

Júlia Moraes Oliveira

**Análise das relações entre bem-estar no trabalho, estresse e *coping* entre
professores durante a pandemia de Covid-19**

Uberlândia

2021

Júlia Moraes Oliveira

**Análise das relações entre bem-estar no trabalho, estresse e *coping* entre
professores durante a pandemia de Covid-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Heila Magali da Silva Veiga

**Uberlândia
2021**

Júlia Moraes Oliveira

**Análise das relações entre bem-estar no trabalho, estresse e *coping* entre
professores durante a pandemia de Covid-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Heila Magali da Silva Veiga

Banca Examinadora

Uberlândia, 08 de outubro de 2021.

Prof^ª. Dr^ª. Heila Magali da Silva Veiga

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG

Prof^ª. Dr^ª. Pricila de Sousa Zarife

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG

Mestranda Juliana Marques Cury

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG

Uberlândia

2021

AGRADECIMENTOS

À **Profª. Drª. Heila Magali da Silva Veiga**, por me acolher como sua orientanda, pelo rigor na escrita do meu texto e pelos vários encontros de orientação, sempre recomendando caminhos para uma construção teórica em harmonia com minha experiência e, sobretudo, por me ensinar e habilitar a exercer a Psicologia.

À **Profª. Drª. Pricila de Sousa Zarife**, que foi fundamental para consolidar meus saberes em Psicologia Organizacional. No semestre que tive a oportunidade de ter suas aulas ministradas, consegui assimilar os entendimentos sobre os processos organizacionais que já tinha com os que aprendi e ainda aprenderei.

Aos que fizeram parte da minha jornada, ainda em andamento, na **Ambev**. Lugar em que pude colocar em prática os saberes da graduação e que vão além do aprendizado, pois os elos que construí permitiram que meu desenvolvimento se desse na confiança, na sinceridade e, acima de tudo, na autenticidade.

À minha mãe, **Lúcia**, por me assegurar de uma vida tranquila, feliz e repleta de cuidado, o que possibilitou que minhas escolhas pudessem ter sido tomadas. Obrigada por todas as conversas relacionadas à psiquê humana e por ser a mulher que tenho como referência. A ela, todo meu amor e gratidão.

Às minhas irmãs, **Livia e Laura**, que direta ou indiretamente me escutaram e deram apoio quando a caminhada parecia árdua. Vocês me motivam a querer chegar mais longe e me dão o amparo que preciso, desde que nasci.

Ao meu pai, **José**, por acreditar que a educação é a chave para nosso futuro e proporcionar condições para que eu pudesse chegar até a graduação.

Às minhas amigas e quase colegas de profissão, **Luiza Guerra e Maria Eduarda Camargos**, por me aceitarem, dividirem as vivências cotidianas da UFU e por permanecerem ao meu lado com um vínculo afetuoso que traz confiança e calma para todos os dias.

Ao **Centro de Psicologia**, local que encontrei como forma de integralizar toda essa experiência surreal da graduação, durante esses cinco anos.

Aos meus **professores** que, de alguma forma, fizeram com que hoje eu me sentisse mais segura do que já achei que me sentiria para dar continuidade à formação em Psicologia e que me impulsionam a desejar a carreira na docência.

À minha **família**, que sempre me viu como alguém que era capaz. Com certeza, ter essa percepção me deu força e determinação para que eu pudesse seguir em frente. Agradeço pelas incontáveis formas de cuidado e acolhimento.

Aos meus **amigos**, que entenderam minha ausência e dedicação a este trabalho e que, com suas particularidades, impulsionaram-me a seguir em frente.

Ao **Vinicius** que, de seu modo, participou das minhas conquistas e mostrou que sou capaz, mesmo nas vezes em que eu não enxergava isso, em momentos de angústia. Obrigada por fazer parte da minha trajetória.

Ao **Peep**, por ficar literalmente ao meu lado, mesmo que dormindo, em todas as vezes que me via, por horas, escrevendo essa pesquisa em meu quarto. Nunca me senti sozinha.

À **UFU**, instituição que promove o ensino, a pesquisa e a ciência e que tem se mostrado mais importante do que já imaginávamos. Um bem público à serviço do Brasil que busca por menos desigualdade e mais respeito e empatia. Tempos melhores hão de vir.

Releio lúcido, demoradamente, trecho a trecho, tudo quanto tenho escrito. E acho que tudo é nulo e mais valera que eu o não houvesse feito. As coisas conseguidas, sejam impérios ou frases, têm, porque se conseguiram, aquela pior parte das coisas reais, que é o sabermos que são perecíveis.

Tudo quanto buscamos, buscamos-lo por uma ambição, mas essa ambição ou não se atinge, e somos pobres, ou julgamos que a atingimos, e somos loucos ricos.

Fernando Pessoa

RESUMO

O bem-estar no trabalho (BET) está associado com diversos aspectos desejados no nível organizacional e individual. Apesar de haver produção científica robusta sobre essa temática, existem lacunas de investigação, como a relação desse construto com estresse e *coping*, especialmente em investigações com categorias profissionais específicas, como professores. Assim, o objetivo dessa pesquisa foi analisar as relações existentes entre bem-estar no trabalho, estresse e *coping*, entre professores. Para isso, foi utilizada uma amostra de conveniência de 192 docentes. Para aferir cada uma das variáveis do estudo, foram utilizadas escalas com evidências de validação empírica, com escala de resposta *likert* de cinco pontos nas três. Em relação ao BET, a maior média foi em realização (M=3,80; DP=0,88), no que concerne ao estresse, a maior média foi em sobrecarga de papéis (M=4,27; DP=0,64), e a principal estratégia de *coping* adotada pelos participantes foi de controle (M=3,60; DP=0,81). A análise de correlação de Pearson, mostrou relações significativas entre os três construtos. Os achados evidenciam que os professores pesquisados têm se mostrado realizados em sua profissão, todavia, a sobrecarga de papéis que precisam lidar para desempenhar suas funções, são fonte estressoras importantes que necessitam de estratégias de controle para serem amenizadas, confirmando a literatura. Ademais, a pandemia do coronavírus fez com que isso se intensificasse, pois trouxe a necessidade de adaptação rápida às novas tecnologias e suas adversidades. Os achados são cotejados com a literatura e tecidas considerações práticas para os gestores das instituições de educação para a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável.

Palavras-chave: bem-estar no trabalho; estresse; *coping*; professores.

ABSTRACT

Well-being at work (BET) is associated with several desired aspects at the organizational and individual level. Despite the robust scientific production on this topic, there are research gaps, such as the relationship of this construct with stress and coping, especially in investigations with specific professional categories, such as teachers. Thus, the objective of this research was to analyze the existing relationships between well-being at work, stress and coping, between teachers. For this, a convenience sample of 192 professors was used. To measure each of the study variables, scales with evidence of empirical validation were used, with a Likert response scale of five points in all three. Regarding the BET, the highest mean was in performance ($M=3.80$; $SD=0.88$), with regard to stress, the highest mean was in paper overload ($M=4.27$; $SD=0.64$), and the main coping strategy adopted by the participants was control ($M=3.60$; $SD=0.81$). Pearson's correlation analysis showed significant relationships between the three constructs. The findings show that the teachers surveyed have shown themselves to be successful in their profession, however, the overload of roles they need to deal with to perform their functions is an important source of stress that need control strategies to be alleviated, confirming the literature. Furthermore, the coronavirus pandemic made this intensify, as it brought the need for rapid adaptation to new technologies and their adversities. The findings are collated with the literature and practical considerations are made for managers of educational institutions to promote a healthier work environment.

Keywords: well-being at work; stress; coping; teachers.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	10
2. Referencial Teórico.....	12
2.1. O bem-estar no trabalho.....	12
2.2. Estresse.....	15
2.3. <i>Coping</i>	18
2.4. Revisão Sistemática de Literatura.....	20
3. Metodologia.....	25
3.1. Amostra.....	25
3.2. Instrumentos.....	25
3.3. Procedimento de coleta de dados.....	26
3.4. Análise de dados.....	27
4. Resultados.....	27
5. Discussão.....	30
6. Considerações Finais.....	36
Referências.....	42
Anexos.....	52
Anexo A.....	52
Anexo B.....	55

1. INTRODUÇÃO

O trabalho docente tem um papel social com grande demanda, pois esses profissionais são aqueles que mediam o saber elaborado historicamente, em sociedade, com os conhecimentos dos estudantes, de maneira a propiciar uma aprendizagem crítica que possibilita a atuação desses sujeitos, na coletividade (Bulgraen, 2009; Fagundes, 2016). Os professores são aqueles responsáveis por fazerem com que os saberes sejam transmitidos, de maneira histórica, de geração em geração, não só para consolidar o conhecimento humano, mas para despertar a humanidade, a criatividade, a autonomia e o rigor intelectual, de cada um. Dessa forma, percebe-se a necessidade de valorização de tal profissão (Saviani, 2003; Lago, Cunha & Borges, 2015).

Essas responsabilidades profissionais são saciadas com o reconhecimento, desenvolvimento e autonomia dos alunos, que passam a funcionar, então, como indicadores de saúde no trabalho dos docentes (Ferreira & Mendes, 2003). Todavia, na maioria das vezes, o contexto de trabalho desses profissionais é acompanhado de uma precariedade nas condições e relações socioprofissionais. (Freitas & Facas, 2013).

Há, então, um duplo sentido no trabalho: um que evidencia o prazer, do trabalhador, em desempenhar sua função, e outro, que afeta o seu bem-estar, sendo causa de doenças relacionadas ao exercício de sua profissão. Tal dualidade, subordinada à redução da importância de sua atividade – focalizada, em sua maioria, na empregabilidade –, comprometem a relevância de seu ofício, interferindo, de maneira não saudável, na saúde física e mental (Silva, 1987).

Diante disso, estudos apontam que há um crescimento exacerbado desse abuso e precarização da conjuntura do local de trabalho dos professores, o que acarreta sérios malefícios na vitalidade destes (Codo, 1999). Para além do local de trabalho, as cargas excessivas fazem com que os docentes não consigam desassociar o tempo de trabalho

com as demais atividades da vida, o que ocasiona, também, cansaço físico e mental (Coutinho, Magro, & Budde, 2011). Em decorrência disso, surge uma competitividade entre colegas-professores, vez que há a necessidade de disputar carga horária, de forma a arruinar possíveis relações de solidariedade (Hanashiro & Nassif, 2006; Fagundes, 2016).

É necessário aferir que o trabalho do docente no contexto de nosso país é extraordinariamente desvalorizado, em relação a outras profissões, e diferentes circunstâncias geopolíticas (Barbosa & Fernandes, 2016). Como também constatado por diversos especialistas no assunto, a depreciação do trabalho do docente pode ser interpretada pela desconsideração e desacato por parte dos discentes, salários baixos, carga de trabalho excessiva, número elevado de estudantes por sala de aula e pressão por metas prolíferas, elementos motivadores da angústia acentuada do professor (Silva, 1987).

