



Resiliência como fator de proteção da prática docente: análise da produção científica

Resilience as a protective factor for teaching practice: analysis of scientific production

Mariam Hanna Daccache¹, Ester Barreto Isaac¹, Yasmim Ferreira Mesquita¹

¹ Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA.

Info

Recebido: 07/2019

Publicado: 08/2020

DOI: 10.29247/2358-260X.2020v7i1.5865

ISSN: 2358-260X

Palavras-Chave

resiliência, docentes, síndrome de Burnout, habilidades sociais

Keywords:

resilience, teachers, Burnout syndrome, social skills

Resumo

Este artigo teve como objetivo geral buscar compreender a atuação da resiliência como um fator de proteção na prática docente e como se dá este processo. Pretendeu-se descrever quais são os fatores que colaboram para o desenvolvimento da resiliência, e como eles atuam na vida do docente. Para isso, foi utilizado como metodologia uma revisão sistemática da literatura, por meio de pesquisas qualitativas e quantitativas, com delimitação de datas, considerando o período de 2012 a 2018. Foram considerados estudos científicos feitos no Brasil, encontrados nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, utilizando os termos resiliência em docentes,

habilidades sociais e Burnout em docentes para a busca. Os resultados indicam que a resiliência atua de forma positiva na vida dos docentes, auxiliando-os a lidarem com as tribulações que estão envolvidas nesta profissão. Conclui-se que faz-se necessário o desenvolvimento das habilidades sociais, sugerindo então, o desenvolvimento de uma boa relação nos relacionamentos interpessoais e no ambiente de trabalho, a busca de aperfeiçoamento profissional e o cuidado com a saúde física e mental, para o alcance da resiliência e êxito de sua função como docente.

Abstract

This article aimed to understand the role of resilience as a protective factor in teaching practice and how this process takes place. It was intended to describe which factors contribute to the development of resilience, and how they act in the teacher's life. For this, a systematic literature review was used as a methodology, through qualitative and quantitative research, with delimitation of dates, considering the period from 2012 to 2018. Scientific studies carried out in Brazil, found in the SciELO, Google databases were considered. Academic and CAPES Journals, using the terms resilience in teachers, social skills and Burnout in teachers for the search. The results indicate that resilience acts positively in the lives of teachers, helping them to deal with the tribulations that are involved in this profession. It is concluded that the development of social skills is necessary, thus suggesting the development of a good relationship in interpersonal relationships and in the work environment, the search for professional improvement and care with physical and mental health, to achieve of the resilience and success of his role as a teacher.

INTRODUÇÃO

Vive-se em tempos que docentes vão para a sala de aula, sem a certeza de que irão conseguir cumprir com a sua missão: contribuir com a ampliação do

conhecimento e formação do aluno. Este fato acontece por vários motivos: falta de estrutura física das salas de aula, a não valorização de seu trabalho, burocracia extrema para a implantação de melhorias, falta de interesse por parte de seus alunos em aprender, e um

dos motivos mais preocupantes, a violência presente dentro das escolas, com mais frequência na rede pública de ensino, porém também existente no ensino privado.

O que era para ser um ambiente de troca, de aprendizado, a sala de aula vem se tornando um local de incertezas. De acordo com Abramovay (2005, p. 52, citado por Santos, 2016, p.5): “a violência é dinâmica e mutável, pois as suas representações, suas dimensões e seus significados se modificam à medida que as sociedades se transformam”. Ou seja, ela varia de acordo com o ambiente, a cultura e os costumes. Conforme Giordani, Seffner e Dell’Aglío (2017) existem diferentes denominações para o conceito de violência dentro do espaço escolar, dentre elas a violência contra a escola, se manifestando como agressões verbais, ameaças ou até mesmo físicas.

Com isso, tem se percebido o quanto esta profissão vem se tornando um risco, e isto despertou o interesse em saber como a resiliência, e seu respectivo exercício, poderão contribuir para uma melhor qualidade de vida e trabalho de professores. Com base nessa observação, a pesquisa pretendeu responder a seguinte questão: como se dá o processo de resiliência em docentes?

Constantemente veem-se notícias nos jornais, programas de televisão, histórias ou relatos de casos de agressão dentro das salas de aula, principalmente de alunos contra professores. Recentemente, o jornal nacional, publicou na edição do dia 21/11/2017, uma matéria sobre indisciplina e violência em sala de aula, e como isso afeta a saúde mental dos professores. Fica claro o quanto a tarefa de ensinar tem se tornado dura, e ainda conforme a notícia, milhares de professores vem pedindo afastamento das salas de aula em decorrência de transtornos mentais e comportamentais como depressão, ansiedade entre outros.

