Psicologia em Ênfase

v.9, n. 1, p. 97-107 – Outubro/2026

Fatores e Sintomas de estresse ocupacional de professores de ensino médio

Coutinho Maurício José[1]
Momade Bernardo Tereia[2]
Mussa Abacar[3]

Resumo

Neste estudo, avaliou-se a ocorrência de estresse e as estratégias de gestão adotadas por professores do ensino médio público. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de delineamento transversal e descritivo, com participação de 31 professores de uma escola secundária pública da Cidade de Nampula, os quais responderam a três instrumentos autoaplicáveis: Questionário de dados sociodemográficos, Escala de Fontes Organizacionais de Stresse na Docência Universitária e Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp. Os resultados indicaram os fatores intrínsecos ao trabalho (M=3,85; DP=0,991), fatores extrínsecos ao trabalho (M=3,3; DP=1,06), carreira profissional (M=3,08; DP=1,36) e, estrutura e clima organizacional (M=2,86; DP=1,18) como principais estressores. Maior parte dos professores se encontra na fase de resistência, com predominância de sintomas de estresse de natureza física. É fundamental fortalecer políticas públicas voltadas à saúde mental e bem-estar dos professores.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Professor; Ensino secundário.

Abstract

This study assessed the occurrence of stress and the management strategies adopted by teachers in public secondary schools. It was a quantitative, cross-sectional, descriptive study involving 31 teachers from a public secondary school in Nampula City, Mozambique. The participants completed three self-administered instruments: a Sociodemographic Data Questionnaire, the Scale of Organizational Sources of Stress in University Teaching, and Lipp's Stress Symptom Inventory for Adults. The results identified intrinsic work factors (M = 3.85; SD = 0.991), extrinsic work factors (M = 3.30; SD = 1.06), professional career factors (M = 3.08; SD = 1.36), and organizational structure and climate (M = 2.86; SD = 1.18) as the main stressors. Most teachers were in the resistance phase, with physical stress symptoms predominating. Strengthening public policies aimed at promoting teachers' mental health and well-being is essential.

Keywords: Occupational stress; Teacher; Secondary education.

[1]Graduado em Psicologia Social e das Organizações com habilitações em Comportamento Organizacional pela Universidade Rovuma, Moçambique. Técnico de Farmácia. Membro do Grupo de Estudos em Saúde e Trabalho da Universidade Rovuma. E-mail: josenlepa@gmail.com

[2]Licenciado em Psicologia Social e das Organizações pela Universidade Rovuma, Moçambique. E-mail de correspondência momadetereia@gmail.com

[3]Doutor em Psicologia Cognitiva pela Universidade Federal de Pernambuco, Brasil. Professor da Faculdade de Educação e Psicologia na Universidade Rovuma - Nampula. Coordenador do Grupo de Estudos em Saúde e Trabalho. E-mail: mabacar@unirovuma.ac.mz

Desde as origens da humanidade, o homem sempre adquiriu um certo conhecimento por meio da aprendizagem; obtida tanto pelas experiências vividas no seu cotidiano (aprendizagem individual) como pelos legados e saberes partilhados em sociedade (aprendizagem colectiva, cultural-social). Neste processo de interacção social de onde se adquiri um dado conhecimento, hoje, a educação vem sendo vista como um processo de transmissão de saberes, valores culturais sobre uma determinada matéria; feita, geralmente por uma geração para a outra. Nesta senda, a educação abrange os processos formativos do homem que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais (Angelini, 2021). Porém, em muitos casos, os responsáveis pela partilha e transmissão desses conhecimentos tanto em situações informais (sociedade) como formais (escolas – professores) são frequentemente marginalizados e pouco reconhecimento da importancia do seu papel na construção social se faz; acarretando assim, a um sofrimento mental generalizado e significativo.