Nota-se, então, uma intensificação dos índices de enfermidades, nos docentes, além de um aumento do número de investigações científicas que demonstram o sofrimento mental como uma das patologias que mais prevalecem nesse novo contexto educacional (Jacarandá, 2008). Silva e Abreu (2020) apontam para o fato de que os docentes estão cercados de assuntos que são tratados como prioritários – didática; educação; saberes (experimentais e conteudistas) –, na sociedade, mas ocupam um lugar de terceiro excluído, ou seja, o profissional é desvalorizado em um contexto de valorização. Pessanha e Corrêa (2015), afirmam que a saúde do professor está vinculada ao reconhecimento do exercício de sua profissão. Dessa forma, a não valorização, de acordo com Silva, Pereira, Novello e Silveira (2018), é perpassada não só por questões salariais, mas de carga horária exacerbada que acarretam sofrimento e, conseqüentemente, desmotivação.

A partir do exposto acima, pode-se perceber as inúmeras causas e razões, de âmbito sócio acadêmico, que podem levar ao adoecimento e à enfermidade do professor. O docente é, em muitos casos, encarregado de funções fatigantes e árduas para múltiplas salas de aula, com inúmeros alunos jovens, advindos de contextos bastante heterogêneos. Tal condição se agrava, ainda mais, com o surgimento da pandemia do coronavírus, em 2020, vez que as instituições escolares foram ampla e diretamente afetadas pelo isolamento social aplicado, à sociedade, como forma de contenção do vírus (Honorato & Marcelino, 2020). Assim, a dificuldade na conciliação de seus afazeres e de sua saúde e bem-estar mental, suscita numerosas adversidades, que podem comprometer as atividades, obrigações e o trabalho do professor no próprio ambiente escolar.

Nesse cenário, faz-se necessário um estudo do bem-estar no trabalho, de forma a evitar o estresse gerado pelo desempenho dessa função, sendo imprescindível que essa classe seja capaz de desenvolver estratégias de *coping* para o não desenvolvimento de doenças laborais, vez que há uma literatura escassa sobre essas três variáveis, juntas, com direcionamento a este público-alvo. Diante disso, o objetivo geral dessa pesquisa é analisar as relações entre bem-estar no trabalho, estresse e *coping*, entre professores.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. O bem-estar no trabalho

A noção de bem-estar existe desde a Grécia Antiga, em que alguns filósofos, por exemplo, Aristóteles, já tentava compreender a existência da felicidade (Nascimento, 2016). Mas, nos últimos 30 anos, os estudos se intensificaram e os pesquisadores se dedicaram para gerarem novos saberes e buscar evidências científicas sobre essa temática, a qual é denominada de bem-estar, no âmbito acadêmico (Ferreira, 2014). Esse conceito vem sendo amplamente estudado pela Psicologia, sendo um dos temas mais notadamente discutidos e aplicados para investigar os fatores psicológicos que compõem uma vida

saudável (Siqueira & Padovam, 2009). Tais estudos direcionaram as pesquisas psicológicas para a qualidade de vida, e não só fatores adoecedores (Pantaleão & Veiga, 2019).

Para Diener, Oishi e Tay (2018), o termo “bem-estar” abrange todos os modos que os seres humanos experienciam e avaliam suas vidas positivamente. É comum que tal termo seja relacionado com a felicidade. Todavia, essa equiparação pode gerar a imagem de um indivíduo constantemente alegre, que é de difícil identificação por grande parte das pessoas. Também é possível que o bem-estar seja entendido como ter uma boa saúde física e mental (Malvezzi, 2015). Embora tais definições não estejam incorretas, entende-se que são incompletas. Assim, deve-se ressaltar que há um importante desenvolvimento nesse campo de pesquisa acerca do reconhecimento de que o bem-estar é composto por diversas variáveis e não pode ser totalmente compreendido apenas por um aspecto (Ribeiro & Silva, 2018).

O conceito de bem-estar está alicerçado nos princípios da Psicologia Positiva (Calvetti, Muller, & Nunes, 2007; Maia et al., 2017; Seligman & Czikszentmihalyi, 2000). Sendo assim, o ano de 1998 foi marcado pela primordialidade de mudança no foco dos estudos e da prática psicológica (Silva, 2006). Isso se deve ao fato de que a Psicologia, até então, tinha um olhar reducionista às questões de tratamento e entendimento de doenças (Yunes, 2003). Tal visão simplista se dava na historicidade do estudo exclusivo de aspectos que eram considerados "anormais" (Paludo & Koller, 2007). Nesse contexto, emerge a Psicologia Positiva, na qual os autores enfatizam, também, que há a necessidade de uma ênfase para a prevenção, a exemplo da psicoterapia, como uma forma de prevenção à ansiedade e depressão. Logo, colocar em prática a Psicologia Positiva é transcender o sistema de saúde contemporâneo, vez que esta tem como proposta estimular o desenvolvimento de "forças positivas" que os seres humanos possuem (Morais &

Koller, 2004; Peterson & Seligman, 2003).

Entre as diversas variáveis da Psicologia Positiva, o presente estudo irá focar no bem-estar no trabalho (BET). Esse conceito ainda não possui uma definição uníssona, por isso, nessa pesquisa, adota-se, então, a de Paschoal e Tamayo (2008), que concebem o fenômeno como sendo a predominância de emoções positivas no ambiente laboral, além da impressão do trabalhador de que, na organização em que trabalha, é motivado a desenvolver os pontos fortes de sua personalidade, e que, conseqüentemente, desenvolve seus objetivos pessoais. Em síntese, pode-se dizer que “o bem-estar deve ser abordado como a prevalência das emoções positivas no trabalho” (Paschoal & Tamayo, 2008, p. 15).

Nesse conceito, estão presentes elementos do bem-estar hedônico e eudaimônico. A primeira delas, abordagem hedônica, trata o estado subjetivo de felicidade – que se denomina bem-estar subjetivo –, enquanto a segunda, denominada eudaimônica, investiga o potencial humano – que se trata do bem-estar psicológico (Siqueira & Padovam, 2009).

Nessa perspectiva, essas duas tradições de estudo proporcionam visões filosóficas diferentes a respeito da felicidade: enquanto o hedonismo aborda uma visão de bem-estar como prazer ou felicidade, o eudaimonismo apoia-se na dimensão de que bem-estar consiste no total funcionamento das potencialidades do sujeito, ou seja, em sua capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso (Siqueira & Padovam, 2009). Percebe-se, diante disso, que a conceituação de Paschoal e Tamayo (2008) sobre bem-estar, definida anteriormente, inclui as duas abordagens citadas, isto é, tanto aspectos afetivos, como cognitivos.

O bem-estar subjetivo (BES) ou hedônico, mais especificamente, foi o responsável por emergir as pesquisas deste como um fator de qualidade de vida (Pantaleão

& Veiga, 2019). De acordo com Cortez & Veiga (2020), o BES possui a dimensão cognitiva de satisfação com a vida e as dimensões afetivas de presença de afetos positivos e de ausência de afetos negativos. Em síntese, pode-se dizer que o BES, está ligado a um campo de estudo que procura entender as avaliações que os indivíduos fazem de suas vidas (Siqueira & Padovam, 2009) e suas autorrealizações (Cortez & Veiga, 2020).

Já o bem-estar psicológico (BEP) ou eudaimônico, mais especificamente, surgiu como uma necessidade de novas formulações do funcionamento positivo do bem-estar. (Pantaleão & Veiga, 2019). No BEP, seis componentes caracterizam tal estado, são eles: autoaceitação, relacionamento positivo, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal (Pantaleão & Veiga, 2019). Percebe-se, portanto, de acordo com Cortez & Veiga (2020), que o BEP possui ligação com a autorrealização dos indivíduos.

Entre os antecedentes de BET relacionados na literatura, no âmbito contextual, estão relacionados o suporte organizacional, social e a justiça organizacional. Para além destes, existem, também, os antecedentes individuais que são compostos pelos dados pessoais e profissionais, os quais possuem poder preditivo reduzido, em relação aos retro mencionados. No que concerne ao estudo dos consequentes, verifica-se que a pesquisa é limitada e tem como foco de análise a variável de intenção de rotatividade (Pantaleão & Veiga, 2019; Cortez & Veiga, 2020). Sendo assim, na presente pesquisa, o modelo utilizado de BET é a escala de Paschoal e Tamayo (2008), que conta com as dimensões de afeto positivo, afeto negativo e realização.

2.2. Estresse

A teoria do estresse defende que a ocorrência deste é biológica e diz respeito a uma necessidade que o organismo tem de se adaptar às pressões do meio em que se vive (Vieira & Russo, 2019). Isso se deve ao fato de que esta é uma reação orgânica inevitável

e importante para o equilíbrio e manutenção das atividades humanas, desde que em níveis não prejudiciais para a saúde física e mental (Santos, Marinho, Lima, Rodrigues, & Santos, 2016). Logo, é nítido que a variável é vista como um intermédio da saúde e da doença (Ueno, Bobroff, Martins, Machado, Linares, & Gaspar, 2017), e passa a ser um indicador, quando em âmbitos laborais, das consequências do trabalho, sobre quem o executa, que sofre em decorrência de características da atividade exercida (Codo, Soratto, & Menezes, 2004).

Gondim e Hirschle (2020), apontam o estresse como uma das definições mais estudadas da Psicologia. Isso se deve ao fato de que este se manifesta na vida dos indivíduos e, conforme sua intensidade, ameaça a saúde física e psíquica, destes (Gil-Monte, 2012). Dessa forma, existem três perspectivas da variável: a que destaca as respostas fisiológicas; a que procura apurar fatores que geram estresse, no ambiente e a psicológica ou cognitiva, que busca investigar como o indivíduo lida com seu meio, de forma a avaliar seu evento estressor (Gondim & Hirschle, 2020).

No ambiente de trabalho, o estresse tem sido agravado devido aos fenômenos ali vivenciados, como as relações sociais; as necessidades do cargo e a maturidade do colaborador, sendo necessário que as estratégias de enfrentamento a essa variável sejam presentes, na vivência laboral individual, a fim de que se evite um quadro de estresse crônico (Cortez, Souza, Amaral, & Silva, 2017). Ouellette, Frazier, Shernoff, Capella, Mehta e Mariñez-Lora (2017), apontam que os elevados níveis de estresse fazem com que o engajamento e a performance dos colaboradores reduzam. Dado que o engajamento é primordial para a execução de um bom trabalho e manutenção da saúde ocupacional, a falta deste ocasiona desistências e resignações dos cargos (Mesquita, Gomes, Lobato, Gondim, & Souza, 2013), além de trazer danos à saúde mental (Barruffini, Silva, Sousa, Bastos, Silva, & Almeida, 2019).

