

## FONTES DE ESTRESSE OCUPACIONAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM PROFESSORES MOÇAMBICANOS DO ENSINO BÁSICO

### Mussa Abacar

---

Doutor em Psicologia Cognitiva, Professor da Faculdade de Educação e Psicologia na Universidade Rovuma, Nampula, Moçambique.

### Gildo Aliante

---

Doutorando em Psicologia Social e Institucional, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil. Bolsista de CAPES, Brasil.

### Isabel Alves Alfredi Nahia

---

Licenciada em Psicologia com habilitações em Psicologia Social e das Organizações pela Universidade Pedagógica, Moçambique.

**RESUMO:** Este trabalho objetivou explorar as fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico. Foi aplicada uma entrevista semi-estruturada a 20 professores de uma escola pública localizada na cidade de Nampula - Moçambique. A análise de conteúdo categorial das entrevistas indica que os professores percebem o seu trabalho como estressante, e os estressores ocupacionais agrupam-se em três categorias: fatores de trabalho (precárias condições de trabalho, salários baixos, falta de desenvolvimento profissional, políticas de educação e sobrecarga de trabalho); fatores do aluno (maior quantidade de alunos por turma, comportamento dos alunos e fraca aprendizagem dos mesmos); e fatores extra-escolares (deficiente participação dos pais e/ou encarregados de educação). As estratégias de enfrentamento usadas pelos professores são focadas na emoção. Urge a necessidade de delinear e implementar programas de prevenção e/ou intervenção em gestão de estresse a esse público-alvo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Condições de trabalho; Estresse ocupacional; Saúde do trabalhador.

## SOURCES OF OCCUPATIONAL STRESS AND COPING STRATEGIES IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS FROM MOZAMBIQUE

**ABSTRACT:** Current paper analyzes the sources of occupational stress and the coping strategies in primary school teachers from Mozambique. A half-structured interview was handed out to 20 primary school teachers in Nampula, Mozambique. Analysis of the categorical contents of the interviews indicates that the teachers perceived their work as stressful. Occupation stress factors may be grouped into three categories: work factors (poor work conditions, low salary, lack of professional development, educational policies and excessive workload); student factors (great number of students per class, students' behavior and low learning rates) and extra-school factors (lack of participation of parents). Coping strategies used by teachers were focused on emotion. There is a need to plan and implement prevention and intervention programs for coping with stress to the target public.

**KEY WORDS:** Work conditions; Occupational stress; Occupational health.

### Autor correspondente:

Gildo Aliante  
aliantegildo@yahoo.com.br

*Recebido em: 30/08/2019*

*Aceito em: 07/11/2019*

## INTRODUÇÃO

As contínuas mudanças que se operam no mundo do trabalho impactam negativamente, em certas situações, na vida e na saúde dos trabalhadores, originando diversos problemas de saúde física e psicológica nos indivíduos, dentre eles, o estresse ocupacional. Verifica-se, cada vez mais, que muitas são as pessoas que sofrem os efeitos do estresse no trabalho devido à dinâmica da própria vida laboral, pois se vive em um mundo cheio de mudanças as quais exigem do homem uma constante adaptação. Estima-se que um terço dos trabalhadores relata altos níveis de estresse, conseqüentemente registra-se um aumento substancial na utilização dos serviços de saúde<sup>1</sup>.

O estresse ocupacional tornou-se um problema das organizações e constitui um dos temas que vem ocupando espaço para discussões atuais nas diversas áreas do conhecimento, pois se pressupõe que as condições de trabalho e as exigências impostas às pessoas sejam geradoras desse fenômeno. O estresse ocupacional, enquanto problema global, está afetando um em cada três trabalhadores do mundo inteiro, sendo que o ritmo das mudanças que se operam nos contextos modernos de trabalho pode propiciar um provável agravamento da doença, caso não sejam realizados esforços visando a prevenção<sup>2</sup>.

Comumente, a atividade docente tem sido marcada por desafios significativos, reflexos das constantes transformações relacionadas ao ambiente escolar. As condições decorrentes deste cenário e as múltiplas exigências feitas ao professor têm sido associadas aos problemas de saúde física e mental apresentados por este grupo profissional<sup>3</sup>. Os professores são uma categoria profissional muito propensa ao estresse, pois a atividade de docência é marcada por exigências múltiplas e precariedade das condições de trabalho, o que leva a crer que a profissão seja considerada como extremamente estressante<sup>4</sup>.

Existem várias definições conceituais do estresse. Selye<sup>5</sup>, um dos pioneiros nos estudos científicos sobre a temática, define-o como um conjunto de respostas inespecíficas que surgem no organismo diante de qualquer situação que exija da pessoa esforço de adaptação. Outros teóricos definem o fenômeno de estresse como

um conjunto de processos e respostas neuroendócrinas, imunológicas, emocionais e comportamentais que ocorrem perante situações que constituem uma exigência de adaptação maior do que aquela que o organismo está habituado e/ou são percebidas pelo indivíduo como uma ameaça ou perigo para a sua integridade biológica ou psicológica<sup>6</sup>.

Embora a literatura variada conceituar o estresse centrado-se na sua vertente negativa, este fenômeno *não é necessariamente* desagradável. Neste sentido, existem dois tipos de estresse: o estresse negativo (*distress*) e o estresse positivo (*eustress*). O *distress* constitui o estresse desagradável, que provoca doenças e debilita o indivíduo, e o *eustress* é o estresse positivo, constituindo-se como algo agradável e curativo<sup>5</sup>. Portanto, o estresse em doses moderadas fornece a motivação e o aumento da produtividade. Porém, em níveis excessivos resulta em destruição e desequilíbrio orgânico, prejudicando a qualidade de vida, atingindo as áreas social, da saúde e profissional<sup>7</sup>. Neste estudo o termo estresse é usado como sinônimo de *distress*, o estresse negativo ou patológico.