Nesta ordem de ideias, muitos debates académicos são levantados em torno da importância, desafios e perfis de sofrimento que envolvem a vida do professor. Em todos ou muitos contextos académicos e sociais, são erguidas vozes que denunciam o quão o sector da educação, apesar de ser uma área extremamente sensível e que merece maior atenção social e política, carrega e oferece prejuízos psicofísicos a quem nele trabalha. Por exemplo, entre os desafios mais persistentes e que impactam negativamente para o desenvolvimento e implementação efectiva dos programas da educação "curriculas", incluem: escassez de finanças e infraestrutura (Sousa & Sousa, 2025); sobrecarga, défice formação de professores (Angelini, 2021), desproporção entre exigências laborais e recursos disponíveis, expectativas e a realidade vivida pelo professor no seu ambiente escolar (Mendes et al., 2025).

A complexidade do trabalho docente exige no professor, não apenas competências técnicas e directas ligadas ao processo de ensinar, mas também elevada capacidade emocional para lidar com os conflitos laborais, pressões e expectativas diversas (Santos et al., 2026); mais ainda, exige que o professor encontre formas individuais para lidar posetivamente com a sobrecarga de trabalho, exigências por resultados acadêmicos, indisciplina estudantil, remuneração insuficiente e ausência de suporte institucional (Alves et al., 2026); tais exigências laborais fazem com que os professores tenham experiências adoecedoras no trabalho e que acometem a esfera psicofísica e emocional.

O adoecimento mental provocado pelo trabalho ocorre como uma problemática importante e frequente no cenário atual, dado o impacto dos desafios do ambiente de trabalho que contribuem para uma carga emocional e física capaz de prejudicar o bem-estar e desempenho profissional. Neste sentido, é importante ter o cuidado com o estado emocional dos professores; pois, a escassez de uma óptima saúde mental do professor pode impactar negativamente no sucesso escolar como um todo e, sobretudo, na aprendizagem dos alunos.

Em Moçambique, o setor da educação enfrenta inúmeros desafios relativos a operacionalização do ensino, os quais se moldam e se expressam na vida do professor moçambicano como exigências que conjugadas com longas horas de trabalho, desvalorização sociopolítico do professor, ausência de recursos, mau comportamento do estudante, elaboração de planos de ensino, a correção de trabalhos, o desenvolvimento de recursos didáticos e pedagógicos […] (Silva, Cunha & Durso, 2026) e outros fatores levam a ocorrência de estresse ocupacional.

Em seu largo espectro de influência teórica e ampla difusão no âmbito das propostas de pesquisa, o processo de estresse pode ser considerado como um tema que,

muito provavelmente, os pesquisadores psicólogos já se depararam, ou se depararão, ao priorizar a análise do processo saúde-doença em sua dinâmica biopsicossocial (Faro & Pereira, 2013). Hans Selye (1936), o pai da investigação experimental sobre o estresse, refere-se inicialmente ao estresse como uma Síndroma Geral de Adaptação (SGA), enquanto expressão do conjunto de indicadores do organismo que se esforça totalmente para se adaptar a agentes externos (Jordão, Ramos & Fonseca, 2021; Faro & Pereira, 2013). O estresse seria manifestado em três fases distintas e graduais, nomeadamente: (i) *Fase de alarme*, que se inicia após a exposição ao fator de estresse, corresponde à reação imediata do organismo quando exposto a estímulos aos quais não está adaptado; (ii) *Fase da resistência*, em que o organismo procura uma adaptação ao estímulo indutor de estresse e dá-se o consequente aumento ou desaparecimento dos sintomas; e a (iii) *Fase da exaustão*, terceira e última fase, na qual se dá, se o agente indutor de estresse for suficientemente grave e/ou a exposição ao mesmo for demasiado prolongada, assim verificasse um colapso dos mecanismos de adaptação do indivíduo ao agente estressor, ao mesmo tempo que entra num estado de exaustão (Jordão et al., 2021).

O estresse ocupacional do professor representa as experiências desagradáveis de um professor traduzidas em emoções negativas como a raiva, frustração, ansiedade, depressão e nervosismo, resultante de algum aspecto de seu trabalho (Kyriacou, 2001). A sua ocorrência entre professores é fortemente ligado a fatores sociodemográficos e organizacionais como: gênero, idade, estado civil, satisfação com o trabalho, tempo de experiência docente, carga horária e pressão para realizar atividades escolares fora do expediente (Agyapong et al., 2022); seguem ainda, a indisciplina e mau comportamento de alunos, maior número de alunos/sala, desinteresse pela aprendizagem e desmotivação dos alunos, salários e remunerações baixos, condições precárias e inadequadas de trabalho docente (Aliante & Abacar, 2018).