Paschoal et al. (2010), evidenciam que as pesquisas sobre estresse laboral têm mostrado que estímulos estressores, no ambiente de trabalho, provocam emoções negativas, isto é, as primeiras reações estressantes são de natureza emocional. Ribeiro, Marziale, Martins, Galdino e Ribeiro (2018), pontuam, ainda, que a principal causa de estresse organizacional é a sobrecarga de trabalho, tanto de forma quantitativa como qualitativa. Dessa forma, a Psicologia busca, para além de entender como a variável de afeto negativo de estresse influencia na saúde e no bem-estar dos indivíduos (Gondim & Hirschle, 2020), modos de intervenção, em que a fonte produtora de estresse não seja, necessariamente, eliminada, mas reconfigurada (Codo, Soratto, & Menezes, 2004).

Hirschle et al. (2019), ao analisar estresse e bem-estar, encontraram que as estratégias adaptativas (positivas) e funcionais (negativas), foram favoráveis para bem-estar no trabalho, ou seja, caso o trabalhador entenda que há maneiras eficientes de lidar com as situações, é capaz de manter seu bem-estar laboral. Dessa forma, entende-se que as estratégias adaptativas predizem melhor que as funcionais. Todavia, o estresse, no ambiente laboral, tem efeito negativo na variável de bem-estar. Perceber o estresse, segundo os autores, faz com que o uso de estratégias fique restrito e, conseqüentemente, reduz a satisfação.

Os autores pontuam, ainda, que a necessidade de controle do estresse está associada a resultados sem significância das estratégias adaptativas e funcionais. Ou seja, tais estratégias conseguem ser capazes de explicar o bem-estar, mas, associado ao estresse, perdem essa função. Um exemplo disso, seria que, em ambientes estressores, o trabalhador tem mostrado dificuldade de encontrar estratégias satisfatórias, ancorando-se em desadaptativas e disfuncionais, sendo aquela mais branda que esta. Outro fator que pode explicar isso, também, pode ser que o próprio ambiente laboral incentiva o uso de estratégias disfuncionais e desadaptativas, mas que são vistas como o contrário disso

(Silveira, Lima, & de Paula, 2018).

Diante disso, Hirschle et al. (2019), pontuam que uma diminuição do estresse, em ambiente laboral, poderia fazer com que o trabalhador fizesse mais uso das estratégias adaptativas e funcionais que, como dito anteriormente, é mantedora do bem-estar no trabalho (Hirschle et al, 2019). Tal manutenção, de acordo com Macêdo et al. (2018), melhora o ambiente de trabalho, proporciona maior bem-estar e, conseqüentemente, qualidade de vida aos trabalhadores. Diante disso, na presente pesquisa, o modelo utilizado de estresse é a escala de Ferreira et al. (2014), que conta com as dimensões de conflito e ambigüidade de papeis, sobrecarga de papeis, falta de suporte social, insegurança na carreira, falta de autonomia, conflito trabalho/família e pressão do grau de responsabilidade.

2.3. *Coping*

As pesquisas sobre essa variável tiveram início há mais de 40 anos, no âmbito das ciências sociais, comportamentais e médicas. Essa necessidade se deu na medida que era preciso compreender, mais a fundo, o porquê de as pessoas enfrentarem o estresse de maneiras tão distintas. Desde então, os estudos se baseavam nos mecanismos de defesa do ego, perante uma situação de afeto negativo, em suas vidas (Sobrinho & Porto, 2012).

Todavia, nos anos de 1960, novos estudos sobre o *coping* revelaram uma explicação contextual ao estresse, embasadas na estratégia desta variável, que revolucionou as pesquisas nessa área. Isso aconteceu, pois essas pesquisas apontaram uma série de procedimentos cognitivos, relacionados a respostas comportamentais, de forma a tirar o foco do *coping* nas patologias, o que possibilitou um maior aprofundamento científico na área (Sobrinho & Porto, 2012).

Dessa forma, o *coping* passou a ser definido como “[...] um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase tanto no processo, quanto em traços de

personalidade” e “[...] uma variável individual representada pelas formas como as pessoas comumente reagem ao estresse, determinadas por fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis.” (Sobrinho & Porto, 2012, p. 260). Logo, o *coping* seria uma ação intencional, somática ou psíquica, de resposta a um elemento estressor percebido pela pessoa, de acordo com o modo que cada um, dentro de suas particularidades, recebe esse estímulo negativo, a fim de reduzir o sentimento causado (Sobrinho & Porto, 2012).

Entretanto, Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998), alertam que, a estratégia de *coping*, sendo um mediador entre um elemento estressor e seu resultado, acarreta uma indefinição para a variável apresentada, vez que é preciso compreender que há tentativas de *coping* e resultados, deste. Então, propõem um esquema em que a resposta para o elemento estressor precisa, necessariamente, ser intencional, e possuir um objetivo para se enquadrar no que se denomina *coping* – todavia, é válido ressaltar que, a resposta ao estímulo estressor que não é intencional e não possui um objetivo, também pode ser promotora de bem-estar.

Essa variável possui distintas abordagens teóricas, o que faz com que cada autor, a depender de seu ramo de estudo, qualifique o *coping* com determinado significado. Dessa forma, ao estudá-lo na esfera laboral, é importante levar em consideração as estratégias de enfrentamento dos sujeitos – que podem ser de manejo, controle ou esquiva –, em seus ambientes de trabalho, que podem afetar o bem-estar laboral (Sobrinho & Porto, 2012).

Tais estratégias de enfrentamento são influenciadas por recursos pessoais e socioecológicos – ligados ao ambiente em que vive o indivíduo –, de *coping*. Essas influências são variáveis físicas e psicológicas, de cada um. A disponibilidade ou não desses recursos interfere na forma ou em quais estratégias de *coping* serão utilizadas,

numa situação que exige tal estratégia. É importante pontuar que essas variáveis, portanto, podem ser fatores contribuintes para o enfrentamento, ou de risco, remetendo à vulnerabilidade mediada pelo *coping* (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998).

De acordo com Folkman e Lazarus (1980), dada a variabilidade do ser humano, não é possível prever as respostas de *coping* de uma pessoa e isso vai depender de uma avaliação individual da situação, naquele momento. Há dois tipos de avaliação: primária - *coping* focalizado na emoção - e secundária - *coping* focalizado no problema. A primeira é aquela em que os sujeitos medem os riscos de uma situação estressante, enquanto a segunda, analisa-se quais são os recursos disponíveis para lidar com a problemática. Ambos podem influenciar um ao outro e facilitar no alívio da tensão. É possível, ainda, falar em uma terceira estratégia, que diz respeito às relações interpessoais, em que o indivíduo se apoia no seu ciclo pessoal para resolver determinada situação (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998). Assim, na presente pesquisa, o modelo utilizado de *coping* é a escala de Pinheiro, Tróccoli e Tamayo (2003), que conta com as dimensões de manejo, controle e esquiva.

2.4. Revisão Sistemática de Literatura

Com vista a ampliar a compreensão acerca das variáveis do presente estudo e seus relacionamentos, foi feita uma busca no portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), via Comunidade Acadêmica Federada (CAFe). Dessa forma, foram pesquisados artigos que abarcavam, simultaneamente, “bem-estar”, “estresse” e “*coping*”, com base nos estudos dos últimos dez anos e que foram publicados em língua portuguesa. Não foi estabelecido um período específico para a coleta dos artigos. A busca de artigos foi realizada em setembro do ano de 2020. O número total de artigos identificados foi 14.

Como mostra a Tabela 1 (Anexo A), as pesquisas tratavam de públicos ou focos diferentes, como: idosos (Fontes & Neri, 2019); família e Síndrome de *Down* (Silva, Andrade, & Almeida, 2018), Síndrome de Burnout em profissionais da Rede de Atenção Primária à Saúde (Silva, Nunes, Santana, Reis, Neto, & Lima, 2015); estresse ocupacional (Prado, 2016); sofrimento psíquico em estudantes universitários (Graner & Cerqueira, 2017); atletas de futebol (Costa, Costa, & Vargas, 2019); fatores de risco psicossociais nas organizações (Lucca & Sobral, 2017); professores (Silveira, Enumo, Paula, & Batista, 2014); bem-estar nas organizações (Sobrinho & Porto, 2012); mestrandos e doutorandos, no Brasil (Faro, 2012); pacientes oncológicos (Paula Júnior & Zanini, 2011); trabalhadores de Enfermagem (Souza, Silva, & Costa, 2018); acadêmicos de Enfermagem (Pereira, Cadini, Miranda, & Caetano, 2014) e bombeiros (Melo & Carlotto, 2016). Todavia, todos tinham, em comum, as três variáveis citadas, anteriormente.

Os artigos que não foram feitos no contexto de trabalho, não foram detalhados nesse estudo porque o foco está no contexto laboral, assim, cinco serão descritos sobre organizações em geral e, outros cinco, de organizações escolares. Considerando, especificamente, os estudos que foram empreendidos no contexto laboral escolar, foram identificados cinco trabalhos. Primeiramente, Silva et. al. (2015), desenvolveram uma investigação, cujo objetivo geral foi avaliar o predomínio da Síndrome de Burnout e fatores associados, em profissionais graduados, da Rede de Atenção Primária à Saúde. Foram investigadas 198 pessoas, de, aproximadamente, 554. Para medir as variáveis, as escalas adotadas foram de *Inventário de Maslach para o Burnout*; questionário individual estruturado adaptado de Costa (2012), e as características econômicas e relacionadas à ocupação. Os resultados mostraram que a prevalência da Síndrome de Bunout foi de 6,7% a 10,8%, em profissionais com idade mais jovem, com carga horária de trabalho extensa

e que apresentavam insatisfação profissional. Para investigar tais resultados, foram usados o questionário sociodemográfico.

A pesquisa de Prado (2016), sobre estresse ocupacional, abarca as causas, consequências e estratégias de enfrentamento. Foram pesquisados trabalhadores de diferentes ocupações, visto que se trata de uma revisão de literatura. Os resultados desta mostraram que o estresse, por si só, não é capaz de provocar uma disfunção grave na vida do indivíduo, somente se acompanhado de condições negativas, como a vulnerabilidade orgânica ou o enfrentamento à situação estressante, de maneira inadequada. Tais resultados puderam ser obtidos por meio de um estudo descritivo, com bases nacionais e internacionais, no período de 1996 a 2015.

Lucca e Sobral (2017), estudaram a aplicação de instrumentos para o diagnóstico dos fatores de risco psicossociais – estresse –, nas organizações, atentando-se às estratégias de enfrentamento destes colaboradores de bem-estar negativo, nas empresas. Tais colaboradores foram escolhidos, aleatoriamente, e ocupavam cargos nos ramos de call center, hospitais, bancos, unidades básicas de saúde e indústrias. Os resultados mostraram que a falta de autonomia no ambiente laboral e o não reconhecimento, foram as causas de estresse primordiais dos colaboradores. Para isso, os autores utilizaram o questionário *Health Safety Executive - Indicator Tool (HSE-IT)*, acompanhado de grupos focais.

Souza, Silva e Costa (2018), estudaram como o processo de trabalho da Enfermagem pode contribuir para o estresse laboral, além das estratégias utilizadas para superar os estímulos estressores, isto é, formas que os trabalhadores escolhem para lidar com esse afeto negativo, na busca de minimizá-los, pretendendo alcançar o bem-estar físico e emocional. Os resultados obtidos por uma revisão bibliográfica evidenciaram que as estratégias de controle se mostraram satisfatórias para o enfrentamento do estresse.