Três abordagens explicam o fenômeno de estresse<sup>7</sup>. A primeira, que surgiu com as pesquisas de Selye, é a biológica ou fisiológica e se desenvolveu principalmente nas décadas de 1940 e 1950. Essa abordagem é fundamental para a compreensão do estresse enquanto processo ou resultado, ou seja, o estresse vai ser, em última instância, uma reação do corpo às demandas que lhes são feitas, assim como suas conseqüências. Essa visão não só fornece os sintomas e conseqüências do estresse, bem como define e caracteriza as fases da evolução deste fenômeno (fase de alerta, resistência e exaustão). A segunda abordagem, a psicológica, centra-se na compreensão de influência que os processos psicológicos do indivíduo têm no desencadear do estresse. Essa abordagem surge formalmente nas décadas de 1960 e 1970, possui como mentores Cooper, Osler, Lazarus, Friedman e Rosenman, e tem sido usada até os tempos atuais. A terceira é a sociológica, cujo expoente principal é Albrecht e procura compreender as variáveis sociais responsáveis pelo desencadeamento do estresse coletivamente. Neste estudo, optou-se pelas abordagens psicológica e sociológica, focando-se por um lado na identificação das fontes do estresse ocupacional

(fatores psicossociais) por considerar que as causas de esgotamento físico e emocional localizam-se mais no ambiente do trabalho do que no próprio indivíduo<sup>8</sup> e, por outro, as estratégias de enfrentamento (*coping*).

O estresse do professor é definido como sendo experiências desagradáveis traduzidas em emoções negativas como a raiva, a frustração, a ansiedade, a depressão e o nervosismo, resultantes de algum aspecto de seu trabalho e pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima ou bem-estar<sup>9</sup>. Nesse sentido, um professor estressado é aquele que percebe que necessita de mais recursos em relação aos que dispõem para enfrentar uma determinada tarefa ou missão que lhe é incumbida. O estresse ocupacional do professor é assim entendido como um fenômeno gerado por fatores relacionados com ambiente laboral (e.g., condições internas e externas do trabalho docente).

Há duas grandes categorias de estressores ocupacionais<sup>10</sup>: a primeira está relacionada ao conteúdo e características do cargo (e.g., monotonia, falta de significado, realização de tarefas desagradáveis e aversivas, sobrecarga de horas e tarefas, trabalho sob pressão, falta de participação e controle), e a segunda relaciona-se aos aspectos contextuais e organizacionais (e.g., pouca possibilidade de ascensão na carreira, baixa remuneração, conflito nas relações interpessoais, elevada responsabilidade por terceiros, conflito de papéis, problemas de comunicação, dificuldades de relacionamento com a liderança, conflito na interação trabalho-família e família-trabalho)<sup>10</sup>.

A literatura especializada sobre o estresse na carreira docente mostra que diversos aspectos do ambiente do trabalho e extra-organizacionais são preditores do estresse ocupacional em professores. Uma sistematização notável das fontes de estresse no contexto escolar identificou as seguintes: lidar com a classe e manter a disciplina; aplicar as tarefas; organizar grupos de trabalho; ajudar crianças com problemas comportamentais; comunicar conceitos e preparar recursos para lições; problemas organizacionais (e.g., a falta de recursos e equipamentos, o excesso de responsabilidade pelos alunos, o pouco suporte do governo e pressões de tempo na escola); a superlotação

das turmas; a alta carga de trabalho; o pouco suporte profissional; a falta de apoio dos pais dos alunos; a falta de suporte social; o mau comportamento e a baixa motivação dos alunos e o envolvimento insuficiente dos pais<sup>11</sup>. Uma revisão de literatura que buscou explorar as fontes de estresse em professores moçambicanos, brasileiros e portugueses do ensino básico e secundário indicou a sobrecarga no trabalho, o mau comportamento de alunos, os salários baixos e as condições inadequadas de trabalho, o fraco rendimento acadêmico dos alunos, a falta de concentração dos alunos às orientações para as tarefas como os principais estressores comuns nos três países<sup>12</sup>.

O estresse ocupacional ou profissional está associado a estados emocionais aversivos, negativos e/ou desagradáveis que os indivíduos experienciam no e/ou pelo seu trabalho. Assim, a ocorrência do estresse no trabalhador pode trazer consequências ao nível individual e organizacional<sup>6</sup>. Ao nível individual, as consequências podem ser: a) *Comportamentos e sentimentos de emocionalidade negativa* - originando baixa motivação, insatisfação no trabalho, absentismo, pobre qualidade de vida no trabalho, alienação, baixa produtividade, aumento de consumo de álcool e de uso de substâncias psicoativas; b) *Doenças fisiológicas (pobre saúde física)* - originando a subida da pressão arterial, aumento do ritmo cardíaco, insônia, doenças cardiovasculares, fadiga, aumento de colesterol, problemas de infecção cutânea; c) *Perturbações psicológicas (pobre saúde mental)* - podendo originar depressão, ansiedade, agressividade/passividade, impulsividade, baixa auto-estima; 2) Ao nível organizacional as consequências traduzem-se em: a) *Sintomas organizacionais*: descontentamento entre trabalhadores, perda de produtividade, pobre relacionamento interpessoal com e entre trabalhadores e com “clientes”, e b) *Custos organizacionais*: aumento do número de incapacidade laboral temporal ou permanente, aumento de custos ao nível de cuidados de saúde aos trabalhadores, perda de produtividade e competitividade e prejuízo em relação ao crescimento econômico da organização<sup>6</sup>.

Na educação, o estresse do professor pode ter efeitos negativos não só sobre o professor, mas também sobre os seus alunos e o ambiente de aprendizagem,

fazendo com que os sentimentos sobre si, sobre os seus alunos e sobre a sua profissão se tornem cada vez mais negativos ao longo do tempo. Desse modo, professores em situação de estresse tendem a ter um estado de saúde degradado, reduzida autoconfiança, auto-estima e deterioração das relações interpessoais<sup>13</sup>. Além disso, o estresse ocupacional pode trazer impacto negativo na retenção e recrutamento dos professores<sup>14</sup>, assim como levar à Síndrome de *Burnout*<sup>15</sup>.