Estes fatores conjugados reforçam a ideia segundo a qual a profissão docente vai muito além de ministrar apenas aulas. Pois, ser professor implica formar e moldar o homem capaz de lidar com as adversidades da vida em todos os âmbitos; exige elevado esforço cognitivo e emocional, requerendo ter maior atenção, flexibilidade na tomada de decisões e manejo de situações complexas no cotidiano escolar (Alves et al., 2026).

Vários estudos realizados fora do nosso contexto moçambicano convergem nos seus resultados ao indicar haver maior expressividade de estresse laboral entre professores. Por exemplo, um estudo desenvolvido junto a 12 professores da rede pública do Brasil, verificou que os professores investigados experimentam estresse no seu quotidiano laboral (Nascimento & Andrade, 2025). Verificou-se também haver elevada prevalência de sobrepeso e obesidade (52,7%) e um perfil de saúde preocupante, com prevalência expressiva de fatores de risco cardiovascular (Ribeiro et al., 2026). Um estudo realizado com 149 docentes foi identificado uma prevalência de transtornos mentais comuns em 40,3% (Souza et al., 2026); e numa outra pesquisa foi observada a ocorrência de relatos de diagnóstico de doença ocupacional em 24,1% (IC95% 22,6%-25,6%) (Mendes et al., 2025). Numa pesquisa envolvendo 453 professores, verificou-se a prevalência de sintomas de ansiedade em 32,7% (IC95% 28,4; 37,1); de depressão, 35,1% (IC95% 31,3%; 39,3); e pessoas com sintomas de insónia clínica (RP = 3,18; IC95% 1,76; 5,72) e exaustão emocional (RP = 2,51; IC95% 1,36; 4,64) (Mazzini et al., 2026).

Os resultados destas pesquisas arroladas ilustram que a natureza do estresse transcende a dimensão física e abraça aspectos psicológicos e biológicos (Silva et al., 2026) do indivíduo acometido. Desse modo, esta pesquisa em parte, foi concebida como resultado das disparidades observadas em nível de integração e saúde do professor na escola,

sendo que as taxas de expressão de problemas mentais entre docentes são cada vez mais altas. Decorrentes disso, muitos teóricos alertam da necessidade, importância e ganhos que advém na promoção da saúde mental do professor e fortalecimento do ambiente escolar por meio de adopção de estratégias institucionais de suporte, como programas de acolhimento, gestão democrática, espaços de escuta e políticas de formação continuada (Santos et al., 2026), realidades que não se verificam no nosso contexto moçambicano; tornando assim, o trabalho do professor ainda mais pesado e stressante.

Pautado nessas considerações, surge a seguinte questão: quais são os fatores e sintomas de estresse prevalecentes nos professores do ensino médio público? Buscou-se, nesta pesquisa, avaliar os factores e sintomas de estresse em professores do ensino médio público.

Método

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal. Para a colecta de dados foram usados os seguintes instrumentos: Questionário de dados sociodemográficos contendo as seguintes variáveis (sexo, idade, estado civil, grau académico, anos de experiência como professor), Inventário de Sintomas de Estresse para Adulto de Lipp e a Escala de Fontes Organizacionais de Stresse na Docência Universitária (EFOSDU), versão adaptada e validade para o contexto moçambicano por Rafael (2011).