Os autores Melo e Carlotto (2016), pesquisaram sobre a Síndrome de Burnout, em profissionais que lidam com emergências, como os bombeiros, que estão mais suscetíveis ao comprometimento de seu bem-estar físico e emocional, devido ao fato de que presenciam cenas traumáticas todos os dias. Logo, os autores buscaram verificar uma relação entre Burnout e as variáveis sociodemográficas, de trabalho e as estratégias de enfrentamento. Os resultados obtidos identificaram prevalência de 3% de profissionais no perfil 1 de Burnout e 2,3%, no perfil 2. Tais dados foram obtidos por meio do Questionário Sociodemográfico-laboral, do Questionário para Avaliação da Síndrome de Burnout (CESQT) e pela Escala de *Coping* no Trabalho (COPE), com análise de regressão multivariada.

Agora, tratando, especificamente, do contexto de organizações escolares, que é o foco do presente estudo, tem-se 5 trabalhos. O primeiro trabalho a ser descrito é o de Silveira, Enumo, Paula e Batista (2014), com foco no estresse e enfrentamento, pelos professores, em seu ambiente laboral. Este, mostrou que esse público faz parte de uma classe profissional com elevada exposição ao estresse. Além disso, mostraram que as excessivas demandas de trabalho podem exceder as competências pessoas de enfrentamento do estresse e, ainda, interferir nas demandas familiares e pessoais dos profissionais, levando a exaustão. Tais dados foram obtidos por uma revisão de literatura, em que foram analisados os artigos com bases no Portal Periódicos/CAPES que envolviam o estresse, o *coping* e o bem-estar dos professores.

Já o estudo de Rocha Sobrinho e Porto (2012), buscou constatar o impacto de variáveis demográficas, do clima social e do *coping* – no enfrentamento ao estresse - no bem-estar no trabalho, de profissionais da área de educação. Os resultados mostraram que o clima organizacional impacta no bem-estar e que as estratégias de manejo e controle tiveram resultado considerável no *coping*. Ao se tratar do bem-estar, o modelo utilizado

foi o de unificação das correntes eudaimônicas e hedonistas, além de escalas de bem-estar no trabalho. Já para o *coping*, foram usados os fatores de esquiva, manejo e controle.

Faro (2012), por sua vez, buscou um mapeamento dos elos entre estressores, estresse, enfrentamento e bem-estar subjetivo em mestrandos e doutorandos, em território nacional. Os resultados evidenciaram que o estresse médio dos alunos ficou um pouco acima da Escala de Estresse Percebido (EEP) – os fatores Tempo e Recursos Financeiros e Supervisão e Desempenho (relação aluno-orientador, envolvendo expectativas deste para esse) foram os que tiveram maior impacto no aumento do estresse. Tais dados foram obtidos pela EEP, por um questionário sobre estressores na pós-graduação, pela Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas e pela Escala de Bem-Estar Subjetivo.

Graner e Cerqueira (2017), estudaram a respeito do sofrimento psíquico em estudantes universitários e os fatores associados a isso, com estratégias de enfrentamento para tal condição. Os resultados da pesquisa evidenciaram prevalências de 18,5% a 49,1% a fatores de risco de condições relativas à vida acadêmica e à saúde. Esses dados foram analisados por meio de uma revisão de literatura, com foco nos instrumentos de rastreamento psíquico, denominados *General Health Questionnaire* e *Reporting Questionnaire*.

Já os autores Pereira, Cadini, Miranda e Caetano (2014), estudaram a presença de estresse em estudantes de graduação de enfermagem, na prática hospitalar. Os resultados mostraram que o estresse está presente em todo o processo de se graduar, mas se intensificam quando há a inserção do bem-estar estudantil na prática, visando à formação. Para tais, foram usadas a Escala de Avaliação do Estresse de Estudantes de Enfermagem, de Costa e Polak, composta por seis domínios: realização de atividades práticas, comunicação profissional, gerenciamento do tempo, ambiente, formação profissional e atividade teórica.

Diante desses estudos, é possível perceber que as três variáveis estudadas, estão sempre relacionadas, vez que, ao falar sobre estresse e *coping*, fala-se, também, do bem-estar, em específico, negativo, seja este voltado ao ambiente laboral, ou não. Logo, há uma associação entre os artigos analisados, visto que, apesar dos diferentes públicos, encontra-se sempre tentativas de minimizar o estresse, através do *coping*, a fim de buscar o bem-estar do público-alvo. Foi possível constatar, também, que as escalas mais utilizadas, nas pesquisas, foram a *Health Safety Executive – Indicator Tool (HSE - IT)*, *General Health Questionnaire (SRQ - 20)*, *Kessler Psychological Distress Scale (K - 10)* e Inventário de Resiliência e de Sintomas de Estresse, para estresse; o Inventário de Estratégias de Enfrentamento e *Coping Response Inventory - Adult Form (CRI-A)*, para o *coping*, além de grupos focais, no caso das pesquisas que envolviam dados qualitativos, e as Escalas de Bem-Estar no Trabalho (EBET), para bem-estar.

3. METODOLOGIA

3.1 Amostra

Foi utilizada amostra de conveniência de 192 participantes, o que atende aos critérios de Abbad e Torres (2002), os quais afirmam que o poder estatístico é drasticamente reduzido quando se utilizam amostras menores que 175 participantes, mesmo quando são encontrados efeitos de grande magnitude e medidas altamente confiáveis. Por exigência do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, não foi solicitada nenhuma informação pessoal aos docentes.

3.2 Instrumentos

O instrumento de coleta de dados foi composto por 03 partes, sendo elas, a escala de bem-estar no trabalho, a escala de *coping* e a medida de estresse.

Escala de bem-estar no trabalho (Paschoal & Tamayo, 2008)

A medida de BET é de autorrelato (com coeficientes de fidedignidade entre 0,88 e 0,93), possui 30 itens distribuídos em 03 dimensões (afeto positivo, afeto negativo e realização) e, para respondê-los, é usada a escala de resposta Likert de 5 pontos, sendo 1 = discordo totalmente, 2 = discordo parcialmente, 3 = neutro, 4 = concordo parcialmente, 5 = concordo totalmente.

Escala de estresse (Ferreira et al., 2014)

A medida de estresse é de autorrelato (com coeficientes de fidedignidade entre 0,72 e 0,82), possui 35 itens distribuídos em 07 dimensões (conflito e ambiguidade de papéis, sobrecarga de papéis, falta de suporte social, insegurança na carreira, falta de autonomia, conflito trabalho/família e pressão do grau de responsabilidade) e, para respondê-los, é usada a escala de resposta Likert de 5 pontos, sendo 1 = discordo totalmente, 2 = discordo parcialmente, 3 = neutro, 4 = concordo parcialmente, 5 = concordo totalmente.

Escala de coping (Pinheiro, Tróccoli, & Tamayo, 2003)

A medida de *coping* é de autorrelato (com coeficientes de fidedignidade entre 0,77 e 0,81), possui 29 itens distribuídos em 03 dimensões (manejo, controle e esquivia) e, para respondê-los, é usada a escala de resposta Likert de 5 pontos, sendo 1 = discordo totalmente, 2 = discordo parcialmente, 3 = neutro, 4 = concordo parcialmente, 5 = concordo totalmente.

3.3 Procedimento de coleta de dados

O primeiro passo dessa pesquisa foi a submissão ao Comitê de Ética de Pesquisas com seres humanos. Após o parecer consubstanciado de aprovação (nº 45225821.9.0000.5152), as pesquisadoras começaram a pesquisa e assumiram o compromisso de não a iniciar sem a aprovação. Como estratégia de recrutamento de participantes, foi utilizado o método denominado “Bola de Neve”. Assim, em um

primeiro momento, a equipe de pesquisa identifica pessoas que se encaixam com os atributos necessários da pesquisa, depois, em um segundo momento, esses participantes indicam novos indivíduos que se encaixem na descrição, pela sua rede de relacionamentos, ininterruptamente, até se alcançar o número de pessoas desejadas (Vinuto, 2014). No caso desse estudo, foi realizada uma divulgação do questionário online nas redes sociais, juntamente com o TCLE, em redes sociais como *Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp*.

3.4 Análise de dados

Com as respostas do preenchimento do formulário, foram realizadas duas análises: a primeira, descritiva, em que foram analisadas média e desvio padrão dos fatores relacionados às três variáveis. Já a segunda, de correlação, foi feita a correlação entre esses mesmos fatores.

4. RESULTADOS

Nessa secção, serão apresentados os resultados da presente pesquisa, sendo apresentadas as estatísticas descritivas e a correlação de Pearson.

Tabela 2

Estatísticas Descritivas das Variáveis do Estudo

Instrumento	Fatores	Média	Moda	DP
Escala de Bem-Estar no Trabalho	Afeto Positivo	3,58	4,00	0,98
	Afeto Negativo	2,80	2,18	1,11
Escala de Estresse	Realização	3,80	4,22	0,88
	Conflito e ambiguidade de papeis	2,62	1,00	1,16
	Sobrecarga de papeis	4,27	5,00	0,64
	Falta de suporte social	2,44	1,00	1,16
	Insegurança na carreira	2,30	1,00	1,17
	Falta de autonomia	3,27	5,00	1,21
	Conflito trabalho/família	3,32	5,00	1,05
Escala de Coping	Pressão do grau de responsabilidade	3,88	5,00	0,97
	Manejo	2,52	1,89	0,87
	Controle	3,60	3,27	0,81
	Esquiva	2,95	2,89	0,70

Foram calculadas as médias para cada um dos fatores das variáveis de bem-estar, estresse e *coping*, como ilustra a Tabela 2. Ao analisá-la, observa-se que na variável de bem-estar no trabalho, a maior média foi no fator de Realização (M=3,80; DP=0,88) e a menor média em Afeto Negativo (M=2,80; DP=1,11). Na variável de estresse, a maior média foi constatada no fator Sobrecarga de Papeis (M=4,27; DP=0,64) e a menor média em Insegurança na Carreira (M=2,30; DP=1,17). Já na variável de *coping*, a maior média foi no fator de Controle (M=3,60; DP=0,81) e a menor média em Manejo (M=2,52; DP=0,87).