O jornal nacional ainda publicou no dia 22/08/2017 uma matéria sobre violência dentro das salas de aula no Brasil:

Uma pesquisa global da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) com mais de 100 mil professores e diretores de escola do segundo ciclo do ensino fundamental e do ensino médio (alunos de 11 a 16 anos) põe Brasil no topo de um ranking de violência em escolas. O levantamento é o mais importante do tipo e considera dados de 2013. Uma nova rodada está em elaboração e os resultados devem ser divulgados apenas em 2019.

Santos (2016) aponta que as instituições de ensino também têm peso para a contribuição da violência, já que o descaso com os alunos e a falta de interesse constitui um agente gerador da mesma, se constituindo em diferentes níveis, como institucional, interpessoal e individual. Lidar com situações violentas dentro das escolas tem se tornado cada vez mais comum, e fica sob encargo dos professores uma responsabilidade de educar, que pertence à família do aluno. Esta cultura instalada projeta-se no ensino superior.

Os fatos citados exemplificam o surgimento do comprometimento da saúde mental destes profissionais. De acordo com Prado (2016), “o estresse é uma doença crônica recorrente que, em longo prazo, pode ocasionar incapacidade para o trabalho” (p.285), e cada vez mais, o estresse ocupacional vem aumentando, fazendo surgir às enfermidades psíquicas e físicas. Segundo Lipp (2002, citado por Soares, 2016) são inúmeros os estressores, como participação em eventos, a necessidade de entregar tudo em prazos, obter uma produtividade alta a fim de sua performance ser satisfatória; levando também em consideração que muitas vezes, finais de semana e feriados são ignorados e o trabalho se torna prioridade, tornando-se uma

ameaça para o bem-estar do docente, pois pode interferir na vida pessoal deste. Estudos apontam ainda para a relação do estresse, com doenças como o câncer, úlceras, insônia, e outras enfermidades (Soares, 2016).

A síndrome de Burnout vem apresentando cada vez mais destaque no campo das pesquisas, com o foco no campo da docência, como sendo uma síndrome relativamente nova, que surge em decorrência do estresse ocupacional, ou seja, em consequência do trabalho que o sujeito exerce.

Santos e Veloso (2016, p. 100) acrescentam que o:

“Burnout”, no linguajar popular inglês, se refere àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Em outras palavras significa aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite e, por falta de energia, não tem mais condições de desempenho físico ou mental.

Nota-se que essa síndrome acomete os profissionais que estão fisicamente e/ou psiquicamente esgotados, em virtude de todo o estresse, se caracterizando como um processo multidimensional, afetando diversas áreas. Os padecimentos mentais e físicos são diversos, mas grande parte são doenças decorrentes do estresse ocupacional. Observam-se diversas pesquisas voltadas para a área docente, com objetivo de buscar compreender as variáveis que colaboram para o adoecimento psíquico e físico, como apontam Zacharias (2012), Lago, Cunha e Borges (2015), Soares (2016), Sousa e Extremera (2016), Santana (2017), entre outros autores.

Diehl e Marin (2016) falam que, felizmente, a saúde mental dos docentes tem se tornado tema de estudo, por ser uma área em que os profissionais têm adoecido com mais frequência, e busca-se saber o motivo deste mal, que vem afetando promotores na área da educação. A preocupação com a busca de

compreender os motivos deste adoecimento e o fracasso escolar de tantos alunos, também é mencionado em Pocinho e Perestrelo, 2011; Rocha e Sarriera, (2006, citado por Cintra & Guerra, 2017). Portanto, é imprescindível que a resiliência esteja presente nesta profissão, aumentando as formas de lidar com as adversidades presentes neste meio.

Sabe-se que o termo "resiliência" é empregado há pouco tempo por profissionais da área social, por haver pouca familiaridade com o emprego adequado desse termo. Inicialmente, resiliência era usado apenas por profissionais do campo de exatas, pois seu significado originalmente era relacionado com a característica que alguns materiais apresentavam, de voltar ao seu estado físico inicial após sofrer tensão externa.

Segundo Cacciari, Guerra, Martins-Silva, Cintra e Castello (2017) os docentes têm a necessidade de desenvolver a resiliência, a fim de obter um melhor desempenho no trabalho, diminuindo o impacto negativo que por muitas vezes a docência causa na vida do indivíduo, como estresse ocupacional.

