Psicologia em Ênfase

v.9, n. 1, p. 83-96– Outubro/2026

Fontes de Estresse Ocupacional em Professores Moçambicanos do Ensino Secundário Público

Mussa Abacar[1]
Gildo Aliante[2]
Olinda Manuel Munacucha Bacalhau[3]
António dos Santos João[4]

Resumo

Este trabalho teve como objetivo averiguar as principais fontes de estresse ocupacional em professores do ensino secundário público. Foi administrado o questionário de estresse ocupacional adaptado por Oliveira (2003) a 125 professores de cinco escolas moçambicanas da Cidade de Nampula. Em ordem de importância, os resultados encontrados apontam três principais fontes de estresse no trabalho: "Conseguir se manter com o salário do professor," "Ter alunos que apresentam pouco rendimento," e "Ter alunos que faltam muito as aulas". Outras fontes identificadas foram o "Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas," e "Ter alunos na turma que conversam e/ou brincam o tempo todo". Estes resultados foram também evidenciados na análise das variáveis Sexo, Estado civil, Tempo de serviço, Nível de formação e classe lecionada pelo professor. Alargar estudos dessa natureza à outra população docente e não docente é fundamental, a fim de determinar as semelhanças e diferenças que podem existir em grupos de profissionais de níveis de ensino variados.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Docência, Ensino secundário; Qualidade de vida no trabalho.

Abstract

This study aimed to identify the main sources of occupational stress among public secondary school teachers. An occupational stress questionnaire adapted by Oliveira (2003) was administered to 125 teachers from five Mozambican schools in the city of Nampula. In order of importance, the results indicate three primary sources of work-related stress: "Making ends meet on a teacher's salary," "Having students with poor academic performance," and "Having students who frequently miss classes." Other identified sources included "Having students who do not pay attention to task instructions" and "Having students in the class who talk and/or play around all the time." These results were also evident in the analysis of variables such as gender, marital status, length of service, level of education, and the grade level taught. Extending studies of this nature to other teaching and non-teaching populations is essential to determine the similarities and differences that may exist among professional groups across various educational levels.

Keywords: Occupational stress; Teaching, Secondary education; Quality of work life.

[1] Doutor em Psicologia Cognitiva pela Universidade Federal de Pernambuco. mabacar@unirovuma.ac.mz

[2] Doutor em Psicologia Social e Institucional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. aliantegildo@unisave.ac.mz

[3]Graduada em Administração e Gestão Escolar pela Universidade Pedagógica.

[4] Doutor em Psicologia Educacional pela Universidade Pedagógica de Maputo. hiwasantos10@gmail.com

O estresse ocupacional configura-se um problema societal e entre professores tem crescido significativamente (Carvalho &

liveira, 2023). Na verdade, o estresse ocupacional é uma realidade inquestionável do mundo do trabalho atual (Jordão, Ramos & Fonseca, 2021), sendo as condições de trabalho e as exigências impostas às pessoas pelas mudanças da vida moderna geradoras de estresse no quotidiano dos trabalhadores. Vivemos numa época de grandes e rápidas mudanças e as pessoas estão sujeitas a situações que podem ser consideradas fontes de desgaste físico e mental.

Mas o que é o estresse? O conceito de estresse é um conceito multidimensional que sua definição nem sempre foi consensual, sendo evidente a presença de múltiplas definições de estresse consoante os modelos teóricos propostos (Almeida et al., 2016). Foi trazido para a área biológica em 1936 por Hans Selye, pesquisador canadense de origem francesa, que o definiu como “o menor denominador comum nas reações do organismo para (quase) todo tipo concebível de exposição, desafio e demanda; ou, em outras palavras, a estereotipia de respostas fisiológicas, aspectos gerais nas reações do organismo a qualquer estímulo nocivo, a todo tipo de estressor (Jordão, Ramos & Fonseca, 2021; Almeida et al., 2016).

O modelo de resposta ao estímulo com orientação predominante fisiológica foi alterado para um modelo que reconhece que não são só os estímulos físicos, mas também os acontecimentos e situações psicossociais, que podem ser uma fonte alarmante de estresse e no qual as suas repercussões assumem uma posição central (Almeida et al., 2016). O estresse torna-se, assim, o resultado de um processo complexo, influenciado por agentes estressores que despoletam consequências fisiológicas, psicológicas, emocionais e comportamentais, prejudicando um adequado bem-estar psico-socio-emocional dos indivíduos (Backé, Seidler, Latza, Rossnagel, & Schumann, 2012, citados por Almeida et al, 2016).