Tabela 3*Correlação de Pearson*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. AfetoPos.	1												
2. AfetoNeg.	-0,65**	1											
3. Realizaç.	0,70**	-0,38**	1										
4. Est.Amb.	-0,49**	0,51**	-0,34**	1									
5. Est.Sobr.	0,09	0,10	0,20**	0,17*	1								
6. Est.Fal.S.	-0,42**	0,44**	-0,31**	0,49**	0,02	1							
7. Est.Carr.	-0,21**	0,23**	-0,19**	0,34**	0,07	0,26**	1						
8. Est.Fal.A.	-0,26**	0,41**	-0,21**	0,38**	0,19**	0,36**	0,40**	1					
9. Est.Fam.	-0,34**	0,52**	-0,22**	0,42**	0,28**	0,27**	0,35**	0,35**	1				
10. Est.Re.	-0,04	0,18*	0,01	0,15*	0,29**	-0,05	0,14*	0,17*	0,25**	1			
11. Manejo	0,30**	-0,18**	0,15*	-0,13	0,13	-0,15*	-0,04	-0,09	-0,14*	0,11	1		
12. Contro.	0,30**	-0,13	0,37**	-0,10	0,28**	-0,25**	0,01	-0,06	-0,05	0,13	0,34**	1	
13. Esquiva	0,09	-0,01	0,08	0,16*	0,14	0,15*	0,10	0,07	0,05	0,16*	0,23**	0,05	1
Média	3,58	2,80	3,80	2,62	4,27	2,44	2,30	3,27	3,32	3,88	2,52	3,60	2,95
DP	0,98	1,11	0,88	1,16	0,64	1,16	1,17	1,21	1,05	0,97	0,87	0,81	0,70

**p<0,01

*p<0,05

Legenda: AfetoPos. = Afeto Positivo; AfetoNeg. = Afeto Negativo; Realizaç. = Realização; Est.Amb. = Conflito e Ambiguidade de Papéis; Est.Sobr. = Sobrecarga de Papeis; Est.Fal.S. = Falta de Suporte Social; Est.Carr. = Insegurança na Carreira; Est.Fal.A. = Falta de Autonomia; Est.Fam. = Conflito Trabalho/Família; Est.Re. = Pressão do Grau de Responsabilidade; Contro. = Controle

Na Tabela 3, tem-se a correlação entre as variáveis do estudo. Ao analisar as correlações entre as dimensões da variável de bem-estar entre si, o maior relacionamento encontrado foi entre Realização e Afeto Positivo ($r=0,70$; $p<0,01$). Já as correlações entre as dimensões da variável de estresse, entre si, mostraram que os maiores relacionamentos encontrados foram entre Falta de Suporte Social e Conflito e Ambiguidade de Papeis ($r=0,49$; $p<0,01$), seguido de Conflito Trabalho/Família e Conflito e Ambiguidade de Papeis ($r=0,42$; $p<0,01$) e Falta de Autonomia e Insegurança na Carreira ($r=0,40$; $p<0,01$). Por fim, as correlações entre as dimensões da variável de *coping*, entre si, mostraram que o maior relacionamento encontrado foi entre Controle e Manejo ($r=0,34$; $p<0,01$).

Dessa forma, ao analisar as correlações entre as dimensões da variável de bem-estar, com as dimensões da variável de estresse, os maiores resultados encontrados foram entre Afeto Negativo e Conflito Trabalho/Família ($r=0,52$; $p<0,01$), seguido de Afeto Negativo e Conflito e Ambiguidade de Papeis ($r=0,51$; $p<0,01$) e Afeto Positivo e Conflito e Ambiguidade de Papeis ($r=-0,49$; $p<0,01$). Já as correlações entre as dimensões da variável de bem-estar, com as dimensões da variável de *coping* mostraram que os maiores relacionamentos encontrados foram entre Realização e Controle ($r=0,37$; $p<0,01$), seguido de um empate entre Manejo e Afeto Positivo, juntamente com Controle e Afeto Positivo ($r=0,30$; $p<0,01$). Por fim, as correlações entre a variável de estresse e a variável de *coping* mostraram que os maiores relacionamentos encontrados foram entre Sobrecarga de Papeis e Controle ($r=0,28$; $p<0,01$), seguido de Falta de Suporte Social e Controle ($r=-0,25$; $p<0,01$) e um empate entre Conflito e Ambiguidade de Papeis e Esquiva, juntamente com Pressão do Grau de Responsabilidade e Esquiva ($r=0,16$; $p<0,05$), o que evidencia que as correlações entre estresse e *coping* foram pouco significativas.

5. DISCUSSÃO

O objetivo dessa investigação foi analisar as relações entre bem-estar no trabalho, estresse e *coping*, entre professores. Dessa forma, os resultados evidenciam que, em relação à variável de bem-estar no trabalho, o fator com maior média foi o de Realização ($M=3,80$; $DP=0,88$). Tal achado corrobora com Polizzi Filho e Claro (2018) que, ao analisarem o impacto de bem-estar no trabalho e capital psicológico, constataram que a variável de Satisfação Geral no Trabalho, análoga à Realização, esteve acima da média geral do estudo. Esse achado aponta que os professores pesquisados se sentem contemplados com sua profissão, já que há um alto grau constatado no fator de Realização.

Além disso, consoante Traldi e Demo (2012), os professores parecem desempenhar suas funções com prazer e isso contribui com suas expectativas e metas de vida pessoais e profissionais, assim como na pesquisa em questão, em que os docentes apresentaram níveis de realização prevalentes. Ferraz (2009), confirma tais resultados, apontando que há uma maior tendência de maiores níveis de satisfação com seu trabalho, entre os docentes, quando comparado à insatisfação. Isso indica que, para além de se sentirem satisfeitos, esses profissionais não estão, em sua maioria, revoltados, indignados ou descontentes, em seus respectivos ambientes de trabalho, quando se trata do bem-estar, estando vinculados afetivamente com sua profissão (Santos, 2010).

Diante disso, é possível perceber, na literatura e no presente estudo, que ser professor está amplamente relacionado à dedicação. Essa pesquisa, juntamente com a literatura, têm em comum a ideia de que as realizações e os afetos positivos do exercício docente são predominantes, quando comparado aos afetos negativos (Silva, Sena, & Murgo, 2017).

Em relação à variável de estresse, tem-se que o principal fator que gera esse sentimento no público-alvo é a Sobrecarga de Papeis ($M=4,27$; $DP=0,64$). De acordo com Carlotto (2011), as relações conflituosas dos professores com os alunos, como por exemplo a falta de reciprocidade, estão ligadas à ambiguidade, conflito e sobrecarga de papeis. Já segundo Robattini, Monteiro e Scortegagna (2020), a sobrecarga de trabalho – que se relaciona com a sobrecarga de papeis – tem impactado no exercício profissional da categoria, inclusive durante a pandemia da Covid-19, que tem demandado mais trabalho do que deveriam, ocasionando em uma confusão de papeis a serem desempenhados.

Souza et al. (2020), apontam como, em tempos de *home office*, a sobrecarga de informações, que se confunde com os reais papeis a serem desempenhados pelos professores, impacta na saúde mental desses. Os docentes precisam, além de lidar com as angústias vividas em sociedade, nesse período de caos na saúde pública, enfrentar desafios relacionados ao uso de tecnologias e estratégias para ministrar suas aulas, que mantenham a qualidade do ensino presencial (Machado, 2021).

Tais constatações corroboram com os achados da presente pesquisa e evidenciam que as relações afetivas no ambiente de trabalho, principalmente quando ligadas aos alunos, relacionam-se com a sobrecarga sentida pelos docentes. Agravado a isso, a pandemia do coronavírus traz a dificuldade de adaptação à realidade virtual (Martins & Rangni, 2020), que carrega consigo os desafios da tecnologia e a responsabilidade de solucionar possíveis problemas, que acontecem nessa modalidade, que são vistos como novidade, pela sociedade. Sendo assim, o professor se vê encarregado de solucionar as adversidades que surgem, tornando-se sujeito à sobrecarga de papeis (Lopes, 2020).

Quando analisamos a variável de *coping*, é possível constatar que o fator de Controle ($M=3,60$; $DP=0,81$) é o mais presente, entre os professores analisados, sendo uma maneira estratégica de enfrentamento a situações desafiantes no exercício da

profissão. Capelo e Pocinho (2016), ao estudarem sobre as estratégias de *coping*, de forma a contribuir para a diminuição do estresse laboral dos docentes, identificaram que as maneiras mais utilizadas para lidar com esse sentimento são o controle ou o confronto, que tiveram médias que se sobressaíram às demais estratégias pesquisadas. Mendonça et al. (2014), apontam que, em situações desafiantes, os professores optam pelas estratégias citadas, pois estas tendem a apresentar melhor resultado na diminuição do estresse nos ambientes de trabalho.

Alves e Oliveira (2008), corroboram com os resultados da presente pesquisa, ao estudarem sobre estresse e *coping* entre professores, concluindo que o controle é a estratégia mais utilizada por essa classe, na tentativa de regular suas emoções, para conseguirem agir em busca de informações que solucionem as causas do estresse. Não obstante, Capelo e Calaça (2016), evidenciam que a estratégia de controle também é a mais utilizada, pelos docentes, para enfrentar acontecimentos estressantes. Dessa forma, é perceptível que os resultados da presente pesquisa estão de acordo com a literatura.

Assim, observa-se que os mecanismos estratégicos utilizados pelos professores tendem a ser na tentativa de controlar o estresse. Apesar da amplitude de estudos que evidenciam que o controle é a estratégia mais utilizada e Latack (1986) afirmar que essa é a maneira mais adequada de lidar com o estresse, Vaz Serra (2011) aponta que não há apenas um fator ou jeito certo de lidar com situações estressantes, em ambientes laborais. Ser capaz de pensar em uma estratégia de alívio imediato, já é sinal de que o profissional tem a capacidade em buscar por um local de trabalho permeado pelo bem-estar.

Em relação às análises de correlação, o presente estudo mostrou que os fatores de Realização e Afeto Positivo ($r=0,70$; $p<0,01$), da variável de bem-estar, estão fortemente relacionados. Tal resultado é confirmado na literatura de Noronha et al. (2015), ao estudarem sobre o bem-estar com professores. Os autores discutem que os fatores de afeto

positivo e realização, correlacionados, evidenciam que a felicidade tem relação com altos níveis de realização, com ênfase nas interações interpessoais favoritas, no ambiente laboral. Traldi (2009) também encontra essa relação, ao pesquisar sobre os dois fatores com o público-alvo em questão. A autora pontua, inclusive, que essa correlação explicita que os planos e metas dos docentes estão sendo contemplados, assim como vivenciam experiências, em seus ambientes laborais, que possibilitam sentir alegria, disposição, contentamento e entusiasmo, de forma a apresentarem poucas experiências de afeto negativo. Análogo a isso, Albuquerque et al. (2012), pontuam como a realização é significativa para a forte correlação existente entre esta e o fator de afeto positivo. Como já constatado também no presente estudo, tais fatores se mostram consensuais, na literatura, demonstrando que os docentes trabalham em ambientes com bem-estar.

A correlação da variável de estresse evidencia que os fatores de Falta de Suporte Social e Conflito e Ambiguidade de Papeis ($r=0,49$; $p<0,01$) obtiveram maior resultado. Diante disso, Benevides-Pereira (2002), em seus estudos com professores, coloca como destaque a ambiguidade e conflito do papel profissional e a falta de suporte social, análogos aos fatores da presente pesquisa. Tais dados evidenciam que o estresse, quando correlacionado à médias tão consideráveis, pode tornar-se patológico e, portanto, necessita de atenção.