Poletto e Koller (2008, citado por Pasqualotto & Löhr, 2015):

Afirmam haver fatores de risco e de proteção, os quais têm potenciais, respectivamente, para inibir ou promover resiliência. Os fatores de risco são eventos aversivos que ocorrem durante o desenvolvimento, e quando presentes aumentam a probabilidade de a pessoa apresentar problemas físicos, sociais e emocionais (p.312).

Fatores de risco são situações que ocorrem durante a fase do desenvolvimento e quando presentes podem contribuir para o aparecimento de sintomas psicológicos e físicos (Pasqualotto & Löhr, 2015).

Ambientes promotores de estresse contínuo, juntamente com a ausência de resiliência, caracterizam a receita para o adoecimento cada vez mais frequente de docentes.

Fatores de proteção como a resiliência, a criatividade, auxiliam o indivíduo a superar situações que considera difíceis de lidar e que poderão deixar, ou não, algum tipo de marca em sua vida. Lidar com eventos que são considerados aversivos e que caracterizam situações de risco, de uma forma que seja proveitosa, irá compor um fator de proteção, sendo este uma ajuda para encontrar estratégias para mudança (Rutter 2007, citado por Pasqualotto & Löhr, 2015). Esta busca por meios que propiciam estes aspectos protetores necessitam ser um exercício diário, contribuindo para a melhora na qualidade do emprego, em relacionamentos interpessoais, saúde mental, entre outros, que atingem diretamente na qualidade de vida.

Um fator de proteção para o melhor desenvolvimento da resiliência são as habilidades sociais, que consistem em comportamentos socialmente aceitos e que são facilitadoras de comunicação. Não só habilidades sociais, mas também o exercício da criatividade, a busca por sabedoria, o uso da inteligência emocional, o bom humor, tudo isso são exemplos de fatores de proteção que colaboram para o exercício da resiliência na docência (Cacciari, Guerra, Martins-Silva, Cintra & Castello, 2017).

Em consonância com o exposto, o objetivo deste trabalho é analisar sistematicamente estudos sobre a influência de fatores que irão ser facilitadores no exercício da docência. Busca-se compreender e justificar a importância da resiliência, como sendo um fator chave para um melhor desempenho profissional, e em quais áreas da vida do docente ele irá contribuir.

Material e Método

Conforme Galvão e Pereira (2014), quando se realiza uma pesquisa, depara-se com inúmeros estudos e teorias que muitas vezes se contradizem. A partir desta problemática, foi desenvolvido um método de pesquisa que tem como objetivo avaliar e sintetizar os dados encontrados. Tal metodologia é denominada Revisão Sistemática de Literatura.

Este método possibilita realizar estudos de modo qualitativo, quantitativo e quantitativo – qualitativo. Desta forma, o método quantitativo – qualitativo foi escolhido para executar este estudo, pois como cita Godoy (1995), a ferramenta tem em vista “a compreensão ampla do fenômeno que está sendo estudado, considera que todos os dados da realidade são importantes e devem ser examinados” (p. 62).

De acordo com Koller, Couto e Hohendorff (2014), “é um método que permite maximizar o potencial de uma busca, encontrando o maior número possível de resultados de uma maneira organizada” (p.56). A revisão sistemática, segundo eles, permite a avaliação estatística de diversos estudos, a fim de compor os resultados de forma organizada e reflexiva.

A revisão sistemática é realizada em etapas, sendo elas: 1. Delimitação da questão a ser pesquisada. Deve ser clara e objetiva; 2. Escolha das fontes de dados. Devem ser confiáveis; 3. Eleição das palavras-chave adequadas. É essencial para a busca, permitindo obter dados mais específicos para a delimitação da pesquisa; 4. Armazenamento dos resultados encontrados; 5. Seleção de artigos pelo resumo. Este é realizado de acordo com os critérios adotados de inclusão e exclusão de artigos; 6. Levantamento de dados dos artigos selecionados; 7. Análise adequada dos dados; 8. Síntese e interpretação dos dados (Koller & Couto, 2014).

Foram pesquisados artigos durante o período de 2012/1 a 2018/1 nas bases de dados convencionais,

como Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google Acadêmico e Periódicos CAPES.

As palavras-chave empregadas para a busca foram: resiliência em docentes, habilidades sociais em docentes e Burnout em docentes.

Os critérios que foram adotados para a inclusão de estudos foram: artigos publicados nos últimos seis anos, estudos brasileiros e de abordagens quantitativas e qualitativas. Como critério de exclusão de estudos foi empregado: artigos com mais de seis anos de publicação e de língua estrangeira.