Embora os estudos iniciais considerassem o estresse como uma variável que afetava as pessoas de forma puramente negativa, uma dose adequada de estresse percebido e uma resposta fisiológica, permite-nos uma performance ótima (Magalhães, Silva & Santos, 2013). Obviamente, em doses moderadas o estresse fornece motivação e o aumento da produtividade, mas em doses excessivas resulta em destruição e desequilíbrio orgânico, prejudicando a qualidade de vida, atingindo as áreas social, da saúde e profissional.

Na sua teoria de estresse, Selye (1936) propôs o modelo trifásico de evolução do estresse, a chamada "Síndrome Geral de Adaptação", que compreende três fases: fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão. A fase de alarme se inicia quando a pessoa se defronta com um estressor. Nesse momento, o organismo se prepara para "luta ou fuga", com a consequente quebra da homeostase. A aceleração do organismo mediante ação aumentada de determinadas funções é, muitas vezes, de grande importância para a preservação da vida, uma vez que leva o organismo a um estado de prontidão, de alerta, a fim de que ele possa atuar em situações de urgência, constituindo uma defesa automática do corpo. O problema surge quando a prontidão fisiológica não é necessária ou quando é excessiva.

A fase de resistência ocorre quando, sendo o estressor de longa duração ou de grande intensidade, o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno de um modo reparador. O organismo se utiliza das reservas de energia adaptativa, na tentativa de se reequilibrar. Se a reserva de energia adaptativa for suficiente, a pessoa se recupera e sai do processo de estresse. Se, por outro lado, o estressor exige mais esforço de adaptação do que é possível para aquele indivíduo, então o organismo se enfraquece e torna-se vulnerável a doenças.

Se a resistência da pessoa não for suficiente para lidar com a fonte de estresse ou se houver concomitantemente a ocorrência de

outros estressores, dar-se-á a evolução do processo de estresse, surgindo a fase de exaustão. Então haverá aumento das estruturas linfáticas, poderá ocorrer a exaustão psicológica e a depressão, a exaustão física se manifestará e, como consequência, a pessoa poderá desenvolver doenças.

Lipp (2000), citado por Junior e Lipp (2008) identificou uma quarta fase de estresse, a qual denominou de quase-exaustão, por se encontrar entre as fases de resistência e exaustão. Para a autora, as pessoas não entram em exaustão subitamente, portanto, é de supor a existência de um período de transição antes dessa fase, período em que a pessoa não esteja mais sendo capaz de resistir, mas ainda não tenha atingido a exaustão completa.

O estresse ocupacional ocorre quando existe uma incompatibilidade entre o indivíduo e o meio laboral, isto é, quando o indivíduo avalia e percepciona as exigências do meio laboral (ou estressores no trabalho) como excedendo a sua capacidade e recursos disponíveis para poder controlá-los, superá-los ou cooperar com eles (Jordão, Ramos & Fonseca, 2021; Almeida et al., 2016). Cumpre mencionar que parece existir consenso para a importância de seis fatores de estresse no trabalho, segundo o modelo de estresse ocupacional formulado por Cooper (1986), conforme descrito por Ramos (2005): as fontes intrínsecas ao trabalho (condições de trabalho, longas horas de trabalho, viajar, novas tecnologias e sobrecarga de trabalho), o papel na organização (ambiguidade do papel, conflito de papéis e responsabilidades), as relações interpessoais no local de trabalho (relação com superior, relação com subordinados e relação com colegas), o desenvolvimento na carreira (segurança no emprego e avaliação do rendimento profissional), o clima e a estrutura organizacionais (grau de participação na tomada de decisões e sentido de pertença) e a "interface" família-trabalho.

O estresse ocupacional está associado a estados emocionais aversivos, negativos e/ou desagradáveis que os indivíduos experienciam no seu local de trabalho (Almeida et al., 2016). Assim, conforme a definição de Kyriacou (2001), 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 mediadas pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua autoestima ou bem-estar. O autor sintetizou dez fatores de estresse dos professores que têm sido identificados em diversos estudos a nível internacional: o ensino de alunos com fraca motivação, a manutenção da disciplina, a pressões de tempo e a carga de trabalho, lidar com a mudança, a avaliação pelos outros, as relações com os colegas, a autoestima e o status, a administração e gestão, o conflito e a ambiguidade de papéis e, as inadequadas condições de trabalho.