Por sua vez, Leite (2007), ao pesquisar sobre o estresse, constatou maior correlação entre Falta de Suporte Social e Exaustão Emocional. Os achados de Boechat e Ferreira (2014), confirmam a os resultados de Leite (2007), o que evidencia que, na literatura, os docentes são sujeitos a quantidades de trabalho que extrapolam suas capacidades de realizar a função com êxito, vez que vivenciam maior esgotamento emocional. Tais constatações divergem das do presente estudo, mas explicitam certa similaridade, vez que a ambiguidade de papeis, por vezes, leva à exaustão emocional.

Além disso, é possível perceber como no presente estudo, os professores, em sua maioria, apresentam um índice menor de estresse – que não leva à exaustão.

Já na variável de *coping*, os fatores de Controle e Manejo ($r=0,34$; $p<0,01$) se mostraram mais relacionados que os demais. Na literatura, é possível constatar que, na pesquisa de Peixoto (2004), tais correlações também ocorrem. O autor, assim como Pietrowski, Cardoso e Bernardi (2018), pontua que os professores têm buscado estratégias de controle que amenizem sintomas como sensação de desgaste físico e mental. Todavia, Mendonça et al. (2014) constatam que a correlação existente entre Controle e Manejo não é a maior, entre as estudadas, já que Controle e Esquiva se apresentam mais fortemente correlacionadas. Isso evidencia que, quanto mais estratégias de manejo e controle, menos docentes se sentem estressados em seus ambientes laborais. Por sua vez, também é preciso considerar que, para além do manejo, a esquiva também tem sido bastante utilizada, quando correlacionada ao controle.

Isso evidencia que há um enfraquecimento e ruptura de vínculos que foram criados na profissão (Lapo & Bueno, 2002). Além disso, Esteve (1999) ressalta que se esquivar é uma maneira de aliviar as tensões acumuladas no trabalho, que estão ligados ao estresse. Sendo assim, os professores do presente estudo apresentam cargas estressoras reduzidas, quando comparado à parte da literatura existente, vez que a esquiva revela uma necessidade de afastamento do trabalho, enquanto o manejo ainda se localiza no âmbito da capacidade de buscar por um local regido de bem-estar no trabalho.

Ao correlacionar as variáveis de bem-estar com estresse, os fatores de Afeto Negativo e Conflito Trabalho/Família ($r=0,52$; $p<0,01$), mostraram-se fortemente relacionados. Sendo assim, Cecílio (2016), ao pesquisar sobre conflitos da família com o trabalho e a felicidade – contrária ao Afeto Negativo –, constata que a correlação existente entre ambas é significativa. Dessa forma, quanto mais conflito com o trabalho e a família,

mais a felicidade tende a diminuir – tornando-se um Afeto Negativo. Tal qual o autor, Pasqualotto e Löhler (2017), apontam que quanto mais habilidades de defesa saudáveis forem aprendidas, maior é a capacidade de resiliência, dos docentes. Assim, percebe-se a semelhança do presente estudo com a literatura. Logo, quando os docentes não conseguem conciliar suas atividades acadêmicas com as familiares, seus afetos são negativados (Allen & Meyer, 1990)

Ao correlacionar as variáveis de bem-estar e *coping*, o maior correlacionamento foi observado entre Realização e Controle ($r=0,37$; $p<0,01$). Todavia, no estudo de Rocha Sobrinho e Porto (2012) a correlação mais forte foi entre Afeto Positivo e Manejo, seguido de Realização e Controle. É possível entender, na literatura, que quanto mais estratégias de manejo, maior é o bem-estar no trabalho. Mas, na presente pesquisa, o mecanismo de controle, frente a situações estressantes, geraram maior realização.

Ao analisar o conteúdo dos itens do fator controle, se observa que eles versam sobre: “Converso com colegas que também estejam com dificuldades”, “Penso em mim como alguém que sempre enfrenta os problemas” e “Peço conselho a pessoas que estejam passando por situações semelhantes”, o que sinaliza que a pessoa busca estratégias efetivas que a auxiliem a enfrentar a situação. Assim sendo, pode-se inferir que tal mecanismo de defesa é uma tentativa do docente de buscar uma mudança em sua relação com o ambiente que gera estresse. Essa característica de *coping* de controle é, portanto, uma tentativa de enfrentamento com foco no problema, e não na emoção ou na evitação (Pietrowski, Cardodo & Nascimento, 2018). Dessa forma, como discutido por Vaz Serra (2011), apesar da ligeira divergência entre o presente estudo e a literatura, a capacidade de ter estratégias defensivas, frente a um ambiente estressante, já é, por si só, um mecanismo de *coping* ideal, vez que ilustra a busca por um ambiente laboral regido pelo bem-estar, de forma a utilizar, nesse caso, o *coping* de controle.

Por fim, entre as dimensões de estresse e *coping*, evidenciou-se maior correlação, entre Sobrecarga de Papeis e Controle ($r=0,28$; $p<0,01$), que não são tão significativas, para o estudo. Na literatura, Carlotto et al. (2016) encontraram essa correlação, também de forma pouco significativa. Assim, é possível constatar, de acordo com Hochwarter et al. (2007), que a sobrecarga, correlacionada ao controle, seria uma forma de gerir os recursos individuais, nos ambientes laborais, que diminui os sentimentos negativos relacionados ao trabalho, como o de sobrecarga de papeis.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho alcançou o objetivo porque investigou a relação entre bem-estar no trabalho, estresse e *coping*, entre professores. Pode-se observar que os professores investigados têm se mostrado realizados em sua profissão, todavia, a sobrecarga de papeis que precisam lidar para desempenhar suas funções, são fonte estressoras importantes. Para lidarem com isso, esses profissionais da educação têm recorrido ao mecanismo de defesa de controle. Tais fatores evidenciam que apesar de estarem satisfeitos com o que fazem, os docentes sentem que suas funções ultrapassam o aceitável no ambiente de trabalho e exercem um certo esgotamento físico e mental, além de uma sensação de falta de suporte, nestes.

No mais, a pandemia do coronavírus fez com que isso se intensificasse, já que trouxe a necessidade de adaptação rápida às novas tecnologias e suas adversidades. Com intuito de suportarem essa fonte estressora, os professores buscam um equilíbrio, por meio da estratégia de controle e da gestão de tais situações. Não obstante, é significativo constatar que, quando os docentes não conseguem conciliar suas atividades acadêmicas com as demais, seus afetos são negativados, assim como a sobrecarga que, correlacionada ao controle, mostra-se como uma forma de gerir os recursos individuais, nos ambientes

laborais – o que diminui os sentimentos negativos relacionados ao trabalho, como o de sobrecarga de papéis.

Assim, de maneira geral, os resultados estão alinhados com a literatura, vez que apontam que os professores vivenciam um alto grau de realização e de afeto positivo, assim como a sobrecarga de trabalho está presente nessa profissão e a estratégia de defesa de controle é amplamente utilizada. Ao correlacionar as variáveis, foi possível consultar as demais pesquisas, nessa área, mas algumas divergências foram observadas, como a Falta de Suporte, que, por vezes, relaciona-se com a exaustão emocional. Apesar da diferença, constata-se que a ambiguidade de papéis pode levar à exaustão emocional, o que indica que, no presente estudo, os professores apresentam um índice menor de estresse.

Nas vezes em que os fatores de controle se relacionaram, na literatura, com a esquivia – o que diferencia da correlação de controle e manejo, do presente estudo –, percebe-se que a amostra analisada não se sente tão estressados como para precisarem se afastar do trabalho. Já na ligação entre realização e controle, estudos apontam que o manejo está mais fortemente relacionado. De qualquer modo, a capacidade de ter estratégias defensivas, frente a um ambiente estressante, já é um mecanismo de *coping* ideal, vez que ilustra a capacidade de buscar por um ambiente de trabalho regido pelo bem-estar.

Além disso, é importante ressaltar que o avanço científico desse estudo está no fato de que este se propõe a investigar relações de três variáveis – bem-estar, estresse e *coping* –, conjuntamente, com o público-alvo da docência, sem que existisse uma pesquisa anterior que tivesse feito essas análises, especificamente. Esse é um aspecto positivo da presente pesquisa, já que se avança na discussão sobre a relação dessas variáveis com a amostra de professores. As variáveis selecionadas estão amplamente

relacionadas e correlacionadas, já que o bem-estar no trabalho perpassa questões como o estresse e as estratégias para enfrentá-lo. É possível perceber, dessa forma, que as dimensões citadas funcionam como um ciclo para entender e buscar possíveis métodos e habilidades que promovam bem-estar e qualidade de vida aos professores, que têm papel fundamental na formação de todas as profissões.

Cabe destacar, também, que a coleta foi feita em contexto de pandemia e isso pode ter afetado, na medida em que, além do estresse tradicional, já documentado na literatura entre profissionais da educação, esse caos na saúde pública mundial ocasionou uma realidade nova, que necessitou de adaptações. Tal acontecimento acentuou, ainda mais, a questão do estresse e da realização no ambiente laboral. Isso se deve ao fato de que, por exemplo, os responsáveis por estudantes e os estudantes a nível de graduação ou outro grau acadêmico posterior, puderam perceber a importância da instituição de ensino e, conseqüentemente, dos professores, em suas vidas.

Para os responsáveis, deixar a criança ou o adolescente na escola é, além de fundamentar a base da vida em sociedade, por meio dos conhecimentos, uma forma de conseguir lidar com as responsabilidades da vida adulta – como um *coping* de manejo para obtenção de bem-estar. Já para os demais estudantes que não dependem de seus responsáveis, estudar é a forma como muitos buscam se posicionar no mercado de trabalho e, por isso, há, também, uma visibilidade da importância do trabalho docente. É notório como a realidade da pandemia coloca em questão as instituições de educação, em todo o mundo, devido ao fato de que sofreu implicações nunca acometidas nesse setor.

Como limitação do trabalho, podem ser citados a ausência de dados demográficos da amostra, por exigência do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos (CEP). Além disso, o fato de a amostra ter sido de conveniência, faz com que exista a possibilidade de que algum algoritmo se mostre enviesado, já que esta não foi totalmente

aleatória. No mais, no contexto de pandemia, a inacessibilidade aos meios tecnológicos, por parte da população docente, impossibilitou que a amostra pudesse ter sido respondida por professores com a característica citada, vez que a coleta de respostas se deu, totalmente, por vias remotas.

Como implicação prática do trabalho, percebe-se que, em situações estressoras, nas quais a sobrecarga de papéis se sobressai com maior média, os gestores das instituições de educação podem, em um primeiro momento, conscientizarem-se das situações estressoras que os docentes estão submetidos, para que estratégias que busquem a saúde mental e bem-estar de seus colaboradores possam ser colocadas como prioridade. Diante disso, é importante que se busque valorizar a individualidade e subjetividade de cada funcionário, tendo em vista que trabalhar de forma coordenada com os colegas de equipe, manter-se constantemente atualizado e realizar várias tarefas ao mesmo tempo – caracterizadas como sobrecarga de papéis –, são situações distintas para cada educador e não podem ser colocadas com os mesmos graus de dificuldade para todos.