A EFOSDU foi concebida no âmbito de um estudo sobre a docência universitária desenvolvido por Jordão (2004). O instrumento é autoaplicável, respondido numa escala do tipo Lickert com 6 pontos, variando de 1 = *"Quase nunca é fonte de estresse"* até 6 = "*Quase sempre é fonte de estresse"*. Os itens são distribuídos em 7 dimensões, sendo: fatores intrínsecos ao trabalho (itens 1, 3, 8 e 26); características do trabalho (itens 2, 7, 9 e 25); papel/papéis desempenhados na organização (5, 13, 21 e 22), estrutura e clima organizacionais (itens 6, 11, 14 e 27), relacionamento interpessoal (itens 16, 17, 20 e 24); carreira profissional (itens 12, 15, 19 e 23); e fatores extrínsecos ao trabalho (itens 4, 10, 18 e 28); o instrumento revela boa consistência interna α=0,82 (Pinto, 2009). A análise de dados foi realizada através do programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences* versão 25.0 para Windows), e incluiu vários procedimentos, tais como, estatística descritiva simples (frequências e percentagens, desvios-padrão), e o cálculo de coeficiente de correlação de *Pearson*.

O Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) é um instrumento desenvolvido por Lipp (1989) que fornece uma medida objectiva da sintomatologia do estresse em jovens acima dos 15 anos e adultos. É um instrumento formado por três partes referentes às 4 fases do estresse propostas por Lipp (2000). Os sintomas listados são típicos de cada fase. Neste sentido, a primeira parte, composta de 15 itens, refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas; a segunda, composta por 10 sintomas físicos e 5 psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana; e a terceira parte, composta de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade.

Três critérios são fundamentais para o uso deste instrumento e o enquadramento do individuo na respectiva fase de estresse; sendo: i) fase de alerta – é necessário que o indivíduo apresente no mínimo seis sintomas; ii) fase de resistência – é necessário que o indivíduo apresente no mínimo quatro e no máximo oito sintomas; e caso apresente mais de oito sintomas, estará na fase de quase exaustão do estresse e; iii) fase de exaustão – é necessário que o indivíduo apresente no mínimo 10

sintomas e caso não atinja esse número, será considerado sem estresse.

Resultados

Fontes de estresse na amostra pesquisada

Inicialmente serão apresentados os dados relacionados às fontes de estresse obtidas por meio de cálculos de médias e o desvio-padrão (Tabela 1). Em seguida constam as frequências dos sintoma de estresse (Tabela 2).

Tabela 1. Frequência dos fatores indutores de estresse

Descritivas		Frequência (%)						
Factor	**M(DP)**	**1(%)**	**2(%)**	**3(%)**	**4(%)**	**5(%)**	**6(%)**	**Σ4+5+6**
Fatores intrínsecos ao trabalho (M=3,85; DP=0,991)								
Item 1	2,97(1,96)	13(41,9)	1(3,2)	5(16,1)	2(6,5)	6(19,4)	4(12,4)	12(38,7)
Item 3	4,81(1,54)	2(6,5)	1(3,2)	4(12,9)	1(3,2)	9(29,0)	14(45,2)	24(77,4)
Item 8	4,65(1,56)	2(6,5)	1(3,2)	5(16,1)	3(9,7)	7(22,6)	13(41,9)	23(74,2)
Item 26	2,97(1,54)	5(16,1)	9(29,0)	8(25,8)	3(9,7)	3(9,7)	3(9,7)	9(29,1)
Características do trabalho (M=2,61; DP=1,13)								
Item 2	2,19(1,56)	15(48,4)	6(19,4)	5(16,1)	1(3,2)	2(6,5)	2(6,5)	5(16,1)
Item 7	3,13(1.84)	7(22,6)	9(29,0)	2(6,5)	4(12,9)	4(12,9)	5(16,1)	13(41,9)
Item 9	2,84(1,63)	9(29,0)	5(16,1)	7(22,6)	5(16,1)	2(6,5)	3(9,7)	10(32,3)
Item 25	2,29(1,35)	13(41,9)	4(12,9)	8(25,8)	5(16,1)	0(0,0)	1(3,2)	6(19,4)
Papel/papéis desempenhados na organização (M=2,50; DP=1,08)								
Item 5	2,52(1,63)	12(38,7)	7(22,6)	2(6,5)	6(19,4)	2(6,5)	2(6,5)	10(32,3)
Item 13	2,58(1,67)	13(41,9)	4(12,9)	4(12,9)	4(12,9)	5(16,1)	1(3,2)	10(32,3)
Item 21	2,23(1,67)	17(58,4)	3(9,7)	5(16,1)	1(3,2)	3(9,7)	2(6,5)	6(19,4)
Item 22	2,68(1,58)	9(29,0)	8(25,8)	5(16,1)	4(12,9)	3(9,7)	2(6,5)	9(29,0)
Estrutura e clima organizacionais (M=2,86; DP=1,18)								
Item 6	2,16(1,61)	17(54,8)	4(12,9)	4(12,9)	2(6,5)	2(6,5)	2(6,5)	6(19,5)
Item 11	3,10(1,87)	10(32,3)	4(12,9)	4(12,9)	2(6,5)	8(25,8)	3(9,7)	13(41,9)
Item 14	2,74(1,71)	11(35,5)	5(16,1)	5(16,1)	3(9,7)	5(16,1)	2(6,5)	10(32,3)
Item 27	3,45(1,82)	6(19,4)	4(12,9)	8(25,8)	3(9,7)	3(9,7)	7(22,6)	13(41,9)
Relacionamento interpessoal (M=2,32; DP=0,973)								
Item 16	2,55(1,73)	13(41,9)	5(16,1)	4(12,9)	4(12,9)	2(6,5)	3(9,7)	9(29,0)
Item 17	3,23(1,69)	6(19,4)	7(22,6)	3(9,7)	8(25,8)	3(9,7)	4(12,9)	15(48,4)
Item 20	1,87(1,23)	17(54,8)	7(22,6)	3(9,7)	2(6,5)	2(6,5)	(0,0)	4(13,0)
Item 24	1,65(1,08)	19(61,3)	8(25,8)	2(6,5)	0(0,0)	2(6,5)	0(0,0)	2(6,5)
Carreira profissional (M=3,08; DP=1,36)								