Evidências têm apontado que no trabalho docente, atualmente, estão presentes aspectos potencialmente estressores como baixos salários, escassos recursos materiais e didáticos, salas ou turmas superlotadas, tensões na relação com alunos, excesso de carga horária, falta participação no planeamento institucional (Benevides-Pereira et. al., 2003). Com achados similares, encontra-se o estudo de Pocinho e Capelo (2009), os quais concluíram que os comportamentos inadequados e a indisciplina dos alunos foram as fontes de estresse que apresentaram maiores escores. No contexto nacional, cumpre resgatar os resultados da pesquisa de Abacar (2011). Nessa, foram destacadas as seguintes fontes de estresse em professores da escola básica: baixos salários e ausência de benefícios, o mau relacionamento com os pais e encarregados de educação, limitado desenvolvimento de carreira, a sobrecarga de trabalho, a pressão de tempo e condições de trabalho precárias – recursos materiais e físicos.

O estresse pode ocasionar sintomas físicos que afetam negativamente o desempenho dos professores em suas atividades acadêmicas, gerando cansaço,

desconforto e dificuldade em manter uma vida saudável, podendo desencadear problemas de saúde, emocionais e interpessoais (Lazari & Petto et al., 2017). Assim como Cancio et al. (2018), cabe referir que quando mal gerenciado, estresse dificulta na capacidade de desempenho das funções de trabalho e na construção de relacionamentos positivos concernentes ao papel do trabalhador.

Considerando-se, particularmente, o cenário moçambicano, observa-se que são ainda relativamente escassas as pesquisas sobre o estresse nas instituições públicas, especialmente nas escolas do ensino secundário. Dessa forma, estudar o estresse ocupacional de professores do ensino público é fundamental não apenas pela magnitude do problema, mas também para incrementar o conhecimento sobre as suas causas, a sintomatologia predominante e os custos associados. Assim, considerando todo o exposto, o presente trabalho se norteou pelo objetivo de averiguar as principais fontes de estresse ocupacional em professores moçambicanos do ensino secundário público.

Método

Trata-se de um estudo de abordagem transversal com uma abordagem predominantemente quantitativa. Tal opção considerou sua adequação aos propósitos do estudo, pois os dados foram quantificados, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las.

Contou-se com uma amostra por conveniência e não probabilística de 125 professores de cinco escolas do Ensino Secundário geral público localizadas na Cidade de Nampula, sendo a maioria mulheres (56%), solteiros (52,8%), majoritariamente com habilitação superior (82,4%) e tempo de serviço na função pública entre 1 e 20 anos. A participação no estudo foi voluntária e não foi oferecida qualquer compensação.

Para a coleta de dados foi utilizado o Questionário de estresse ocupacional de professores adaptado por Oliveira (2003). O questionário é composto por 26 questões em que os sujeitos indicam 10 fontes de estressee mais frequentes por eles vivenciadas de forma crescente. Primeiramente foram contatados os sujeitos da pesquisa, que posteriormente lhes foram apresentados os objetivos da pesquisa, seguindo-se de um pedido verbal para a participação na pesquisa. Seguidamente, cada participante recebia os instrumentos de pesquisa, que posteriormente, eram recolhidos no dia seguinte, nos locais de trabalho dos profissionais.

A condução do estudo obedeceu aos padrões éticos de pesquisa com seres humanos. Todos os professores que aceitaram participar da pesquisa foi-lhes assegurado o anonimato e a integridade. Para o tratamento dos dados, foram utilizados procedimentos da estatística descritiva utilizando-se o programa estatístico SPSS, versão 16.0, com o intuito de identificar os fatores de estresse mais pontuados, através da análise de frequências.

Resultados

Fontes de estresse laboral dos professores

Inicialmente são apresentados os resultados inerentes às Média e Desvio Padrão das Fontes de estresse (Tabelas 1). Seguidamente são apresentadas as fontes de estresse no trabalho dos professores em função das variáveis Sexo, Estado civil, Tempo de serviço e Nível de formação, Tabelas 2, 3, 4 e 5 sucessivamente.