Seria interessante que, em tempos de pandemia, a instituição de ensino pensasse na possibilidade de contratação de pessoal voltada para a área da tecnologia da informação, para que possíveis problemas relacionados aos meios remotos, possam ser enxergados, pelos professores, como algo que não é de responsabilidade totalmente própria. Essa divisão bem realizada do papel de cada um – até mesmo fora do contexto de pandemia –, dentro da instituição, é indispensável para gerar um sentimento de colaboração e, conseqüentemente, reduzir a percepção de sobrecarga no ambiente laboral. Por fim, é importante pontuar que, em certas épocas do ano, os docentes têm maior concentração de atividades. Sendo assim, seria necessário que, nesses períodos, as instituições promovam ações voltadas ao bem-estar físico e mental, como eventos, rodas

de conversa ou apresentações, que contem com outros profissionais especializados nisso, de forma a criar uma cultura organizacional que preze o bem-estar no trabalho.

Além disso, em relação à estratégia de *coping*, os professores utilizam, em sua maioria, a estratégia de controle. Isso significa que há uma tentativa, por parte do público-alvo desse estudo, de coordenar as situações estressoras que ocorrem no dia a dia laboral. Todavia, pensando na promoção de saúde, é importante que a escola crie canais de comunicação e ações institucionalizadas, para que os professores não só sintam que têm espaço para discutir sobre o estresse e as formas de manejá-lo, como para, de fato, buscar soluções saudáveis para lidar com esse esgotamento físico e mental.

As instituições podem, a título de exemplo, realizar uma parceria com convênios de saúde biopsicossociais, isto é, que valorizem aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais ou programas que incentivem a promoção do autocuidado, de forma que, enfrentar determinado obstáculo, utilizando da estratégia de controle, no ambiente de trabalho, seja algo feito de maneira adequada e acompanhada por um profissional. Vale ressaltar que a estratégia de *coping* mais preocupante é a esquiva, mas é fundamental considerar que o mecanismo de controle, em graus estressores elevados, podem fazer com que os docentes passem a utilizar da esquiva para lidar com essa realidade, se nenhum tipo de ação, por parte da instituição, for realizada.

É perceptível que a amostra de professores desse estudo entende que há o sentimento de realização, na execução de suas funções e tal fator deve ser legitimado e reconhecido, de maneira a enfatizar a relevância do trabalho voltado à educação. Nesse sentido, ações de reconhecimento e recompensas são desejáveis, já que têm como consequência a motivação e o engajamento da equipe. Além disso, é interessante que os gestores dessas instituições promovam a participação dos docentes nas decisões a serem tomadas, de forma que possam se sentir importantes para seu ambiente de trabalho e

continuem mantendo a realização como um fator com alto valor médio na prática da profissão docente.

Assim, o presente trabalho traz à tona o debate sobre a relevância do profissional professor que, além de formar todas as outras profissões, possibilita uma aprendizagem que propicia o pensamento crítico dos indivíduos na sociedade. O filósofo empirista Francis Bacon – que contribuiu para que o caráter científico da ciência fosse partilhado por educadores –, já defendia a tese de que “conhecimento é poder”. A conquista desse saber é capaz de possibilitar que os indivíduos tenham seus pensamentos libertos, críticos e passíveis de opinar e decidir sobre suas escolhas e desejos. Na contemporaneidade, os docentes são os responsáveis pela perpetuação desse pensamento, que colocou à tona, pela primeira vez, que o indivíduo capaz de racionalizar é o que pode ser questionador o suficiente para tomar suas próprias decisões.

Para além disso, a pandemia do coronavírus fez com que essas questões se mostrassem ainda mais relevante, tendo em vista que o papel da educação na sociedade ficou em evidência e as formas de ensinar foram amplamente discutidas. É nesse sentido que a presente pesquisa busca transmitir o conhecimento e corroborar com a luta e a determinação de docentes, frente a uma sociedade que, cada vez mais, desmotiva-os e os inferiorizam. Dessa forma, abre-se um caminho para novos estudos, nessa temática, que investiguem a vivência laboral dos professores no Brasil e ressaltem a importância dessa profissão para o futuro crítico e consciente da nação.

Referências Bibliográficas

- Abbad, G., & Torres, C. V. (2002). Regressão múltipla stepwise e hierárquica em psicologia organizacional: aplicações, problemas e soluções. *Estudos em Psicologia*, 7, 19-29. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2002000300004>
- Agapito, P. R., Polizzi, F. A., & Siqueira, M. M. M. (2015). Bem-estar no trabalho e percepção de sucesso na carreira como antecedentes de intenção de rotatividade. *Revista de Administração Mackenzie*, 16(6), 71-93. <https://dx.doi.org/10.1590/1678-69712015/administracao.v16n6p71-93>
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). Personality and subjective well-being: what hides behind global analyses? *Social Indicators Research*, 105, 447-460. DOI: 10.1007/s11205-010-9780-7
- Allen, N. J. & Meyer, J. P. (2000). Construct validation in organizational behavior research: the case of organizational commitment. In: *Goffin, R. D.; Helmes, E. (Eds.) Problems and Solutions in Human Assessment: Honoring Douglas N. Jackson at Seventy*. Norwell, MA: Kluwer Academic, 285-314. DOI: 10.1007/978-1-4615-4397-8_13
- Alves, M. N., & Oliveira, E. A. M. de. (2008). O efeito do desemprego no stress e *coping* dos professores do 2º ciclo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 9(2), 335-347.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3(2), 273-294. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Barbosa, A. & Fernandes, M. J. da S. (2016). O piso salarial em São Paulo: desvalorização dos professores. *Revista Retratos da Escola, Brasília*, 10(18), 243-257. <https://doi.org/10.22420/rde.v10i18.662>
- Barruffini, A. C. C., Silva, V. O., Sousa, I.V., Bastos, G.C.F.C.; Silva, A. M. T. C., & Almeida, R.J. (2019). Fatores associados aos níveis de estresse laboral em professores de um curso de medicina. *Revista Saúde Coletiva*, 9(51). <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2019v9i51p2013-2019>
- Bulgraen, V. C. (2009). O papel do professor e sua mediação nos processos de elaboração do conhecimento. *Revista Conteúdo, Cativeiro*, 1(4), 30-38.
- Benevides-Pereira, A. M. T. (2002). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Boechat, M. Á. M. & Ferreira, M. C. (2014). Preditores individuais e organizacionais do burnout em servidores públicos federais. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 15(3), 739-751. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36232744013>

- Calvetti, P. Ü., Muller, M. C., & Nunes, M. L. T. (2007). Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 27(4), 706-717. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932007000400011>
- Capelo, R. & Calaça, Z. (2016). O poder preditivo do *coping* e do engagement no stressse laboral dos professores do ensino especial. *Informes Psicológicos*, 16(2), 13-25. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv16n2a01>
- Capelo, R. & Pocinho, M. (2016). Estratégias de *coping*: contributos para a diminuição do stressse docente. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 17(2), 282-294. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/16psd170213>
- Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 27(4), 403-410. <http://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2011v23n2p745-770>
- Carlotto, M. S., Dias, S., Batista, J., & Diehl, L. (2016). A autonomia desempenha um papel de mediação entre a sobrecarga de trabalho e a síndrome de burnout? *Psicologia do Trabalho e das Organizações: Contributos*, 99-112. DOI 10.17990/Axi/2016_9789726972556_099
- Cecílio, P. L. M. (2016). Influência do conflito trabalho-família na atitude e nas emoções dos professores. *Dissertação de Mestrado - Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Leiria*. Leiria: 2016.
- Codo, W., Soratto, L., & Menezes, I. V. (2004). Saúde mental e trabalho. Em: J. C. Zanelli, J. E. Borges-Andrade, A. V. B. Bastos. *Psicologia, organizações e trabalho*. SP: Artmed, 2004, 276-299.
- Codo W. (1999). *Educação: carinho e trabalho*. Petrópolis: Vozes.
- Cortez, P. A., Souza, M. V. R., Amaral, L. O., & Silva, L. C. A. (2017). A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Caderno de saúde coletiva* 2017; 25(1), 113-22. <https://doi.org/10.1590/1414-462x201700010001>
- Cortez, P. A. & Veiga, H. M. S. (2020). Preditores de bem-estar em trabalhadores identificados na literatura de psicologia no brasil. *Revista de Administração Mackenzie*, 21(4), 1-29. <https://doi.org/10.1590/1678-6971/eramg200094>
- Costa, C. F. T., Costa, A. da C. S., & Vargas, M. M. (2019). Lesão física, estresse psicológico e enfrentamento em atletas de Futebol. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 11(43), 208-214. <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/744>
- Costa, E. F., Santos, S. A., Santos, A. T., Melo, E. V., & Andrade, T. M.. Burnout syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. *Clinics (São Paulo)* 2012; 67(6), 573-580. [https://doi.org/10.6061/clinics/2012\(06\)05](https://doi.org/10.6061/clinics/2012(06)05)

- Coutinho, M. C., Magro, M. C., Pit Dal, M. L., & Budde, C. (2011). Entre o prazer e o sofrimento: um estudo sobre os sentidos do trabalho para professores universitários. *Psicologia: teoria e prática*, 13(2), 154-167.
- Dessen, M. & Paz, M. G. T. (2010). Validação do instrumento de indicadores de bem-estar pessoal nas organizações. *Psicologia em Estudo* (Maringá), 15(2), 409-418. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722010000200020>
- Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo: Editora da Universidade Federal de Santa Catarina.
- Fagundes, T. B. (2016). Os conceitos de professor pesquisador e professor reflexivo: perspectivas do trabalho docente. *Revista Brasileira de Educação [online]*, 21(65) 281-298. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782016216516>
- Faro, A. (2013). Um modelo explicativo para o bem-estar subjetivo: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 654-662. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000400005>
- Ferreira M. C. (2014). Antecedentes individuais do bem-estar no trabalho sob a ótica da psicologia positiva. In: *Ferreira M. C., Mendonça, H. Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Ferreira, M. C., Milfont, T. L., Silva, A. P. C. e, Fernandes, H. A., Almeida, S. P., & Mendonça, H. (2014). Escala para avaliação de estressores psicossociais no contexto laboral: construção e evidências de validade. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 28(2), 340-349. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528214>
- Ferreira, M. C. & Mendes, A. M. (2003). Contexto de trabalho. In: *Mirlene Maria Matias Siqueira. Medidas do Comportamento Organizacional: Ferramentas de diagnóstico e gestão*. Porto Alegre: Artmed, 111-123.
- Ferraz, C. R. A. (2009). Percepção de suporte social e bem-estar no trabalho: um estudo com professores. *Dissertação (Mestrado) - Universidade Metodista de São Paulo. Faculdade de Psicologia e Fonoaudiologia*, Curso de Pós-graduação em Psicologia da Saúde. São Bernardo do Campo.
- Fonseca, P. N. da, Chaves, S. S. da S., & Gouveia, V. V. (2006). Professores do ensino fundamental e bem-estar subjetivo: uma explicação baseada em valores. *Psicologia Universidade de São Francisco*, 11(1), 45-52. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712006000100006>
- Fontes, A. P. & Neri, A. L. (2019). Estratégias de enfrentamento como indicadores de resiliência em idosos: um estudo metodológico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1265-1276. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.05502017>
- Freitas, L. G. de & Facas, E. P. (2011). Vivências de prazer-sofrimento no contexto de trabalho dos professores. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 13(1), 7-26. <https://doi.org/10.12957/epp.2013.7880>

