que as políticas educacionais e institucionais sejam fortalecidas para garantir a valorização do professor, assegurando melhores condições de trabalho, apoio emocional e formação continuada. Além disso, a implementação de estratégias de autocuidado e gestão do estresse pode contribuir significativamente para a manutenção da saúde mental e física desses profissionais.

Por fim, é fundamental considerar que a qualidade da educação depende não apenas do compromisso dos docentes, mas também do suporte oferecido pelas instituições e pela



sociedade. Garantir o bem-estar docente é essencial para o avanço da educação, pois professores valorizados e saudáveis apontam diretamente para um ensino de qualidade e para a formação de uma sociedade mais preparada para os desafios do futuro.

Referências

ALMEIDA, Jânie Carla Martins. DIAS, Adailton di Lauro. Os profissionais da docência e a Síndrome De Burnout: A base das variáveis preditoras e o desequilíbrio entre a natureza do trabalho e a natureza da pessoa. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, Ano 04, Ed. 11, Vol. 04, p. 05-16, nov. de 2019. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/profissionais-da-docencia>. Acesso em 17 jan. 2025.

A resiliência como fator de desenvolvimento da prática pedagógica: pensando a formação docente e sua relação com a comunidade. **Revista de Ciências e Educação**, Americana, Ano XV, v. 02, n. 29, p. 55-66, jun-dez 2013. Disponível em: https://www.academia.edu/117224123/A_resili%C3%Aancia_como_fator_de_desenvolvimento_da_pr%C3%A1tica_pedag%C3%B3gica_pensando_a_forma%C3%A7%C3%A3o_docente_e_sua_rela%C3%A7%C3%A3o_com_a_comunidade. Acesso em 16 jan./2025.

CORSINI, Cristina. Do professor de antes ao educador atual. **Revista Direcional Escolas**. 2017. Disponível em: <https://direcionalescolas.com.br/do-professor-de-antes-ao-educador-atual/#:~:text=Antigamente%20a%20figura%20do%20professor,e%20costumes%20adequados%20%C3%A0%20sociedade>. Acesso em 12 jan .2025.

EUSSE, K. L. G.; BRACHT, V.; ALMEIDA, F. Q. DE. A prática pedagógica como obra de arte: aproximações à estética do professor-artista. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 1, p. 11–17, jan. 2016.

FOUCAULT, Michel. **História da Loucura na Idade Clássica**. Tradução de José Teixeira Coelho Neto. São Paulo: Perspectiva, 1978.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Tradução de Walter A. Nique. 38. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.



FRITZ, Marina; OLIVEIRA PEIXOTO, Maristela Cassia de. **O estresse ocupacional e suas consequências à saúde**. Editora Unijuí, v. 37, n. 117. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21527/2179-1309.2022.117.12872>. Acesso em 14 jan. 2025.

LETTNIN, Carla et al. Resiliência e Educação: aportes teórico-práticos para a docência. **Contrapontos**, Florianópolis, v. 14, n. 2, p. 322-338, maio 2014. Disponível em <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-71142014000200322&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 jan. 2025. <https://doi.org/10.14210/contrapontos.v14n2.p322-338>.

NASCIMENTO, Kelen Braga do; SEIXAS, Carlos Eduardo. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. **Revista Educação Pública**, v. 20, nº 36, 22 de setembro de 2020. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/o-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas>. Acesso em: 5 jan. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estresse**. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>. Acesso em 17 jan. 2025.

RAYMUNDO, R.; LEÃO, M. A resiliência como fator de desenvolvimento da prática pedagógica: pensando a formação docente e sua relação com a comunidade. **Revista de Ciências e Educação**, Americana, Ano XV, v. 02, n. 29, p. 55-66, jun-dez 2013. Disponível em: <https://scholar.archive.org/fatcat/release/sfzcd7licja3bio4t5trya6ulu>. Acesso em: 17 de jan. 2025.

RESILIÊNCIA. In: **DICIO**, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2024. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/resiliencia/>>. Acesso em: 15 jan. 2025.

SANTOS CARDOSO, Caroline; RAMOS, Orhanna. Depressão e estresse na docência: os reflexos em sala de aula. **Revista Encantar** - Educação, Cultura e Sociedade - Bom Jesus da Lapa, v. 2, p. 01-20. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.46375/encantar.v2.0044>. Acesso em 14 jan. 2025.

SILVA, E. G. **O Estresse na docência: Um desafio a ser superado**. 2011. Universidade Federal da Bahia. Repositório Institucional da UFBA. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/33302/1/EDMILTON%20GOMES%20DA%20SILVA.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2025.



SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; BATISTA, E. P. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. **Psicol. Esc. Educ.** (Impr.) 18 (3) • Sep-Dec 2014 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0183767> Acesso em 18 jan 2025.

YAEGASHI, J. G.; OTERO, C. S.; YAEGASHI, S. F. R.; OLIVEIRA, M. R. F. De. **Estresse e burnout na profissão docente.** Notandum, n. 61, p. e64368, 27 mar. 2023.

Zuin, L. F.S.; Zuin, P. B. **O professor como um artesão.**

<https://ebookspedroejoaeditores.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/04/livro-ctsebook-1.pdf#page=153> Acesso em 02 mar. 2025.