Nos estudos sobre estresse no trabalho há uma vertente que enfatiza a importância das variáveis individuais como atenuadoras dos efeitos do estresse, entendendo que são produtos do sujeito em função da valoração que esse atribui ao evento estressor (avaliação cognitiva). O estresse ocorre quando existe uma incompatibilidade entre o indivíduo e o meio laboral, isto é, quando o indivíduo avalia e percebe as exigências do trabalho como excedendo a sua capacidade e recursos disponíveis para poder controlá-las ou superá-las<sup>6-16</sup>.

Nesse sentido, a avaliação ou apreciação cognitiva que os sujeitos realizam sobre um mesmo acontecimento é diferente. Uma das variáveis individuais que mais tem recebido atenção são as estratégias de enfrentamento ou *coping*. O *coping* tem sido definido como sendo esforços cognitivos e comportamentais para controlar, vencer, tolerar ou reduzir as demandas internas ou externas específicas que são avaliadas como excedendo os recursos da pessoa<sup>16</sup>. São esforços para prevenir ou diminuir a ameaça, dano esperado, ou para reduzir o sofrimento associado a situações de estresse<sup>17</sup>.

As estratégias de enfrentamento ao agente indutor de estresse são determinadas pela avaliação da situação, das consequências do agente estressor e dos recursos pessoais do sujeito para enfrentá-lo. As estratégias de enfrentamento podem ser classificadas em dois tipos, conforme sua função: focadas no problema e focadas na emoção<sup>9-16</sup>. O *coping* focalizado no problema (i.e. técnicas de ação direta) é um esforço para mudar a situação que deu origem ao estresse e tem como função alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão. O *coping* focalizado no problema pode envolver simplesmente gerenciar eficazmente o tempo ou organizar as tarefas da melhor forma; pode igualmente envolver o desenvolvimento

de novos conhecimentos, competências e práticas de trabalho ou a negociação com colegas de modo que os aspectos da situação estressora sejam mudados. O *coping* focalizado na emoção (i.e. técnicas paliativas) é um esforço para regular o estado emocional que é associado ao estresse ou de eventos estressantes. Por outras palavras, o *coping* focalizado na emoção não lida com a fonte de estresse em si, mas sim visa diminuir o sentimento de estresse que ocorre.

Outra classificação de *coping* refere-se à aproximação ou distanciamento frente à situação estressora ou emoções associadas a ela<sup>18</sup>. As estratégias de aproximação englobam basicamente ações com foco no problema, além de algumas com foco na emoção que se referem às estratégias de busca de melhores condições pessoais para fazer frente ao problema. Já as estratégias de distanciamento podem ser compreendidas como unicamente focalizadas na emoção, em que a pessoa tenta se afastar do estressor, de maneira a evitar lidar com aquele<sup>17</sup>.

Para além dos tipos de estratégias de *coping* anteriormente apresentados, a literatura psicológica indica a existência de uma terceira categoria de enfrentamento do estresse, que se foca na interação social em que a pessoa procura apoio social<sup>19</sup>. O apoio social consiste na demonstração de empatia, consideração e preocupação de uma pessoa em relação à outra, envolvendo tanto o apoio emocional, propriamente dito, como aconselhamentos e/ou outras formas de assistência ou ainda o sentimento de pertença a um grupo<sup>20</sup>. Este recurso normalmente protege o indivíduo contra respostas psicológicas e biológicas do estresse, nesse caso os eventos ameaçadores são menores entre pessoas que indicam ter forte apoio social<sup>21</sup> que pode ser derivado de fontes informais (e.g., família, amigos e colegas de trabalho) ou formais (e.g., supervisores no local de trabalho).

Importa mencionar que a educação pública em Moçambique está passando por um momento de crise de qualidade, sobretudo no subsistema de ensino primário (1<sup>a</sup> a 7<sup>a</sup> classe), cenário que se agrava após da implementação da reforma curricular do ensino básico em curso iniciada no ano de 2004. Diante dessa crise, o Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano reconhece que os problemas de competência

e fraco preparo psico-pedagógico dos professores, aliados às precárias condições de trabalho, elevado número de alunos por turma e a proporção professor/aluno interferem em altos índices de ineficiência que afetam o Sistema da Educação<sup>22</sup>. Adicionalmente, a precariedade das condições de trabalho dos professores moçambicanos, caracterizada por falta de controle no trabalho, inadequadas condições de trabalho dos professores, recompensas insuficientes, sobrecarga de trabalho, injustiças no local de trabalho, conflito de valores, dedicação exagerada à atividade docente, desejo de ser o melhor e tentativa demonstração de alto grau de desempenho, ausência de suporte social, falta de reconhecimento profissional, transforma em obstinação e compulsão originando problemas de ordem psicológica, forte desgaste físico, o que provavelmente favorece a elevados níveis de estresse do professor moçambicano<sup>23</sup>.

O estresse ocupacional em professores é uma temática que vem sendo investigada desde meados da década de 1970. Atualmente, essa temática de estresse no trabalho vem sendo igualmente destacada como uma das mais importantes questões de saúde mental no trabalho e, por conseguinte, tem sido alvo de preocupação em muitos países e nos diversos contextos organizacionais<sup>24</sup>. Todavia, em Moçambique, as pesquisas sobre o constructo encontram-se em uma fase incipiente. Isso faz com que não haja um conhecimento suficiente acerca da prevalência e incidência da doença, da sua natureza, das suas causas e dos seus efeitos, dificultando, deste modo, o seu reconhecimento tanto por parte dos professores como pelos órgãos de gestão educacional. Assim sendo, a compreensão dos níveis do estresse ocupacional dos professores e dos respectivos fatores pode ajudar os gestores educacionais e fazedores de políticas públicas educativas a melhorarem as situações de trabalho geradoras do estresse, o que pode permitir a concepção de planos preventivos e/ou interventivos com vista à promoção do bem-estar e da qualidade de vida no trabalho dos professores.