Desta forma, a realização deste trabalho teve como método: analisar os estudos disponíveis em plataformas digitais sobre resiliência em professores, analisar a qualidade e validade das pesquisas

disponíveis, identificar os aspectos positivos de um professor resiliente, verificar o impacto da resiliência na atuação do professor e contribuir para a elaboração de pesquisas referentes ao tema.

Resultados e Discussão

Após a realização da busca de estudos de acordo com o método adotado, foram selecionadas trinta e cinco pesquisas, contendo artigos e teses. Quando se realizou a leitura de cada uma aplicando os critérios de inclusão e exclusão, restaram dezesseis.

De acordo com a Tabela 1, pode-se concluir que a base de dados onde mais se encontrou estudos foi o Google Acadêmico, como consta abaixo.

Tabela 1. *Base de dados dos Artigos selecionados*

Base de dados	Artigos	Autores
BVS	1	Soares (2016).
Google Acadêmico	10	Batista et al (2015); Rangel e Sousa (2014); Benedicto e Faria (2014); Coêlho, Sousa e Coêlho (2016); Basílio e Bortolini (2016); Moraes e Moreira (2013); Pinto et al (2015); Leite (2014); Massa et al (2016); Godinho et al (2015).
Periódicos CAPES	2	Lago, Cunha e Borges (2015); Samaniego e Bouffleur (2017).
SciELO	3	Ferreira et al. (2015); Martins e Honório (2014); Araújo et al (2014).

A partir da busca dos descritores escolhidos, concluiu-se que embora haja uma pequena diferença em quantidades de estudos disponíveis, “Burnout em docentes” é a palavra-chave que mais se encontrou

conteúdo, como é evidenciado na Tabela 2. Já a palavra-chave “habilidades sociais em docentes”, depois de aplicados os critérios de inclusão e exclusão, não se pôde utilizar nenhum estudo.

Tabela 2. *Relação descritores/ autores*

Descritores	Artigos	Autores
Resiliência; docentes	7	Soares (2016); Lago, Cunha e Borges (2015); Samaniego e Bouffleur (2017);); Rangel e Sousa (2014); Benedicto e Faria (2014); Coêlho, Sousa e Coêlho (2016); Basílio e Bortolini (2016);
Burnout; docentes	8	Batista et al (2015); Moraes e Moreira (2013); Pinto et al (2015); Leite (2014); Massa et al (2016);

Godinho et al (2015); Ferreira et al. (2015); Martins e Honório (2014); Araújo et al (2014).

No que se refere aos fatores de proteção da prática docente, a Tabela 3 apresenta os de maior incidência de acordo com os autores.

Tabela 3. *Relação fatores de proteção.*

Fatores de proteção	Autores
Sexo feminino, idade, estado civil, escolaridade, religião e suporte social.	Dias et al (2016), Lago, Cunha e Borges (2016), Basílio e Bortolini (2016), Moraes e Moreira (2013).
Autoconceito positivo.	Benedito e Faria (2014).
Prática de exercício físico, objetivos claros, bons relacionamentos interpessoais.	Pinto et al (2015).
Resiliência.	Batista et al (2015); Coêlho, Sousa e Coêlho (2016); Pinto et al (2015); Soares (2016); Samaniego e Bouffleur (2017); Rangel e Sousa (2014); Moraes e Moreira (2013); Basílio e Bortolini (2016).
Formação pedagógica.	Araújo et al (2014).
Criatividade e autoestima.	Benedicto e Faria (2014); Soares (2016); Martins e Honório (2014).

Um estudo feito por Massa et al (2016), apresentou a síndrome de Burnout, como sendo um fator de risco com efeitos na docência. Em decorrência dos problemas enfrentados pelos docentes ocorre o desgaste emocional, afetando diretamente no desempenho profissional, acarretando em uma diminuição da saúde física e psíquica. Como forma de proteção, a busca de apoio emocional em grupos e no geral em suas relações interpessoais se faz muito importante, não somente dentro do ambiente de trabalho, mas também fora dele.

Lago, Cunha e Borges (2016), Basílio e Bortolini (2016), Moraes e Moreira (2013), Dias et al (2016) apontam que ser do sexo feminino, estado civil casado, aperfeiçoamento profissional, a idade, religião, suporte social se caracterizam como fatores de proteção.

Benedicto e Faria (2014), dizem que um autoconceito positivo é um fator de proteção, juntamente com a resiliência, pois permite trazer à tona possibilidades e potencialidades que existem em cada

pessoa. Ainda mostram nos estudos realizados que a resiliência influencia de forma positiva os docentes a conseguirem lidar com adversidades da profissão. Nesta mesma análise, os autores explicitam que em decorrência das dificuldades presentes nessa profissão, poderá surgir a síndrome de Burnout, que acaba impactando de forma negativa a vida do docente, podendo gerar uma fadiga e desgaste emocional. Como estratégias de enfrentamento, consta algumas sugestões, como criatividade, autoestima, introspecção e moralidade.