Item 12	3,65(1,98)	7(22,6)	4(12,9)	4(12,9)	2(6,5)	6(19,4)	8(25,8)	16(51,6)
Item 15	3,65(2,06)	9(29,0)	1(3,2)	4(12,9)	5(16,1)	2(6,5)	10(32,3)	17(54,9)
Item 19	2,58(1,71)	10(32,3)	11(35,5)	1(3,2)	3(9,7)	3(9,7)	3(9,7)	9(29,0)
Item 23	2,45(1,79)	14(45,2)	6(19,4)	3(9,7)	3(9,7)	1(3,2)	4(12,9)	8(25,8)
Fatores extrínsecos ao trabalho (M=3,39; DP=1,06)								
Item 4	4,77(1,43)	1(3,2)	1(3,2)	5(16,1)	4(12,9)	6(19,4)	14(45,2)	24(77,5)
Item 10	2,32(1,47)	15(48,4)	2(6,5)	6(19,4)	5(16,1)	3(9,7)	0(0,0)	8(25,8)
Item 18	2,87(1,59)	9(29,0)	3(9,7)	9(29,0)	6(19,4)	1(3,2)	3(9,7)	10(32,3)
Item 28	3,58(1,78)	4(12,9)	7(22,6)	4(12,9)	7(22,6)	1(3,2)	8(25,8)	16(51,6)

De acordo com a Tabela 1, a dimensão que obteve a maior média foi dos fatores intrínsecos ao trabalho (M=3,85; DP=0,991), seguida dos fatores extrínsecos ao trabalho (M=3,39; DP=1,06). Observa-se que os fatores intrínsecos ao trabalho constituem a principal fonte de estresse nos professores e, relacionada a este facto, constatamos a precariedade do ambiente de trabalho dos professores nas escolas moçambicanas, tais como, falta de vidros nas janelas, portas quebradas, salas sujas, falta de ventiladores, cadeiras e mesas com postura inadequadas e demasiado ruído. Esses resultados corroboram com os achados de outros estudos, tais como, os realizados por Amorin (2007) e Abacar, Aliante e Nahia (2019) que apontam as condições físicas de trabalho como inadequadas e precárias, com referência as salas de aula malprojetadas, com ruído externo e interno, e a ausência de materiais de trabalho como estressores.