O objetivo deste estudo foi de explorar as fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico. Para responder a esse objetivo, a pesquisa incidiu sobre as seguintes questões: a) que aspectos do trabalho docente

são geradores de estresse nos professores? b) que ações os professores moçambicanos recorrem para o enfrentamento do estresse percebido?

## METODOLOGIA

### TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa é do tipo exploratório, transversal e de natureza qualitativa. O uso da pesquisa qualitativa auxilia a aprofundar e melhorar a qualidade da interpretação dos fenômenos; amplia o entendimento sobre o objeto de estudo, pois capta as nuances da percepção dos entrevistados para ampliar a compreensão da realidade vivenciada pelos respondentes e aprofunda a questão de como as pessoas percebem os fenômenos estudados<sup>25</sup>. A pesquisa buscou aprimorar a compreensão dos aspectos do trabalho docente que são percebidos como geradores de estresse, bem como as estratégias de enfrentamento que os professores utilizam para atenuar o estado do estresse negativo. O mapeamento destes constructos foi possível com base nas percepções dos próprios professores sobre seu ofício, recorrendo-se a técnicas de coleta e análise de dados que privilegiam a abordagem qualitativa, como se descreve no ponto a seguir.

### INSTRUMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Para efetuar este estudo aplicou-se uma entrevista semi-estruturada, contendo três partes distintas. A primeira destinava-se a coletar informações sociodemográficas e laborais dos participantes (*e.g.*, idade, sexo, nível de escolarização, carreira e anos de experiência profissional). A segunda parte continha questões que versavam sobre como os professores avaliam o seu ofício de educador e que aspectos consideravam como desfavoráveis (estressores) à sua saúde física e psíquica. A terceira parte objetivava identificar as estratégias de enfrentamento de estresse que os professores recorriam com maior frequência quando se sentissem estressados pelo trabalho. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas na íntegra.

As informações obtidas, através das entrevistas, foram submetidas a uma análise de conteúdo categorial. O termo análise de conteúdo designa-se a um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando à obtenção, por procedimentos sistemáticos e objetivos, de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens<sup>26</sup>. A utilização da análise de conteúdo prevê três fases fundamentais: *pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados - a inferência e a interpretação*<sup>26</sup>. No caso concreto deste estudo fez-se, na pré-análise, a escuta das entrevistas e, na fase de exploração do material, foi feita transcrição integral das falas dos entrevistados e a respectiva codificação.

Como forma de identificação, a cada entrevistado foi atribuído um código com a letra "E", seguida de um número árabe (E1, E2...E20). Foram definidas duas categorias principais mediante os objetivos previamente definidos: fontes de estresse ocupacional e estratégias de *coping*. A primeira categoria foi dividida em três subcategorias (fatores de trabalho; fatores do aluno; e fatores extra-escolares). Na categoria de estratégias de enfrentamento emergiram três unidades temáticas (estratégias focadas no problema, na emoção e apoio social). Finalmente os dados foram submetidos a tratamento estatístico e organizados em tabelas de frequências para facilitar a inferência de resultados e uma maior compreensão dos mesmos.

#### PARTICIPANTES

Participaram da pesquisa 20 professores do ensino básico de uma escola pública, localizada na cidade de Nampula, que lecionam da 1<sup>a</sup> a 7<sup>a</sup> classes, sendo 12 (60%) do sexo feminino e os restantes 8 (40%) do sexo masculino. A idade média dos professores foi aproximadamente de 34 anos (DP = 8,2), em um intervalo de 24 a 52 anos. Em relação ao estado civil, 14 (70,0%) dos participantes são solteiros e os restantes 6 (30,0%), casados. O grau de escolaridade com maior frequência entre os professores é o nível médio, 11 (55%); seguido de 7 (35%) com ensino superior; e apenas 2 (10%) professores com o nível básico.

#### PROCEDIMENTOS

A coleta dos dados da pesquisa foi realizada nos meses de junho a agosto de 2018. Primeiramente foi efetuado um contato com a direção da escola, tendo o estudo sido formalizado por meio de carta que apresentava o seu objetivo e solicitava autorização para a sua realização. Após a autorização, foram contactados os professores e informados sobre os objetivos do estudo e, posteriormente, foi definido um calendário para a realização das entrevistas com base na disponibilidade dos professores que consentiram em participar do estudo. O projeto foi aprovado pela Direção de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão da Universidade Pedagógica - Delegação de Nampula - com parecer número 03/DPPE/UPN/2018. Todos os participantes deram seu consentimento livre esclarecido relativo à sua adesão ao estudo. Garantiu-se sigilo completo a todos participantes. A coleta dos dados foi efetuada pela terceira autora, durante os dias letivos e em horários previamente acordados.

#### RESULTADOS

Os achados da pesquisa são apresentados em tabelas e agrupados em duas categorias. Inicialmente são apresentados os resultados relativos às fontes de estresse e posteriormente os referentes às estratégias de *coping*.

#### FONTES DE ESTRESSE OCUPACIONAL PERCEBIDO PELOS PROFESSORES

Inicialmente os professores responderam a uma pergunta que os solicitava que relatassem de forma livre sobre seu ofício de educador e mencionassem em ordem decrescente aspectos do ambiente da escola e de trabalho que consideravam mais estressantes. Os resultados constam na Tabela 1.