Tabela 1. Média e Desvio-Padrão das fontes de estresse

Fontes de estresse	N	M	DP	Total (%)
Achar que alguns alunos indisciplinados ocupam demais meu tempo, em prejuízo dos outros.	3	94.00	17.776	2.4%
Conseguir-me manter com o salário do professor.	38	48.82	37.944	30.4%
Fazer os pais se interessarem pelos estudos de seus filhos.	3	65.33	36.828	2.4%
Sentir que a carreira docente está desvalorizada, sem possibilidades de progredir.	2	92.50	.707	1.6%
Sentir que há falta de apoio dos pais para resolver problemas de disciplina.	2	35.50	40.305	1.6%
Sentir que o número de faltas abonadas não corresponde as minhas necessidades.	1	121.00	.	.8%
Ter alunos mal-educados.	2	61.00	69.296	1.6%
Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo.	6	63.00	36.000	4.8%
Ter alunos que apresentam pouco rendimento.	28	58.54	31.809	22.4%
Ter alunos que faltam muito as aulas.	27	70.30	31.686	21.6%
Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas.	7	72.57	37.678	5.6%
Ter classes/turmas com muitos alunos.	2	86.00	28.284	1.6%
Trabalhar com alunos mal preparados nas classes anteriores.	3	111.67	3.055	2.4%
Trabalhar com uma classe onde as capacidades dos alunos são muito heterogéneas.	1	113.00	.	.8%
Total	125	63.00	36.228	100.0%

A Tabela 1 apresenta as principais fontes de estresse indicadas pelos professores: "*Conseguir-me manter com o salário do professor*" com 30,4% é a principal fonte de estresse apontada pelos professores, seguida de "*Ter alunos que apresentam pouco rendimento"* com 22,4%, *"Ter alunos que faltam muito as aulas*" com 21,6%, "*Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas*", com o valor percentual de 5,6% e "*Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo*", a percentagem de 4,8%.

Fontes de estresse laboral versus variáveis Sexo, Estado civil, Tempo de serviço e Nível de formação

Tabela 2. Fontes de estresse em função da variável sexo

Fontes de estresse	Sexo		Total
	F	M	
Achar que alguns alunos indisciplinados ocupam demais meu tempo, em prejuízo dos outros.	1	2	3
Conseguir-me manter com o salário do professor.	23	15	38
Fazer os pais se interessarem pelos estudos de seus filhos.	2	1	3
Sentir que a carreira docente está desvalorizada, sem possibilidades de progredir.	1	1	2
Sentir que há falta de apoio dos pais para resolver problemas de disciplina.	0	2	2
Sentir que o número de faltas abonadas não corresponde as minhas necessidades.	1	0	1
Ter alunos mal-educados.	0	2	2
Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo.	4	2	6
Ter alunos que apresentam pouco rendimento.	17	11	28
Ter alunos que faltam muito as aulas.	15	12	27
Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas.	3	4	7
Ter classes/turmas com muitos alunos.	1	1	2
Trabalhar com alunos mal preparados nas classes anteriores.	1	2	3
Trabalhar com uma classe onde as capacidades dos alunos são muito heterogéneas.	1	0	1
Total	70	55	125

Quanto as principais fontes de estresse em relação ao sexo (Tabela 2), os resultados mostram que 38 sujeitos sendo 23 do sexo feminino e 15 o sexo masculino, indicaram como principais fontes “Conseguir me manter com o salário do professor” seguido de “Ter alunos que apresentam pouco rendimento” com 28 sujeitos sendo 17 do sexo feminino e 11 do sexo masculino e “Ter alunos que faltam muito as aulas” com 27 sendo 15 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Como consta na tabela, as professoras registam maior ocorrência de estresse em relação os professores.

Tabela 3. Fontes de estresse em função da variável Estado civil

Fontes de estresse	Estado Civil		Total
	Casado	Solteiro	
Achar que alguns alunos indisciplinados ocupam demais meu tempo, em prejuízo dos outros.	2	1	3
Conseguir-me manter com o salário do professor.	16	22	38
Fazer os pais se interessar pelos estudos de seus filhos.	1	2	3
Sentir que a carreira docente está desvalorizada, sem possibilidades de progredir.	1	1	2
Sentir que há falta de apoio dos pais para resolver problemas de disciplina.	2	0	2
Sentir que o número de faltas abonadas não corresponde as minhas necessidades.	1	0	1
Ter alunos mal-educados.	0	2	2
Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo.	3	3	6
Ter alunos que apresentam pouco rendimento.	13	15	28
Ter alunos que faltam muito as aulas.	12	15	27
Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas.	3	4	7
Ter classes/turmas com muitos alunos.	1	1	2
Trabalhar com alunos mal preparados nas classes anteriores.	3	0	3
Trabalhar com uma classe onde as capacidades dos alunos são muito heterogéneas.	1	0	1
Total	59	66	125