Referindo-se aos fatores extrínsecos ao trabalho, constatamos que, pode haver dificuldade em gerir o papel do trabalho e da família. Isto deve-se às pressões no trabalho e da família, o acúmulo de tarefas, pressão do tempo (planificação de aulas, elaboração e correção de exercícios e testes), a falta de material, a sobrecarga de tarefas. Frone (2003), afirma que a dificuldade em gerir estes papéis sociais fundamentais é relatada como um fator de estresse. O desequilíbrio trabalho-família é frequentemente definido como uma forma de conflito interpapéis em que as pressões do trabalho e as da família são mutuamente incompatíveis em algum aspecto. Este facto, pode ser explicado sob três pontos, primeiro a situação política moçambicana vivenciada pelos professores nos últimos anos, como salários baixos e congelamento dos actos administrativos para o sector público (promoções, progressões e mudanças de carreira), segundo ponto, as situações sociais, como a desvalorização do professor, a falta de consideração por parte dos alunos e pais encarregados de educação, e por último, as situações pessoais vivenciadas pelo professor, como por exemplo, falecimentos ou luto, problemas financeiros, entre outros. Em adição, Carlotto *et* al. (2018) apontaram as dificuldades de conciliar trabalho-família e trabalho-vida pessoal como estressores de natureza psicossocial em professores brasileiros.

Sintomas de estresse nos professores

Para identificar os sintomas de estresse mais predominantes nos professores investigados, foram achadas as frequências de cada sintoma do Inventário de Sintomas de Estresse de Adultos de Lipp; nas três fases: alerta, resistência e quase-exaustão e exaustão (Tabela 02):

Tabela 2. Frequência dos sintomas de estresse

Fase de estresse	Sintomas	*fi*
Alarme	**Sintomas físicos**	
	Mãos e pés frios	3
	Boca seca	7
	Nó no estômago	6
	Aumento de sudorese	1
	Tensão muscular	7
	Aperto de mandíbula/ranger de dentes	1
	Diarreia passageira	3
	Insónia	9
	Taquicardia	2
	Hiperventilação	2
	Hipertensão arterial súbita e passageira	3
	Mudança de apetite	8
	Sintomas psicológicos	
	Aumento súbito de motivação	15
	Entusiasmo súbito	7
	Vontade súbita de iniciar novos projetos	21
Resistência	**Sintomas físicos**	
	Problemas com a memória	2
	Mal-estar generalizado, sem causa específica	8
	Formigamento nas extremidades	4
	Sensação de desgaste físico constante	8
	Mudança de apetite	10
	Aparecimento de problemas dermatológicos	3
	Hipertensão arterial	4
	Cansaço constante	10
	Aparecimento de úlcera	8
	Tontura ou sensação de estar flutuando	0
	Sintomas psicológicos	

	Sensibilidade emotiva excessiva	10
	Dúvida quanto a si próprio	3
	Pensar constantemente em um só assunto	16
	Irritabilidade excessiva	8
	Diminuição da libido	2
Quase-exaustão e exaustão	**Sintomas físicos**	
	Diarreia frequente	1
	Dificuldades sexuais	4
	Insónia	9
	Náusea	0
	Tiques	1
	Hipertensão arterial continuada	1
	Problemas dermatológicos prolongados	2
	Mudança extrema de apetite	5
	Excesso de gases	6
	Tontura frequente	0
	Úlcera	1
	Enfarto	0
	Sintomas psicológicos	
	Impossibilidade de trabalhar	0
	Pesadelos frequentes	4
	Sensação de incompetência em todas as áreas	2
	Vontade de fugir de tudo	2
	Apatia, depressão ou raiva prolongada	1
	Cansaço constante excessivo	6
	Pensar e falar constantemente em um só assunto	9
	Irritabilidade frequente sem causa aparente	0
	Angústia, ansiedade, medo diariamente	0
	Hipersensibilidade emotiva	2
	Perda de senso de humor	2