**Tabela 1.** Frequência de ocorrência de fatores de estresse (n = 20)

Fatores de estresse ocupacional	N	%
Condições de trabalho desfavoráveis	17	85.0
Injustiça na premiação dos funcionários	6	30.0
Baixos salários	16	80.0
Comportamento dos alunos (barulho)	15	75.0
Desinteresse dos alunos, fraca aprendizagem	14	70.0
Superlotação das salas de aulas	15	75.0
Falta de acompanhamento de pais e encarregados de educação	12	60.0
Falta de progressão, mudança de carreira	16	80.0
Más relações interpessoais	14	70.0
Conciliar assunto de trabalho-família	7	35.0
Sobrecarga de trabalho	14	70.0
Irregularidade no pagamento de salários	9	45.0

Fonte: Resultados da pesquisa.

De modo a ilustrar as falas dos entrevistados, apresentam-se, no Quadro 1, alguns depoimentos relativos às fontes de estresse.

**Quadro 1.** Quadro matricial da categoria fontes de estresse ocupacional

Categoria	Verbalizações
Fontes de estresse ocupacional nos professores	E1: Apesar de tudo, eu gosto de ensinar crianças. O que me chateia é essa falta de progressão na carreira, o salário que não chega para satisfazer pelo menos as necessidades básicas de um mês, como arroz, óleo, farinha, pagar luz, água, comprar crédito para meu celular e abastecer minha moto para o serviço.
	E3: Fui formado para dar aulas de inglês, mas dou português, ciências sociais, educação moral e cívica.
	E5: Os planejadores do topo só traçam as políticas de ensino, não olham a realidade das escolas, logo influencia negativamente o processo de ensino e aprendizagem.
	E7: O setor de educação precisa de deixar as pessoas competentes e formadas a exercerem as suas funções com vista a termos um ensino de qualidade.
	E8: Eu sou professora da 4ª classe, leciono nove disciplinas que são: Português, Educação Visual, Educação Musical, Matemática, Ofícios, Educação Física, Ciências Naturais, Língua Moçambicana, Educação Moral e Cívica. Minha turma tem cerca de 65 alunos. A minha vida é muito corrida e sem tempo para mim e minha família. Planificar e lecionar 5 aulas por dia, gerir cerca de 60 alunos na turma, não é pouca coisa. Sinto-me estagnada na carreira. Outra coisa é com essas políticas de novo currículo implementadas desde 2004, trouxe desinteresse nos alunos. Hoje em dia aos alunos não fazem TPC, não mostram vontade de aprender. Por isso, muitos alunos concluem a 7ª classe sem saber ler e escrever. E depois a culpa recai em nós, os professores.
	E11: Eu sou professor da 7ª classe. Leciono 4 disciplinas de diferentes ramos de conhecimento (Matemática, Ciências Naturais, Educação Moral e Cívica e Educação Musical). Algumas disciplinas me exigem um duplo esforço, porque nunca tive como disciplina na minha formação como professor quer na escola quer no magistério. Há disciplinas que não têm material didático e dependo só do livro do aluno e do professor. Em comparação com tempos anteriores, o meu salário não consegue cobrir minhas despesas mensais, porque tudo está caro, arroz, farinha, óleo. Eu tenho um agregado familiar de 7 pessoas, um saco de arroz de 25 quilos não chega para um mês. E o pior de tudo já fiz nível superior há cinco anos, mas não consigo mudar de carreira. É muito estressante essa vida de professor.
	E13: Na educação não podem mudar o currículo sem capacitar os próprios professores. Há falta de consideração do trabalho docente por parte do governo, dos próprios alunos e dos pais e/ou encarregados de educação. Professor não tem muita consideração na nossa sociedade. Os descontos de 9% para assistência médica e medicamentosa não é concretizada. O professor desconta mas não se beneficia dos seus direitos quando necessita da assistência.
	E18: Lamento bastante que a maioria dos alunos desta escola não sabe ler nem escrever. E com uma idade de bom aproveitamento pedagógico, isto é, para estudar. A falta de atenção dos pais e encarregados de educação faz com que as crianças fiquem prejudicadas devido aos deveres de casa e comércio e no fim as crianças ficam sem futuro.
	E20: Os pais e encarregados de educação não contribuem para o bom desempenho dos seus filhos ou educandos na escola, deixam tudo ao cargo do professor e passam a vida inteira a falar mal desse professor, eles não imaginam o que é trabalhar com mais de 50 alunos na mesma sala.

Partindo do modelo das fontes de estresse adotado para este estudo, e observando a Tabela 1 e o Quadro 1, os principais fatores de estresse ocupacional apontados pelos professores agrupam-se em três tipos: fatores de trabalho (condições de trabalho precárias, baixos salários, falta de desenvolvimento profissional, políticas de educação e sobrecarga de trabalho); fatores do aluno (maior quantidade de alunos por turma, comportamento dos alunos e fraca aprendizagem dos alunos); e fatores extra-escolares (deficiente participação dos pais e/ou encarregados de educação).

#### ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSE MAIS PRIVILEGIADAS PELOS PROFESSORES

Na sequência das entrevistas, procurou-se explorar as estratégias de enfrentamento ao estresse usadas pelos professores pesquisados. Neste sentido, foram solicitados os participantes a relatarem o que têm feito quando se sentem estressados. Os resultados obtidos estão resumidos na Tabela 2.

**Tabela 2.** Estratégias de enfrentamento usadas pelos professores (n = 20)

Estratégia de enfrentamento ao estresse	N	%
Conversar com amigos, familiares ou colegas	15	75.0
Isolar-se dos outros	7	35.0
Planificação de aulas	4	20.0
Reunir com pais e encarregados de educação	6	30.0
Escutar música	13	65.0
Consumo de bebidas alcoólicas	14	70.0
Divertimento	13	65.0
Ler jornais, revista, bíblia ou alcorão	13	65.0
Repousar	12	60.0
Sensibilização dos alunos	5	25.0

Fonte: Resultados da pesquisa.

O Quadro 2 ilustra os depoimentos dos entrevistados em relação às estratégias de enfrentamento usadas pelos professores para lidar com as situações de estresse.