Na Tabela 3, observa-se que contrariamente aos casados, os solteiros registam maior ocorrência de estresse, embora ambos os grupos apontem como principais fontes: “Conseguir-me manter com o salário do professor”, “Ter alunos que apresentam pouco rendimento” e “Ter alunos que faltam muito as aulas”.

Tabela 4. Fontes de estresse em função da variável tempo de serviço

Fontes de estresse	Tempo de Serviço		Total
	1 - 10 anos	11 - 20 anos	
Achar que alguns alunos indisciplinados ocupam demais meu tempo, em prejuízo dos outros.	1	2	3
Conseguir-me manter com o salário do professor.	30	8	38
Fazer os pais se interessarem pelos estudos de seus filhos.	3	0	3
Sentir que a carreira docente está desvalorizada, sem possibilidades de progredir.	1	1	2
Sentir que há falta de apoio dos pais para resolver problemas de disciplina.	1	1	2
Sentir que o número de faltas abonadas não corresponde as minhas necessidades.	1	0	1
Ter alunos mal-educados.	2	0	2
Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo.	6	0	6
Ter alunos que apresentam pouco rendimento.	24	4	28
Ter alunos que faltam muito as aulas.	25	2	27
Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas.	7	0	7
Ter classes/turmas com muitos alunos.	2	0	2
Trabalhar com alunos mal preparados nas classes anteriores.	1	2	3
Trabalhar com uma classe onde as capacidades dos alunos são muito heterogéneas.	1	0	1
Total	105	20	125

Os resultados apresentados na Tabela 4, indicam que os professores com menor tempo de serviço, trabalhando entre 1 e 10 anos, registam maior frequência de fontes de estresse em relação seus colegas mais experientes (os com 11 a 20 anos de trabalho). Também quanto ao tempo de serviço, as principais fontes de estresse apontados pelos professores são: *"Conseguir-me manter com o salário do professor", "Ter alunos que apresentam pouco rendimento", "Ter alunos que faltam muito as aulas", "Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas" e "Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo".*

Tabela 5. Fontes de estresse em função da variável Nível de formação

Fontes de estresse	Nível de Formação		
	Médio	Superior	Total
Achar que alguns alunos indisciplinados ocupam demais meu tempo, em prejuízo dos outros.	0	3	3
Conseguir-me manter com o salário do professor.	4	34	38
Fazer os pais se interessarem pelos estudos de seus filhos.	1	2	3
Sentir que a carreira docente está desvalorizada, sem possibilidades de progredir.	0	2	2
Sentir que há falta de apoio dos pais para resolver problemas de disciplina.	0	2	2
Sentir que o número de faltas abonadas não corresponde as minhas necessidades.	0	1	1
Ter alunos mal-educados.	0	2	2
Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo.	2	4	6
Ter alunos que apresentam pouco rendimento.	5	23	28
Ter alunos que faltam muito as aulas.	7	20	27
Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas.	3	4	7
Ter classes/turmas com muitos alunos.	0	2	2
Trabalhar com alunos mal preparados nas classes anteriores.	0	3	3
Trabalhar com uma classe onde as capacidades dos alunos são muito heterogéneas.	0	1	1
Total	22	103	125

Quanto ao nível de formação, Tabela 5, os resultados apresentados mostram que os fatores mais apontados são: “Conseguir-me manter com o salário do professor”, “Ter alunos que apresentam pouco rendimento”, “Ter alunos que faltam muito as aulas”, “Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas” e “Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo”. Os resultados parecem indicar que os professores de nível superior, trabalhando no ensino médio, revelaram mais pontuações em estressores em relação seus colegas de nível médio que também exercem as suas atividades no mesmo nível de ensino.