Conforme a Tabela 2, na fase de alarme os sintomas físicos mais apontados foram: Insónia, boca seca e tensão muscular; e nos sintomas psicológicos foram: vontade súbita de iniciar novos projetos e aumento súbito da motivação. Para a fase de resistência, os sintomas físicos mais sinalizados foram: mudança de apetite, cansaço constante, aparecimento de úlcera, mal-estar generalizado sem causa específica, sensação de desgaste físico constante (físico) e pensamento constante em um só assunto, irritabilidade excessiva e sensibilidade emotiva excessiva (psicológicos). Finalmente, na fase de quase exaustão e exaustão, os sintomas físicos foram os mais sinalizados, destacando-se a insónia, excesso de gases e mudança extrema de apetite. Portanto, verificou-se maior prevalência de sintomas das fases de alarme e de resistência, com a predominância dos sintomas de natureza psicológica.

Os resultados desta investigação são congruentes com os de outras pesquisas com amostras de professores. Abacar, Aliante e Humberto (2021), por exemplo, indicaram a prevalência de estresse na fase de alerta e de resistência, com predomínio da área psicológica. Na mesma direção, é possível observar a correspondência dos achados desta pesquisa com os obtidos por Martins (2007). Nesse estudo houve prevalência do estresse na fase de resistência e a sintomatologia predominante foi a psicológica, na qual se apresentavam sintomas mais significativos, tais como: irritabilidade excessiva, pensar constantemente em um só assunto e sensibilidade emotiva excessiva.

Num outro estudo realizado por Aliante, Abacar e Perreira (2020), com professores da educação inclusiva, revelaram que as consequências mais predominantes eram sintomas psicológicos, na qual se apresentavam como mais significativos: pensar constantemente em um só assunto e vontade súbita de iniciar novos projetos. Portanto, os resultados encontrados no presente estudo demonstram que os professores estudados vivenciam situações de estresse no trabalho, que possivelmente estejam associados aos vários desafios e estressores que a profissão impõe no seu dia-à-dia.

Considerações Finais

Este estudo avaliou os fatores e sintomas de estresse em professores do ensino médio público. Os fatores de estresse identificados nesta pesquisa "não podem ser evitados" por serem parte do trabalho dos professores. Ademais, deve-se destacar que, os resultados obtidos trouxeram algumas reflexões sobre os estressores no trabalho docente bem como as manifestações associadas nos professores. Quanto aos contextos de trabalho, é importante não desvalorizar que são, de facto, o ponto de partida para que o trabalhador se sinta bem, confortável e confiante no seu trabalho e, por isso, que seja produtivo e estável ao nível dos marcadores de estresse ocupacional, quando comprometidos, com implicações diretas na sua saúde mental e física (Almeida et al., 2016).

Tal como observam os autores anteriormente referenciados, o excessivo estresse ocupacional experienciado pelos trabalhadores tem sido fortemente associado ao aparecimento de doenças e prejuízo da saúde mental, interferindo na sua capacidade para o trabalho, produtividade, bem-estar e qualidade de vida (Almeida et al., 2016). Nessa seara, problemas de saúde mental consituem uma das principais causas de afastamento do trabalho (Silva et al., 2025). Assim, em face das situações de estresse e a sintomatologia predominante na amostra estudada, torna-se necessário o desenvolvimento de programas de prevenção primária ao nível da saúde ocupacional e de intervenção organizacional, com a finalidade de promover uma adequada qualidade de vida laboral, potenciando o desempenho e o sucesso no trabalho e o

incremento da capacidade para o trabalho do professor.

Referências

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L. & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 10706. https://doi.org/10.3390/ijerph191710706

Aliante, G., & Abacar, M., (2018). Fontes de Stress Ocupacional em Professores do Ensino Básico e Médio em Moçambique, Brasil e Portugal: uma Revisão Sistemática de Literatura**.** *Revista Internacional em Língua Portuguesa,* 33, 95–110. https://doi.org/10.31492/2184-2043.RILP2018.33/pp.95-110

Alves, D. V. B., Manthay, D. R. C., Campanha, E. C. O., Moreira, L. C. R., & Rossi, V. A., (2026). Saúde mental dos professores: ansiedade e transtornos emocionais – uma revisão sistemática da literatura. *Revista Tópicos*. https://doi.org/10.5281/zenodo.18498767

Angelini, R. de C., (2021). Atributos aos diferentes tipos de educação: formal, não formal e informal. Anais do II Colóquio de Política e Gestão da Educação - n.2; pág.: 220-232

Jordão, F., Ramos, V., & Fonseca, S. (2021). O *stress ocupacional: perspetivas teóricas e interventivas*. *Em* I. S. da Silva (Coord). *Psicologia Aplicada à Segurança e Saúde Ocupacional* (pp. 71-112).