**Quadro 2.** Quadro matricial da categoria estratégias de enfrentamento ao estresse

Categoria temática	Verbalizações
Estratégias de enfrentamento ao estresse	E5: Bem, quando me sinto estressado procuro conversar com amigas, minha família, ver novelas ou então sair um pouco para passear.
	E8: Normalmente quando estou estressado fico em casa e procuro criar uma boa conversa com a família. Isso tudo para evitar que meu estresse contamine as outras pessoas lá fora.
	E10: Quando estou estressado converso com meus filhos, leio jornais, assisto televisão. Quando tiver dinheiro saio de casa para beber uma cerveja e escutar uma boa música, e aí aproveito para conversar com amigos.
	E12: Saio de casa para beber uma cerveja bem gelada e aproveito para escutar uma boa música.
	E18: Quando me estressam no serviço prefiro ir para casa ir dormir.

Com base na Tabela 2 e no Quadro 2, as estratégias de enfrentamento de estresse no trabalho mais utilizadas pelos professores variam entre apoio social nomeadamente conversar com amigos, colegas ou familiares; consumo de bebidas alcoólicas; distração (*e.g.*, escutar música, divertir-se, ler jornais, revistas, bíblia, alcorão) e repousar, todas enquadradas na categoria de estratégias paliativas ou focadas na emoção.

#### DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicam como principais estressores psicossociais: as condições de trabalho precárias; baixos salários; falta de desenvolvimento profissional; políticas de educação; sobrecarga de trabalho; maior quantidade de alunos por turma; comportamento dos alunos; fraca aprendizagem dos alunos; e fraco envolvimento dos pais e/ou encarregados de educação. Estes estressores constituem alguns dos problemas que assolam a área da educação em Moçambique.

Devido à insuficiência de salas de aula em algumas escolas moçambicanas, certas turmas funcionam ao relento, o que dificulta a concentração dos alunos nas tarefas de estudo, além de perderem aulas em dias chuvosos. Essas situações contribuem, sobremaneira, no cumprimento do plano temático e dos objetivos da aprendizagem e, por conseguinte, interferem negativamente na aprendizagem dos alunos. Além disso, as turmas, em muitas escolas do ensino básico em Nampula, são formadas, em alguns casos, por uma média de 100 alunos, o que dificulta o devido acompanhamento destes pelo professor e a manter a ordem e disciplina na sala de aulas, especialmente nas primeiras séries do ensino. Igualmente, exige do professor um esforço redobrado para corrigir exercícios e testes dos alunos, uma vez que é sua obrigação verificar o nível de realização das tarefas de todos os alunos.

Acrescenta-se o fato de a maior parte das escolas moçambicanas do ensino básico não dispor de bibliotecas, laboratórios, ginásios, o que faz com que no processo de ensino-aprendizagem os professores recorram apenas ao manual do aluno, especialmente no caso de disciplinas práticas (e.g., Ofício e Educação Musical), em que os professores são obrigados a improvisar as aulas devido à falta de material didático.

Desde o ano de 2014, Moçambique está passando por uma crise econômica e financeira, aliada ao fenômeno designado “dívidas ocultas”. A crise vem se agravando devido à suspensão do apoio financeiro externo, motivado pelo fenômeno polêmico das chamadas “dívidas ocultas”, contraídas no quinquênio 2009-2014 sem aval das instituições legalmente instituídas para o efeito. A suspensão do apoio externo ao Orçamento do Estado fez com que o Ministério de Administração Estatal e Função Pública definisse os critérios de operacionalização dos atos administrativos regulado pelo Decreto 49/2018<sup>27</sup> de 23 de maio, em cumprimento do Decreto 75/2017<sup>28</sup> de 27 de dezembro que institui medidas de contenção da despesa pública. As medidas tomadas pelo ministério que tutela a Administração Pública são: congelamento de atos administrativos de desenvolvimento na carreira (progressão e mudança de carreira); bolsas de estudos; redução da taxa de bônus especial de 30% para 20% para o pessoal enquadrado na

carreira de técnico profissional; de 50% para 40% para bacharéis; 60% para 50% para licenciados; 75% para 65% para professores universitários, licenciados em medicina e cirurgia e médicos especialistas e fixa 15% do subsídio de localização para todos os funcionários e agentes do Estado<sup>27</sup>.

Embora tenha se retomado aos atos administrativos, tais processos são marcados por inúmeras restrições devido à exiguidade orçamental, beneficiando uma minoria. O impacto das políticas adotadas pelo governo moçambicano é notável no aumento salarial que se situou entre 5 a 10% nos últimos quatro anos, na redução da concessão de bolsas de estudo e adiamento dos processos de mudança de carreira, progressões e promoções de alguns funcionários abrangidos. Ao longo destes anos (2014 a 2019), também se registrou uma inflação de moeda moçambicana (o metical) em relação ao dólar americano, oscilando entre 65 a 80 por cada unidade de dólar contra os 25 a 35 meticais/dólar, o que propiciou um agravamento generalizado de preços de produtos no mercado nacional e queda significativa do poder de compra da população no geral. Vale lembrar ainda que em termos de comparação da balança comercial, Moçambique é um país que importa mais e exporta menos, o que quer dizer que qualquer valorização do dólar americano tem efeitos diretos no poder de compra da população moçambicana.

É de notar que essas situações podem contribuir para que os professores percebam como fatores de estresse no trabalho. Atenda-se à convergência dos resultados deste estudo com os obtidos em estudos anteriores sobre estresse com amostras de professores moçambicanos<sup>29-30-31</sup> e brasileiros<sup>32-33</sup>. A título de exemplo, o baixo salário, as precárias condições de trabalho e os problemas de aprendizagem dos alunos foram apontados como os fatores mais estressantes em professores moçambicanos e brasileiros<sup>29</sup>. Além disso, uma investigação com amostras de professores do ensino básico evidenciou como principais estressores os seguintes: falta de oportunidades para continuação de estudos, atribuição da culpa aos professores pelo fracasso dos alunos, viver longe da família, falta de apoio social, ausência de planos de benefícios sociais,

mudanças curriculares constantes e oscilação de datas de pagamento de salários<sup>31</sup>.