Tabela 6. Fontes de estresse em função da variável classe que o professor leciona

Fontes de estresse	Classe que leciona					
	8a classe	9a classe	10a classe	11a classe	12a classe	Total
Achar que alguns alunos indisciplinados ocupam demais meu tempo, em prejuízo dos outros.	0	0	0	1	2	3
Conseguir-me manter com o salário do professor.	6	12	13	6	1	38
Fazer os pais se interessarem pelos estudos de seus filhos.	1	1	0	0	1	3
Sentir que a carreira docente está desvalorizada, sem possibilidades de progredir.	0	2	0	0	0	2
Sentir que há falta de apoio dos pais para resolver problemas de disciplina.	0	0	1	1	0	2
Sentir que o número de faltas abonadas não corresponde as minhas necessidades.	0	0	1	0	0	1
Ter alunos mal-educados.	0	0	1	0	1	2
Ter alunos na minha turma que conversam e/ou brincam o tempo todo.	2	2	0	1	1	6
Ter alunos que apresentam pouco rendimento.	4	11	11	1	1	28
Ter alunos que faltam muito as aulas.	3	9	11	4	0	27
Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas.	3	2	2	0	0	7
Ter classes/turmas com muitos alunos.	1	0	0	0	1	2
Trabalhar com alunos mal preparados nas classes anteriores.	0	0	1	1	1	3
Trabalhar com uma classe onde as capacidades dos alunos são muito heterogéneas.	0	0	0	0	1	1
Total	20	39	41	15	10	125

A leitura dos resultados da Tabela 6, ilustra que independentemente da classe que o professor lecciona, conseguir manter-se com o salário do professor, ter alunos que apresentam fraco rendimento e ter alunos que faltam muito as aulas, afiguram-se como fatores preditores dos professores pesquisados. No entanto, os professores da 8ª a 10ª classe parecem experienciar maiores níveis de estresse em relação seus congéneres do ensino médio (da 11ª e 12ª classe).

Discussão

Os fatores de fatores de estresse identificados nesta pesquisa, nomeadamente "Conseguir se manter com o salário do professor" com uma percentagem de

frequência de 30,4%, "Ter alunos que apresentam pouco rendimento", com 22.4%, e "Ter alunos que faltam muito as aulas", com uma percentagem de 21.6%, têm sido reportados em diversos estudos. Carvalho e Oliveira (2023), por exemplo, evidenciaram o relacionamento com alunos e familiares como ponto crítico, seguido de outros fatores intrínsecos ao trabalho. De igual modo, baixos salários e a falta de benefícios ou incentivos limitados são referidos na literatura como causa da falta de motivação e entusiasmo e pelo fracasso no bom desempenho dos professores nos países em desenvolvimento, o que pode concorrer para abandono da profissão docente (Abacar, 2011). Igualmente, Olaitan et al. (2009) e Gelman (2008) demonstraram que o salário era a causa primária de estresse em professores. No estudo de Oliveira (2003), 50% dos professores apontaram o estresse provocado pelo salário não digno.

Em Moçambique o salário do professor estar muito aquém do desejável, para manter um padrão de vida compatível com a exigência do mundo atual, o que faz com este se sinta pressionado ao nível econômico e social. Ou seja, as políticas salariais para o sector de educação em Moçambique encontram-se desajustadas com os padrões de vida.

Ter alunos que apresentam pouco rendimento, a segunda principal fonte de estresse dos professores, também tem sido referido na literatura. Hipoteticamente, pode estar associado a problemática da qualidade de ensino no país. Uma vez que, vários estudos feitos e relatórios do MINED (Ministério de Educação) e do WLSA (Mulher e Lei na África Austral), apontam que alunos do ensino primário terminam o ciclo de aprendizagem sem saber ler nem escrever, justificando assim o pouco rendimento dos alunos do ensino secundário geral. Isso pode estar associado ao sistema de passagens semiautomáticas que permite que um aluno transite até ao sétimo ano de escolaridade sem reprovar, aplicado nas escolas moçambicanas no âmbito do novo currículo escolar, introduzido em 2004.

A despeito da terceira fonte de estresse mais apontada pelos professores investigados, "Ter alunos que faltam muito as aulas", foi também identificada num estudo de Cruz (1990), o qual aponta o comportamento inadequado dos alunos, e ausência nas salas de aulas como fontes de estresse em professores. Outros fatores apontados como fontes de estresse foram neste estudo são "Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas," e "Ter alunos na turma que conversam e/ou brincam o tempo todo, achados similares aos encontrados por Oliveira (2003). Para esse autor, tal resultado parece indicar que os professores não possuem técnicas suficientes para manter a disciplina esperada na sala de aulas, o que pode estar ligado ao facto de que a grande maioria deles ingressar na carreira docente "por acaso", ou seja, sem a devida vocação. Na verdade, a docência é vista como a maior alternativa de emprego no contexto moçambicano, o que faz com que indivíduos com pouca ou sem nenhuma vocação exerçam a atividade de docência, comprometendo assim a qualidade de ensino.