Os achados de Pinto et al (2015) apresentam que mecanismos coletivos funcionam como fator de proteção. Também mostram que funcionam como fatores de proteção praticar exercícios físicos, estabelecer objetivos realistas e curto e a longo prazo, rever seus relacionamentos interpessoais, não acumular sentimentos como frustrações e aprender a lidar com suas emoções.

Os autores Batista et al (2015) e Coêlho, Sousa e Coêlho (2016) corroboram ao entender a resiliência e

a qualidade de vida como um fator protetivo. Godinho et al (2015) apontam como fator de proteção o apoio da família.

As análises feitas por Araújo et al (2014) expõe que uma formação pedagógica adequada se caracteriza como um fator de proteção. Já a sobrecarga de trabalho constitui um fator de risco, gerando desgaste. Dessa forma, os autores fazem uma sugestão ao mencionar uma preparação acadêmica para os docentes conseguirem lidar com os percalços nas relações com o alunado.

Soares (2016) salienta os fatores de proteção como sendo qualidades individuais, como modelos de autoconfiança, autocontrole, otimismo com a vida, sentido da vida e autoestima, em conjunto com a resiliência. O risco que um estresse crônico tem para a saúde física e mental é exposta nos estudos de Prado (2016), Soares (2016), Zacharias (2012), Lago, Cunha e Borges (2015), Sousa e Extremera (2016), Santana (2017), entre outros autores.

Como estratégias de enfrentamento, foi sugerido que os docentes realizem discussões acerca do atual cenário em que se encontram, promovendo assim uma reflexão e uma possibilidade de melhor enfrentamento frente às adversidades.

Nos estudos realizados por Samaniego e Bouffleur (2017) define-se a resiliência como um fator de proteção, destacando a importância da relação aluno-professor na escola e de suas implicações para a transformação de vida do alunado e da realização do professor como docente, ambos, pautados numa relação humana e altruísta. Também destacam a importância para a construção de formas de enfrentamento frente às adversidades, advindas da própria casa/família do indivíduo, colaborando para o desenvolvimento de habilidades sociais. Rangel e Sousa (2014), da mesma maneira, determinam a resiliência como fator de proteção, gerando uma situação de

invulnerabilidade, desenvolvida através do apoio da família e também de grupos de apoio, sendo eles até mesmo a própria escola e os docentes.

Ainda é exposto por Coêlho, Sousa e Coêlho (2016) e Moraes e Moreira (2013), que a docência é considerada estressante devido as próprias condições do trabalho, e que a resiliência e autonomia auxiliam o indivíduo, colaborando para a diminuição do impacto negativo que a carga de estresse pode causar em suas vidas, influenciando na qualidade de vida. Basílio e Bortolini (2016) apresentam a resiliência como estratégia de atingir seus objetivos de ensinar e não sucumbir às adversidades de sua profissão, considerando que o estresse é um fator de risco, podendo desencadear a síndrome de Burnout. São sugeridas como estratégias de enfrentamento, a busca de apoio em grupos de docentes, e o desenvolvimento de uma autoconfiança.

Leite (2014) ainda diz que a profissão docente foi considerada por muitos estudiosos, uma profissão que tem sofrido pressão de vários lados, sejam eles acadêmicos, profissionais, cívicos ou pessoais. Os docentes estão com o tempo reduzido para realizar suas atividades pessoais e profissionais. Em decorrência desse fato, juntamente com a insatisfação profissional e o estresse, surge o comprometimento da saúde física e mental, podendo desencadear a síndrome de Burnout, como igualmente citado acima por Basílio e Bortolini (2016). O autor orienta para a busca de *coping*, sendo considerada uma estratégia de enfrentamento, que pode ser combinado com a busca de um bem-estar físico e mental.

Também pode-se constatar pelos resultados de grande parte das pesquisas que o nível de adoecimento psíquico vem aumentando bastante nos últimos tempos. De acordo com Zacharias (2012), houve uma desvalorização do professor, que advém de diversos fatores como mudanças no cenário político,

social e econômico, e também no educacional. Os padecimentos mentais e físicos são diversos, como insônia, frustração, irritabilidade, entre outros. Uma grande parte são doenças decorrentes do estresse ocupacional. Entretanto, a autora sugere meios de intervenção ou prevenção. Mudanças no meio pedagógico, relação familiar sólida e saudável, investir em um autoconhecimento e autoimagem positiva, juntamente com o exercício da resiliência, irão constituir meios de proteção contra os malefícios que a docência pode trazer.