Os fatores de estresse ocupacional em professores encontrados neste estudo foram achados em outros contextos. Uma pesquisa recentemente publicada apontou a relação professor-aluno; a falta de apoio de familiares de alunos; sobrecarga de papel; conciliação de trabalho-família e conciliação de trabalho-vida pessoal, como principais estressores em professores brasileiros<sup>32</sup>. Outro estudo com amostras de professores brasileiros mostrou que condições da carreira, tempo de locomoção para o trabalho, pressões do trabalho, políticas disciplinares inadequadas, diferentes capacidades e motivações dos alunos, trabalho burocrático/administrativo como estressores na docência<sup>33</sup>.

No que diz respeito às estratégias de enfrentamento do estresse, os professores recorrem ao apoio social (conversar com amigos, colegas e familiares) e basicamente as centradas na emoção (repousar; ler jornais, revistas, livros sagrados; escutar música; consumir bebidas alcoólicas; divertimento e isolamento). Estes resultados são similares com os encontrados em uma pesquisa com professores brasileiros do ensino básico, ao verificar que as conversas com os colegas de trabalho e com familiares são as estratégias de *coping* mais privilegiadas por professores. Da mesma forma, outra pesquisa constatou que as estratégias de enfrentamento referidas pelos professores pesquisados foram as focalizadas na emoção e distanciamento<sup>32</sup>. O uso de estratégias basicamente focalizadas na emoção pode agravar os níveis da doença, como defende um teórico indiano ao considerar que, se a maneira de enfrentar o estresse for tomar um café ou assistir televisão, por exemplo, os problemas podem se agravar<sup>35</sup>.

## CONCLUSÕES

Este estudo visou explorar as fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico. Os fatores de trabalho (*e.g.*, condições de trabalho precárias, baixos salários, falta de desenvolvimento profissional, políticas de educação e sobrecarga de trabalho); do aluno (*e.g.*, maior quantidade de alunos por turma, comportamento

dos alunos e fraca aprendizagem dos alunos); e fatores extra-escolares (deficiente participação dos pais e encarregados de educação) constituíram os estressores do trabalho mais relatados pelos professores. E diante das situações de estresse os professores recorrem normalmente às estratégias paliativas ou focadas na emoção.

A cronicidade dos fatores de estresse nos professores pode desencadear o *Burnout*. Uma vez que a compreensão de fatores de estresse fornece perspectivas de prevenção e intervenção específicas para essa população<sup>36</sup>, é necessário o desenho de programas preventivos de modo a capacitar e treinar os professores na gestão do estresse, o que pode propiciar a conscientização destes na promoção de hábito de boas práticas de saúde ao nível fisiológico e psicológico. Portanto, tais programas devem ter como foco ajudar os professores a desenvolverem mecanismos saudáveis de enfrentamento ao estresse na sua prática profissional, pois a falta de informação pode favorecer o agravamento da doença.

Ademais, os achados deste estudo sugerem que o ensino precisa ser projetado ergonomicamente em todos os níveis<sup>37</sup>, sendo desejável desenvolver e aplicar um novo tipo de ergonomia, a chamada ergonomia educacional. A ergonomia educacional refere-se à aplicação de teorias, modelos, leis e métodos de ergonomia em contextos educacionais<sup>37</sup>. As principais áreas de ergonomia educacional são: *a)* Ensino: métodos de ensino, auxílio ao ensino, motivação crescente dos alunos; *b)* Currículo acadêmico: *design*, desenvolvimento, enriquecimento, avaliação; *c)* Avaliação de desempenho acadêmico: desenvolvimento de ferramentas de avaliação, avaliação de ferramentas de avaliação, testes de desempenho acadêmico, exames; *d)* Desenvolvimento de pessoal: alunos, professores, administradores; *e)* Concepção do *design* do contexto: lugar de estudo, concepção das salas de aula e salão polivalente, estações informáticas, ambiente físico; e *f)* o quadro legislativo: leis e regulamentos.

A principal limitação dessa pesquisa é de envolver professores de uma única escola do ensino básico, o que não permite a generalização dos resultados para todos os professores moçambicanos deste nível de

ensino. Pesquisas quantitativas, envolvendo amostras probabilísticas, maiores e de diferentes escolas moçambicanas do ensino básico são necessárias para melhor compreensão do estresse na carreira docente. Futuros estudos de natureza correlacional visando verificar as possíveis associações entre as estratégias de *coping* e variáveis sociodemográficas e laborais são igualmente necessários.