Em relação à variável sexo, ficou evidente os professores do sexo feminino representar uma maioria na identificação das fontes de estresse em relação aos do sexo masculino. Embora os resultados de um estudo de Kavitha (2012) sugira professores indianos registam valores elevados de estresse, estudos diversos apontam as mulheres como sendo o grupo mais vulnerável ao estresse, devido fundamentalmente, as responsabilidades acrescidas no contexto familiar (cuidar dos filhos, do lar). Uma explicação do porquê as pessoas com famílias (casadas) são menos vulneráveis ao estresse e *burnout*, segundo Aydemir e Icelli (2013), reside no fato de elas tenderem a ser mais velhas, mais estáveis, e psicologicamente maduras (ter uma compreensão sólida e precisa da realidade social, e ser mais construtiva e adaptável na natureza) e, o envolvimento com o cônjuge e filhos torna-lhes mais experientes em lidar

com problemas interpessoais e conflitos emocionais.

Quanto ao nível de formação, professores com formação superior pontuaram mais estressores do que aqueles com nível médio. No entanto, embora o nível de formação varie diretamente com a renda; uma vez que quando maior for o nível de formação, maior a tendência do indivíduo auferir maiores salários e, consequentemente, ter maior satisfação profissional e menor estresse profissional, nossos resultados não corroboram esse argumento. Estudos documentam que indivíduos mais escolarizados (com nível superior) têm maiores rendimentos (Figueiredo et al. 2017, Silva & Panhan, 2020) e menor probabilidade de desemprego (Figueiredo et al. 2017) quando comparado aos sem graduação.

Quanto ao tempo de serviço, os professores mais experientes, entre 11 e 20 anos na função, avaliaram menos estresse em comparação com seus colegas com menor tempo de serviço na docência. Resultados similares foram encontrados por Schuldt e Totten (2008) que indicaram os professores com menos de seis anos de serviço percepcionarem mais fontes indutoras de estresse. Num estudo de Murray (2009), também os professores com menos de 3 anos de serviço percepcionaram mais as fontes de estresse. Importa referir que tal como apontado na literatura, ser solteiro e leccionar num nível relativamente baixo de ensino foram preditores de estresse nos professores pesquisados.

Considerações finais

A presente investigação focalizou as principais fontes de estresse ocupacional em professores moçambicanos do ensino secundário público. Os resultados encontrados permitem concluir que os professores vivenciam situações de estresse no exercício do seu ofício, destacando-se o salário, fraco rendimento académico dos alunos e ausências dos alunos nas aulas. As variáveis ser sexo feminino, ser solteiro, ter poucos anos na carreira docente e leccionar no 1º ciclo do secundário (8ª a 10ª classe) predizem a ocorrência de estresse ocupacional nos professores investigados.

O estresse ocupacional constitui-se um problema, uma vez que afeta a saúde dos trabalhadores e, portanto, deve haver uma maior preocupação em prever fatores de risco e em promover mudanças, programas e intervenções que permitam aumentar a satisfação, o bem-estar, a motivação e a produtividade destes (Almeida et al., 2016). As situações apontadas como geradoras de estresse neste estudo podem trazer consequências no bem-estar individual dos professores e da organização escolar, assegurando-se ser um problema que merece especial atenção para o desenvolvimento de futuras pesquisas. A compreensão das características do contexto laboral emerge, assim, como condição fundamental para o sucesso das ações de intervenção.

Um aspecto a ser destacado é o fato de tratar-se de um estudo transversal que envolveu uma amostra relativamente menor de professores do ensino secundário público. Afigura-se importante a continuidade de mais estudos sobre esta temática no contexto Moçambicano, investigando as diferentes fontes geradoras de estresse na profissão docente no ambiente escolar, familiar e social ampliando seu horizonte populacional ao nível provincial, regional e nacional, em termos de uma análise mais aprofundada das variáveis de maior significância, para outros ambientes escolares e até universitários. Essa medida propiciará à obtenção de um perfil mais abrangente e conciso do fenómeno do estresse ocupacional na classe docente.