Pode-se averiguar nos estudos de Sousa e Extremera (2016) concordam com Zacharias (2012), que o exercício da resiliência se caracteriza como um fator de proteção, pois influencia não somente na vida do docente, mas tem ligação direta com o desempenho do alunado e também com seu ambiente de trabalho.

Santana (2017) expõe em sua pesquisa que o adoecimento de docentes vem se tornando cada vez mais preocupante porque o assunto não vem sendo tratado com a devida atenção. Alguns dos principais motivos de adoecimento de docentes estão ligados a questões organizacionais do próprio trabalho juntamente com condições físicas que vão desgastando os professores. Os desgastes físicos estão associados ao trabalho, gerando assim diversos problemas de saúde, como Burnout. Porém, a autora expõe que não são feitas campanhas de promoção à saúde do docente. Com isso, deixa-se a sugestão de políticas de promoção à saúde do docente nas universidades, levando em consideração a importância da prevenção do adoecimento docente.

Nos estudos feitos por Martins e Honório (2014), o esgotamento no trabalho é um fator que está associado à falta de reconhecimento na profissão, juntamente com o fator idade, tempo de atuação, e como se dá a gestão do trabalho. Apesar de ser constatado um sofrimento em decorrência desses

fatores, evidenciou-se que os docentes sentem orgulho pela profissão que exercem, utilizando de estratégias como a criatividade para conseguirem lidar com as dificuldades encontradas nessa profissão.

Considerações Finais

Acredita-se que os docentes cada vez mais têm tido a necessidade de desenvolver a resiliência, a fim de obter um melhor desempenho no trabalho, diminuindo o impacto negativo que por muitas vezes a docência causa na vida do indivíduo (Cacciari, Guerra, Martins-Silva, Cintra & Castello, 2017). Diante dos estudos analisados, percebeu-se que os docentes com mais resiliência são aqueles que utilizam de estratégias para conseguir lidar com as adversidades do seu meio profissional, como a autonomia criativa e a manutenção de uma boa relação com o alunado e os próprios professores, podendo inclusive ajudar o desenvolvimento da própria resiliência nos mesmos. Do mesmo modo, a resiliência foi percebida em docentes que estão sempre procurando um aperfeiçoamento profissional através de especializações, mestrados ou até mesmo doutorados, pois essa busca por agregar conhecimento, impede o docente de estagnar e não sentir prazer no que faz. É ainda significativo nos estudos apresentados a capacidade de autocrítica e introspecção do profissional em questão.

Diante dos relatos estudados, comprovando o adoecer do professor universitário, percebe-se a necessidade da utilização de estratégias de enfrentamento, sendo estes fatores de proteção, como o desenvolvimento de habilidades sociais e a resiliência. Esta última tão necessária e significativa para a vida profissional e pessoal do docente. Sugere-se então, que para conseguir desenvolver a resiliência, os professores precisam conseguir manter uma relação saudável, não somente dentro do seu ambiente de trabalho, mas

igualmente em seus relacionamentos interpessoais, que irá influenciar diretamente em seu desempenho profissional. Essa preocupação com a saúde física e mental também é uma questão a ser trabalhada, uma vez que se relaciona diretamente com a autoestima, considerada como fator de proteção. Professores que ensinam não somente os conteúdos obrigatórios, mas também valores como o respeito à diversidade, à moral, à ética, à liberdade, o exercício da autonomia e iniciativa, a busca constante pelo conhecimento, conseguem desenvolver a resiliência de forma mais efetiva, influenciando deste modo, outras pessoas no desenvolvimento da mesma.

Sendo assim, este trabalho será capaz de despertar um alerta quanto a saúde integral do docente e a necessidade de desenvolver novas pesquisas pertinentes ao tema, com a finalidade de diminuir a incidência de docentes acometidos por doenças derivadas do estresse de seu trabalho. Também como colaborar para a reflexão e implementação de políticas públicas e gestões educacionais que estejam implicadas direta ou indiretamente com a saúde do trabalhador professor.