## REFERÊNCIAS

1. National Institute for Occupational Safety and Health [NIOSH]. Work organization and stress-related disorders. 2014. Disponível em: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2016-150/default.html>
2. Murphy LR. Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21<sup>st</sup> century. The Government Office for Science; 2008.
3. Cruz RM, Lemos JC, Welter MM, Guisso L. Saúde docente, condições e carga de trabalho. *Rev. Elect. de Investig. y Docencia*. 2010; 4: 147-160.
4. Carlotto MS, Câmara SG, Diehl L, Ely K, Freitas IM, Schneider GA. Estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento. *Rev. Subjetividades*. 2018; 18 (1): 92-105. doi: <http://dx.doi.org/10.5020/23590777.rs.v18i1.6462>
5. Selye, H. *Selye's guide to stress research*: New York: Van Nostrand Reinhold; 1980.
6. Almeida H, Brito-Costa S, Alberty A, Gomes A, Lima P, Castro FV. Modelos de Stress Ocupacional: Sistematização, Análise e Descrição. *INFAD Rev. de Psic*. 2016; 1 (2): 435-454. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.309>
7. Marras JP, Veloso HM. Estresse ocupacional. Rio de Janeiro: Elsevier; 2012.
8. Maslach C, Leiter MP. Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? guia para vencer o estresse na empresa. Campinas: Papirus; 1999.
9. Kyriacou C. Teacher stress: Directions for future research. *Educ. Rev*. 2001; 53 (1): 27-35.
10. Leka S, Griffiths A, Cox T. Work Organization and stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives (vol. 3) [Protecting workers' health series]. Geneva: World Health Organization; 2004.
11. Silveira KA, Enumo SRF, Paula KMP, Batista EP. Estresse e Enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educ. em Rev*. 2014; 30 (4): 15-36.
12. Aliante G, Abacar M. Fontes de Stress Ocupacional em Professores do Ensino Básico e Médio em Moçambique, Brasil e Portugal: uma revisão sistemática de literatura. *Rev. Internac. em Ling. Portug*. 2018; 4 (33): 95-110.
13. Howard S, Jonhson B. Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychol. of Educ.*, 2004; 7: 399-420.
14. Gold E, Smith A, Hopper I, Herne D, Tansey G, Hulland C. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *J. Child Fam Stud*. 2010; 19: 184-89.
15. Lambert RG, McCarthy C, O'Donnell M, Wang C. Measuring elementary teacher stress and coping in the classroom: Validity evidence for the classroom appraisal of resources and demands. *Psychol. in the Schools*. 2009; 46 (10): 973-88. <https://doi.org/10.1002/pits.20438>
16. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.
17. Carver CS, Connor-Smith J. Personality and coping. *Annual Rev. of Psychol*. 2010; 61 (1): 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
18. Gonçalves Câmara S, Carlotto MS, Bedin LM. Evidências de Validade da Versão Reduzida do *Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* (COPE) com Trabalhadores Brasileiros. *Psicogente*. 2019; 22 (41): 1-18. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3301>
19. Abacar M. Burnout em Docentes do Ensino Básico em Escolas Moçambicanas e Brasileiras. [Tese de Doutorado]. Recife: Universidade Federal de Pernambuco; 2015.
20. Rodrigues A, Assmar EML, Jablonski, B. *Psicologia Social*. 18<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Vozes; 2009.
21. Taylor SE, Seeman TE, Eisenberger NI, Kozanian TA, Moore AN, Moons WG. Effects of a supportive or an unsupportive audience on biological and

- psychological responses to stress. *J. of Person. and Soc. Psychol.* 2010; 98 (1): 47-56.
22. Ministério da Educação de Moçambique. Relatório sobre os seis objetivos da educação para todos. In: Fórum Mundial sobre a Educação, Incheon, República da Coreia, 2015.
23. Abacar M, Tarcísio L, Aliante G. *Burnout* em professores moçambicanos do ensino superior público e privado. *Rev. Saúd. e Pesq.* 2017; 10 (3): 567-577.
24. Lipp MEN. O Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. In: Fava, DC. *A Prática da Psicologia na Escola*. Belo Horizonte: Editora Artesã; 2016. p. 351-372.
25. Câmara RH. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. *Gerais: Rev. Interinst. de Psic.* 2013; 6 (2): 179-191.
26. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70; 2011.
27. Moçambique. Ministério da Administração Estatal e Função Pública. Diploma Ministerial nº 49/2018, de 23 de maio de 2018. Define os critérios dos actos administrativos relativos a promoção, progressão e mudança de carreira no âmbito de contenção da despesa pública. *Boletim da República de Moçambique, I Serie, n. 101, quarta-feira, 27 de dezembro*. Maputo: Imprensa Nacional; 2018. p. 2592(1)-4.
28. Moçambique. Conselho de Ministros. Decreto nº 75/2017, de 27 de dezembro. Aprova as medidas de contenção da despesa pública. *Boletim da República de Moçambique, I Serie, nº 201, quarta-feira, 23 de maio*. Maputo: Imprensa Nacional; 2018. p. 693-96.
29. Abacar M, Roazzi A, Bueno JMH. Estresse ocupacional: percepções dos professores. *Rev. Amazônica.* 2017; 19 (1): 430-72.
30. Aliante G, Tittoni J. Fatores de Risco Psicossocial no Trabalho Docente: Concepção de professores moçambicanos do Ensino Básico. In: XIX Encontro Nacional da Associação Brasileira de Psicologia Social, 2017; Uberlândia. Uberlândia: ABRAPSO, 2017. p. 787.
31. Aliante G, Tittoni J. Fatores Psicossociais no Trabalho Docente: concepção de professores moçambicanos do ensino básico na cidade de Nampula. In: XVII Encontro Regional Sul da Associação Brasileira de Psicologia Social, 2018; Porto Alegre: ABRAPSO, 2018. p. 28201.
32. Carlotto MS, Câmara SG, Diehl L, Ely K, Freitas IM, Schneider GA. (2018). Estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento. *Rev. Subjetiv.* 2018; 18 (1): 92-105. doi: <http://dx.doi.org/10.5020/23590777.rs.v18i1.6462>
33. Pereira Neto JC, Londero-Santos A, Natividade JC. Estressores da docência como preditores do bem-estar de professores do ensino fundamental. *rPOT-Rev. Psicol.: Org. e Trab.* 2019; 19 (3): 679-686. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.3.16657>
34. Ribeiro TA. *Estresse em Professores do ensino fundamental: estudo em uma escola social no sul do estado de Minas Gerais [Dissertação de Mestrado Acadêmico]*. Belo Horizonte: Faculdade Novos Horizontes; 2015.
35. Sowmya K. R. Stress level: Assessment and Alleviation. *SCMS J. of Indian Management.* 2010-january-march; 7 (1): 73-86.
36. Genoud PA, Brodard F, Reicherts M. Facteurs de stress et burnout chez les enseignants de l'école primaire. *Rev. europ. de psychol. Appliq.* 2009; 59: 37-45.
37. Olaitan OL. Prevalence of job stress among primary school teachers in south west Nigeria. *African J. of Microbiology Res.* 2009; 3 (8).