Referências

Abacar, M. (2011). *Stress ocupacional e o bem-estar de professores do ensino básico em Escolas Moçambicanas.* (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação e

Psicologia da Universidade do Porto), Porto.

Almeida, H., Brito-Costa, S., Alberty, A., Gomes, A., Lima, P., & Castro, F. V. (2016). Modelos de stress ocupacional: sistematização, análise e descrição. *International Journal of Developmental and Educational Psychology - INFAD Revista de Psicología*, *1*(2), 435-454. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.309

Aydemir, O. & Iceli, I. (2013). *Burnout: Risk Factors*. In S. Bährer-Kohler (Eds). *Burnout for Experts: Prevention in the Context of Living* and *Working*, (p.p. 119-143). Basel, Switzerland: Springer.

Benevides-Pereira, A.M.T. (2008). *Burnout, por que?uma introdução.* Em A. M. T. Benevides-Pereira. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.* 3ª ed. *São Paulo: Casa do psicólogo.*

Cancio, E. J., Larsen, R., Mathur, S. R., Estes, M. B., Johns, B., & Chang, M. (2018). Special education teacher stress: Coping strategies. *Education and Treatment of Children*, *41*(4), 457-482. https://doi.org/10.1353/etc.2018.0025

Carvalho, V. & Oliveira, L. A. (2023). Mapeamento e construção coletiva de estratégias de intervenção em estresse entre docentes. *Psicologia em Pesquisa*, *17*, 1-31, e36390. https://doi.org/10.34019/1982-1247.2023.v17.36390

Cruz, L.E. (1990). *Estresse e Ansiedade no processo de ensino e aprendizagem*. Braga: Universidade do Minho.

Figueiredo, H., Portela, M., Sá, C., Silva, J. C., Almeida, A., & Lourenço, D. (2017). *Benefícios do Ensino Superior*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. https://ffms.pt/sites/default/files/2022-07/beneficios-do-ensino-superior.pdf

Gelman, R. B. (2008). *Demographic and occupational correlates of stress and burnout among urban school teachers*. (Doctoral dissertation, Hofstra University), Hempstead.

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).

Kavitha, P. (2012). *Organizational role stress among college faculties: An empirical study. Global Management Review*, 6(4), 36.

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

Lazari, E. C. C., & Codinhoto, E. (2016). O estresse de professores em sala de aula. *Revista FAROL, 2*(2), 98-112.

Magalhães, J., Silva, G. A., & Santos, Y. R. (2013). Os efeitos do stress e burnout em militares: uma breve revisão bibliográfica para a identificação da problemática. *PSIQUE*, 9, 75-97. http://hdl.handle.net/11144/2704

Murray, J. (2009). New faculty members' perceptions of the academic work life. In D. Buckholdt & G. Miller (Eds.). *Faculty stress*. New York: Routledge.

Olaitan, O. L., Oyerinde, O. O., Obiyemi, O. & Kayode, O. O. (2009). Prevalence of job stress among primary school teachers in south west, Nigeria. *African Journal of Microbiology Research*, *3*(8), 339-342. https://doi.org/10.5897/AJMR.9000583

Oliveira, V. B. C. de (2003). *Stresse ocupacional em amostra de professores do ensino médio da rede partícula da Educação*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Dom Bosco). Campo Grande.

Pocinho, M. & Capelo, M. R. (2009). *Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. Educação e Pesquisa, São Paulo*, 35(2), 351-367. https://doi.org/10.1590/S1517-97022009000200009

Ramos, J. P. (1992). *Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências*. Boletim de Psicologia. https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/5276/1/arquivototal.pdf

Silva, B. L. de A. & Panhan, A. M. (2020). A relevância do ensino superior no brasil: análise do rendimento salarial de profissionais na região sudeste. *Revista Científica E-Locução*, *1*(17), 18, 126-146. https://doi.org/10.57209/e-locucao.v1i17.238

Schuldt, B. & Totten, J. (2008). *An exploratory study: Business faculty and the faculty stress index. Proceedings of the Apllied Academies, 15*(2), 128-133. https://www.researchgate.net/publication/241516891_AN_EXPLORATORY_STUDY_BUSINESS_FACULTY_AND_THE_FACULTY_STRESS_INDEX