Referências

- Araújo, T., Lima, F., Oliveira, A. & Miranda, G. (2014). Problemas percebidos no Exercício da docência em Contabilidade. *Revista Cont. Fin.* 26(67), p. 93-105. Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rcf/v26n67/pt_1519-7077-rcf-26-67-00093.pdf
- Basílio, T. & Bartolini, M. (2016). Trabalho docente: construindo resiliência. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado http://redeestrado.org/xi_seminario/pdfs/eixo6/280.pdf
- Benedicto, M. & Faria, A. (2014). Relação de resiliência e o profissional docente do ensino superior. *Caderno Intersaberes.* 3(4), p.98-115. Recuperado de <https://www.uninter.com/cadernosuninter/index.php/intersaberes/article/view/124/115>
- Brasil é #1 no ranking da violência contra professores: entenda os dados e o que se sabe sobre o tema.* *Jornal Nacional.* (2017, 08, 22). Recuperado de <https://g1.globo.com/educacao/noticia/brasil-e-1-no-ranking-da-violencia-contra-professores-entenda-os-dados-e-o-que-se-sabe-sobre-o-tema.ghtml>
- Cacciari, M., Guerra, V., Martins-Silva, P., Cintra, C., & Castello, N. (2017). Percepções de professores universitários brasileiros sobre as virtudes mais valorizadas no exercício da docência. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(2), 313-322. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/2175-3539201702121121>
- Castillo, A., Recondo, R., Asbahr, F. & Manfro, Gisele G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22(Supl. 2), 20-23. <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>
- Cintra, C. L. & Guerra, Valeschka Martins. (2017). Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 505-514. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/2175-35392017021311191>
- Coelho, R., Sousa, F. & Coelho, I. (2016). A saúde de professores universitários no sertão nordestino – Brasil: investigando suas características clínico-comportamentais. *Caíco.* 17(38), p. 83-102. Recuperado de <https://periodicos.ufrn.br/mneme/article/view/9552/7074>
- Costa, F. & Rocha, R. (2012). Resiliência em docentes: Análise das publicações no período de 2000 a 2012. Taubaté, São Paulo, Brasil. Recuperado de <http://www.unitau.br/unindu/artigos/pdf396.pdf>
- Diehl, L. & Carlotto, M.(2014). Conhecimento de professores sobre a síndrome de Burnout: processo, fatores de risco e consequências. *Psicologia em Estudo*, 19 (4), 741-752. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v19n4/1413-7372-pe-19-04-00741.pdf>
- Diehl, L. & Marin, A. H. (2016). Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em*

- Psicologia*, 7(2), 64-85. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&tlng=pt
- Galvão, T. & Pereira, M. (2014). *Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração*. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 23(1):183-184, jan-mar 2014. Recuperado de <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v23n1/v23n1a18.pdf>
- Gerhardt, T. E & Silveira, D. T. (2009, Orgs.). *Métodos de pesquisa*. (1a Ed). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Recuperado de <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>
- Giordani, J., Seffner, F. & Dell'Aglio, D. (2017). Violência escolar: percepções de alunos e professores de uma escola pública. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(1), 103-111. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/2175-3539201702111092>
- Godinho, R., Oliveira, L., Ferreira, J., Santos, N., Velasco, A. & Passos, J. (2015). O estresse ocupacional e os docentes de enfermagem. *Revista Pró-UniverSUS*. 06 (3), 17-22. Recuperado de <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/viewFile/354/487>
- Gondim, S., Morais, F. & Brantes, C. (2014). Competências socioemocionais: fator-chave no desenvolvimento de competências para o trabalho. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 14(4), out-dez 2014, pp . 394-406. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572014000400006
- Indisciplina e violência na sala de aula afetam saúde de professores*. Jornal Nacional. (2017, 11, 21). Recuperado de <http://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2017/11/indisciplina-e-violencia-na-sala-de-aula-afetam-saude-de-professores.html>
- Koller, S., Couto, M. & Hohendorff, J. (2014, Orgs.). *Métodos de pesquisa: manual de produção científica*. Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Brasil: Penso.
- Lago, R., Cunha, B. & Borges, M. (2015). Percepção do trabalho docente em uma universidade da região norte do Brasil. *Trabalho, Educação e Saúde*. 13(2), 429-450. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00049>
- Leite, J. (2014). Síndrome de Burnout em professores universitários. Recuperado de <http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/6169/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Mesurado%20-%20Vers%C3%A3o%20Final%202015%20-%20Corrigida.pdf?sequence=1>
- Martins, A. & Honório, L. (2014). Prazer e sofrimento docente em uma instituição de ensino superior privada em Minas Gerais. *Revista O & S*. 21(68), 835-852. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/osoc/v21n68/a05v21n68.pdf>
- Massa, L., Silva, T., Sá, I., Barreto, B., Almeida, P. & Pontes, T. (2016). Síndrome de *Burnout* em professores universitários. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i2p180-189>
- Moraes, P. & Moreira, A. (2013) Vínculos com a carreira e os fatores psicossociais de estresse no trabalho: um trabalho com docentes universitários de Feira de Santana, Bahia. Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/114723>
- Paiva, K., Gomes, M. & Helal, D. (2015). Estresse ocupacional e síndrome de Burnout: proposição de um modelo integrativo e perspectivas de pesquisa junto a docentes do ensino superior. *Gestão & Planejamento*, Salvador, v. 16, n. 3, p. 285-309, set./dez. 2015. Recuperado de <https://revistas.unifacs.br/index.php/rgb/artic/e/view/3570/2713>
- Pasqualotto, R. & Löhr, S. (2015). Habilidades sociais e resiliência em futuros professores. *Psicologia Argumento*, v.33, n.80, 2015. Recuperado de <http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=16156&dd99=view&dd98=pb>
- Pinto, M., Pinto, A., Silva, D., Pinto, T., Correio, F. & Melo, S. (2015). Síndrome de Burnout em docentes. *Revista Interdisciplinar*. 8(2), 165-173. Recuperado de <https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/270>