Faro, A. & Pereira, M. E. (2013). Estresse: revisão narrativa da evolução conceitual, perspetivas teóricas e metodológicas. *Psicologia, Saúde & Doenças, 14*(1), 78-100. https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862013000100006

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, *53*(1), 27-35. https://doi.org/10.1080/00131910120033628

Mazzini Y. C., Antonucci B. L., Ferreira, B. N., Maia, M. C. M. C. D., Tiguman, G. M. B., Rocha K. S. S., & Araujo, D. C. S. A. (2026). Prevalência e fatores associados a sintomas de ansiedade e depressão entre professores da educação básica no Espírito Santo, Brasil: um estudo transversal. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 1-18, 51:e4. https://doi.org/10.1590/23176369/09425pt2026v51e4

Mendes, D. F, Santos, M. C. S; Barbosa, R. E. C; Lacerda, A. M; Fonseca, G. C.; & Haikal, D. S; (2025). Occurrence of occupational disease among basic education teachers in Minas Gerais, Brazil. *Rev Bras Med*, 23(4): e20251511. http://doi.org/10.47626/1679-4435-2025-1511

Nascimento, F. A. T., & Andrade, C.J., (2025). Estresse ocupacional em contexto educacional: a realidade de professores no ensino integral público. *Revista de Educação do Ideau, 5*(1), 01-21. https://doi.org/10.55905/reiv5n1-007

Rafael, M. L. (2011). *Adaptação e estudo psicométrico da escala de fontes organizacionais de stresse na docência universitária para o contexto moçambicano*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade do Porto), Porto.

Ribeiro, V. G.; Rodrigues, R. G.; Jesus, A. G., & Bringel, F. A. (2026). Estresse como Fator de Risco Cardiovascular em Professores do Ensino Médio de Araguaína. *JNT Facit Business and Technology Journal***,** 74(01), 450-467.http://revistas.faculdadefacit.edu.br

Santos, H. D., Prieto, E. M. P., Frederico, R. T. S. S., Dias, L. G. R., Simião, J. A. G.C., Costa, S. C., Neiva, C. S. O., Ramos, V. R., Nascimento, J. F., Albuquerque, M.

A., Silva, A. M., & Oliveira, R.R., (2026). Saúde mental docente e clima escolar: fatores de estresse, burnout e estratégias institucionais de suporte. *Saúde e Pesquisa: Reflexões e Evidências*, 236-247. https://doi.org/10.63330/aurumpub.036-025

Selye, H. (1976). Stress in health and disease. Butterworths.

Silva, E. da C., Cunha, J. V. A., & Durso, S. O., (2026). Fatores promotores de estresse em docentes dos cursos de ciências contábeis no Brasil. *Educação em Foco*, *29*(58), 1–27. https://doi.org/10.36704/eef.v29i58.8651

Sousa, P. C. S., & Sousa, Y. V. S., (2025). Fases do Desenvolvimento Curricular: Uma exploração das inovações implementadas ao longo do tempo. e-Acadêmica, 6 (2): 1-6. DOI: http://dx.doi.org/10.52076/eacad-v6i2.596

Souza, D. R. A., Teixeira, J. R. B., Lua, I., Araújo, T. M., Barreto, M. F. C., & Pinho, P. S., (2026). Factores associados aos Transtornos Mentais Comuns (TMC) em docentes de pós-graduação stricto sensu: modelagem de equações estruturais. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 52: e28,1-15. https://doi.org/10.1590/2317-6369/31225pt2026v51e28