- Prado, C. (2016). Estresse ocupacional: causas e consequências. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 14(3):285-289. Recuperado de <http://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR/estresse-ocupacional--> 552. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5902/1984644424598>
- Rangel, M. & Sousa, C. (2014). Resiliência, saúde e educação: Uma revisão de literatura das publicações periódicas brasileiras de 2009-2013. *Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes*. 1(1), 39-44. Recuperado de [http://omnia.grei.pt/n01/\[5\]%20RANGEL-SOUSA.pdf](http://omnia.grei.pt/n01/[5]%20RANGEL-SOUSA.pdf)
- Samaniego, J. & Bonfleur, E. (2017). Resiliência e educação: como o professor e sua metodologia podem desenvolver habilidades de enfrentamento às adversidades. *Revista Magsul de Educação da Fronteira*. 2(1), p.221-250. Recuperado de <http://bibmagsul.kinghost.net/revista2016/index.php/educfronteira/article/view/287/263>
- Santana, F.A. L. (2017). *Trabalho e desgaste em docentes de instituições públicas de educação superior brasileiras*. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Corumbá, Mato Grosso do Sul, Brasil. Recuperado de https://ppgecpan.ufms.br/files/2017/06/Disserata%C3%A7%C3%A3o-Franciele_Santana2017.pdf
- Santos, V. & Veloso, C. (2016). A síndrome de Burnout e seus efeitos no contrato de trabalho. *Revista Científica da Facerb*. 3(2), p.95-108. Recuperado de <http://docplayer.com.br/27753345-A-sindrome-de-burnout-e-seus-efeitos-no-contrato-de-trabalho-the-burnout-syndrome-and-its-effects-on-job-contract.html>
- Soares, M. B. (2016). *Análise do estresse ocupacional em docentes da Universidade Federal de Viçosa e suas interferências na qualidade de vida e suporte familiar*. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil. Recuperado de <http://www.locus.ufv.br/bitstream/handle/123456789/8345/texto%20completo.pdf?sequencia=1>
- Soares, R.J.O. (2016). *Resiliência e danos à saúde do docente de enfermagem: contribuições para a saúde do trabalhador*. Rio de Janeiro, RJ. Recuperado de <http://objdig.ufrj.br/51/teses/855286.pdf>
- Sousa, C. S. & Extremera, M. O. (2016). Docentes resilientes em contextos precários: estudo de casos em Espanha. *Educação (UFES)*, 41(3), 541-552. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5902/1984644424598>
- Tabile, A. F.& Jacometo, M. C. D. (2017). Fatores influenciadores no processo de aprendizagem: um estudo de caso. *Revista Psicopedagogia*, 34(103), 75-86. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100008&lng=pt&tlng=pt
- Teixeira, L. & Santana, L. (2015). Um olhar sobre a resiliência na visão de gestores e colaboradores. *Revista de Iniciação Científica – RIC Cairu*. jan 2015, Vol. 02, nº 01, p. 14-32 , ISSN 2258-11. Recuperado de http://www.cairu.br/ricairu/pdf/artigos/1/2_OLHAR_RESILIENCIA_VISAO_GEST_COLAB.pdf
- Zacharias, J. (2012). *Bem estar docente: um estudo em escolas públicas de Porto Alegre*. Porto Alegre, RS. Recuperado de <http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/2874/1/000437549-Texto%2BCompleto-0.pdf>