- Gasparini S. M., Barreto S. M., & Assunção A. A. (2005). O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, 31(2), 189-199. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022005000200003>
- Gil-Monte, P. R. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 29(2), 237-241. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2012.292.348>
- Gomes, L. (2002). Trabalho multifacetado de professores/as: a saúde entre limites *Dissertação (Mestrado) – Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz.*
- Gouveia S. V. R., Lins, Z. M. B., Freires, L. A. F., Gomes A. I. A. S. de B., & Lima, T. J. S. E. (2009). Bem-estar afetivo entre profissionais de saúde. *Revista Bioética*, 17 (2), 267-280.
- Graner, K. M., Cerqueira, A. T. A. R. (2017) Revisão integrativa: Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. <https://orcid.org/0000-0003-2374-8890>
- Hanashiro, D. M. M. & V. M. J. Nassif. (2006). Competências de Professores: um Fator Competitivo. *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*, 8(20),45-56. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94782006>
- Hirschle, A. L. T. & Gondim, S. M. G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. 25(7), 2721-2736. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>
- Hochwarter, W. A., Perrewew, P. L., Meurs, J. A., & Kacmar, C. (2007). The interactive effects of work-induced guilt and ability to manage resources on job and life satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(2), 125–135. DOI: 10.1037/1076-8998.12.2.125
- Honorato, H. G. & Marcelino, A. C. K. B. (2020). A arte de ensinar e a pandemia covid-19: a visão dos professores. *Revista Diálogos em Educação*, 1(1) 208-220.
- Jacarandá E. M. F. (2008). Sofrimento Mental e Satisfação no Trabalho: um estudo com professores das escolas inclusivas estaduais de ensino fundamental em Porto Velho, Rondônia. *Dissertação (Mestrado) – Universidade de Brasília.*
- Lago, R. R., Cunha, B. S., & Borges, M. F. de S. O. (2015). Percepção do trabalho docente em uma universidade da região norte do Brasil. *Trabalho, Educação e Saúde [online]*, 13(2) 429-450. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00049>
- Lapo, F. R. & Bueno B.O. (2002). O abandono do magistério: vínculo e rupturas com trabalho docente. *Psicologia USP*, 13(2), 243-276. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642002000200014>

- Latack, J., (1986). Coping with job stress: Measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 377-385. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.71.3.377>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Lopes, D. (2020). A formação de professores: desafio do docente em tempo da pandemia covid-19. *Anais do Congresso Internacional de Educação e Tecnologias (Encontro De Pesquisadores Em Educação a distância)*. 1, 1-13.
- Lucca, S. R. & Sobral, R. C. (2017). Aplicação de instrumento para o diagnóstico dos fatores de risco psicossociais nas organizações. *Revista Brasileira de Medicina no Trabalho*, 15(1), 63-72. <http://dx.doi.org/10.5327/Z1679443520176045>
- Macêdo, A. T. S., Sousa, M. T. D., Gomes, R. L. M., Rolim, M. A. B., Bastos, J. E. P., Dantas, R. da S. A., Batista, H. M. T., Leite, E. de S. (2018). Estresse laboral em profissionais da saúde na ambiência da unidade de terapia intensiva. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 12(42), 524-547. <https://doi.org/10.14295/online.v12i42.1350>
- Machado, M. c. (2021). O peso de estar em casa: uma análise acerca da percepção das profissionais docentes em relação a sobrecarga de trabalho no *home office*. *Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pampa*, Mestrado em Administração.
- Maia, M. de F. de M, Tolentino, T. M., Lima, C. A. G, Souza, B. V. de O. S, Lafeta, J. C., Silva, K. R. P., Oliveira, C. M. de, Mendes, I. H. R, Oliveira, A. C. de, Lessa Junior, A, Ferreira, J. V. S., Santos, A. T., & Formiga, N. S. (2020). Psicologia positiva e o bem-estar: estudo dos aspectos saudáveis do viver. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, 7(9), 2-30. <https://doi.org/10.35258/rn2017070900001>
- Malvezzi, S. (2015). Felicidade no Trabalho. In: *Dicionário de psicologia do trabalho e das organizações*, Bendassolli, P. F., & Borges-Andrade, J. E. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Martins, B. A. & Rangni, R. de A. (2020). A COVID-19 sob a ótica de professores da educação superior no Brasil. *Educitec - Revista de Estudos e Pesquisas Sobre Ensino Tecnológico*, 6, 1-17. <https://doi.org/10.31417/educitec.v6.1407>
- Melo, L. P. de & Carlotto, M. S. (2016). Prevalência e Preditores de Burnout em Bombeiros. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(3), 668-681. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001572014>
- Mendonça, H., Ferreira, M. C., Caetano, A., & Torres, C. V. (2014). Cultura organizacional, *coping* e bem-estar subjetivo: um estudo com professores de universidades brasileiras. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 14(2), 230-244.

- Mesquita, A. A., Gomes, D. S., Lobato, J. L., Gondim, L., & Souza, S. B. (2013). Estresse e síndrome de burnout em professores: prevalência e causas. *Psicologia Argumentativa*, 31(339), 627-35. <http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.31.075.DS05>
- Monteiro, A. S. de V. P. (2015). Atividades pessoais desenvolvidas no trabalho e modelo Job-Demands-Resources: uma tentativa de integração. *Dissertação (Mestrado) – Instituto Universitário de Lisboa*
- Morais, N.; Koller, S. (2004). Abordagem ecológica do desenvolvimento humano, Psicologia positiva e resiliência: ênfase em saúde. In: *Ecologia do desenvolvimento humano: pesquisa e intervenção no Brasil*. Koller, S. H. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Nascimento, V. do. (2016). A interconexão entre política e amizade como condição para o bem comum na perspectiva filosófica de Aristóteles. *Revista Eletrônica de Filosofia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia*, 4(1), 2-17.
- Noronha, A. N., Martins, D. da F., Campos, R. R. F., & Mansão, C. S. M. (2015). Relação entre afetos positivos e negativos e os cinco fatores de personalidade. *Estudos de Psicologia*, 20(2), 92-101. DOI: 10.5935/1678-4669-20150011
- Ouellette, R. R., Frazier, S. L., Shernoff, E. S., Cappella, E., Mehta, T. G., & Mariñez-Lora, A. (2017). Teacher job stress and satisfaction in urban schools: disentangling individual, classroom and organizational level influences. *Behavior Therm*, 2017; 49(4), 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.11.011>
- Paludo, S. dos S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002>
- Pantaleão, P. & Veiga, H. M. S. (2019). Bem-estar no trabalho: revisão sistemática da literatura nacional na última década. *Holos*, 5, 1-24. <https://doi.org/10.15628/holos.2019.7570>
- Paschoal, T. & Tamayo, A. (2008). Construção e validação da Escala de bem-estar no trabalho. *Avaliação Psicológica*, 7(1), 11-22.
- Paschoal, T., Torres, C. V., & Porto, J. B. (2010). Felicidade no trabalho: relações com suporte organizacional e suporte social. *Revista de Administração Contemporânea*, 14(6), 1054-1072. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552010000700005>
- Pasqualotto, R. A. & Löhr, S. S. (2017). Habilidades sociais e resiliência em futuros professores. *Psicologia Argumento*, 33(80), 310-320. <http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.33.080.AO07>
- Paula Júnior, W. de & Zanini, D. S. (2011). Estratégias de coping de pacientes oncológicos em tratamento radioterápico. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(4), 491-497. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722011000400013>

- Peixoto, C. do N. (2004). Estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais em professores universitários. *Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina*.
- Pereira, F. G. F., Caldini, L. N., Miranda, M. di C., & Caetano, J. A. (2014). Avaliação do estresse na inserção dos alunos de enfermagem na prática hospitalar. *Investigación y Educación en Enfermería*, 32(3), 430-437.
- Pessanha, Q. P. L. & Corrêa C. Q. (2015). Estresse docente na Educação Infantil: um estudo sobre professores de creches públicas de uma cidade do Estado do Rio de Janeiro. *Zero-a-Seis*. <https://doi.org/10.5007/1980-4512.2015n31p240>
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2003). Values in Action (VIA) classification of strengths. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pietrowski, D. L., Cardoso, N. de O., & Bernardi, C. C. do N. (2018). Estratégias de *coping* frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. *Contextos Clínicos*, 11 (3), 397-409. DOI: 10.4013/ctc.2018.113.10
- Pinheiro, F. A., Tróccoli, B. T., & Tamayo, M. R. (2003). Mensuração de *coping* no ambiente ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Vol. 19 n. 2, pp. 153-158. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722003000200007>
- Polizzi Filho, A. & Claro, J. A. C. dos S. (2019). O impacto de bem-estar no trabalho e capital psicológico sobre intenção de rotatividade: Um estudo com professores. *Revista de Administração Mackenzie*, 20(2). <https://doi.org/10.1590/1678-6971/eRAMG190064>
- Prado C. E. P (2016). Estresse ocupacional: causas e consequências. *Revista Brasileira de Medicina no Trabalho*, 14(3), 285-289. <http://dx.doi.org/10532279-443520163515>
- Puentes, R. V., Aquino, O. F., & Quillici Neto, A. (2009). Profissionalização dos professores: conhecimentos, saberes e competências necessários à docência. *Educar em Revista*, (34), 169-184. <https://doi.org/10.1590/S0104-40602009000200010>
- Ribeiro, A. D. S. & Silva, N. (2018). Significados de felicidade orientados pela psicologia positiva em organizações e no trabalho. *Psicología desde el caribe*, 35(1), 60-80. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.35.1.11157>
- Ribeiro, R. P., Marziale, M. H. P., Martins, J. T., Galdino, M. J. Q., & Ribeiro, P. H. V. (2018). Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 39, 39-45. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.65127>
- Robattini, S. J., Monteiro, A. S., & Scortegagna, H. de M. (2020). Estresse e sobrecarga dos professores do ensino básico em tempos de pandemia. *Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo*.

- Rocha Sobrinho, F., e Porto, J. B. (2012). Bem-estar no trabalho: um estudo sobre suas relações com clima social, *coping* e variáveis demográficas. *Revista de Administração Contemporânea* [online], 16(2), 253-270. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552012000200006>
- Sampaio, C. E. M., Sousa, C. P. de, Santos, J. R. S., Pereira, J. V., Pinto, J. M. R. de, Oliveira, L. L. N. A. de, Mello, M. C., Néspoli, V. (2012). Estatística dos professores no Brasil. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 83 (203-04-05), 85-120. <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.83i203-04-05.907>
- Santos, P. I. (2010). Entre a vocação e os desafios: as representações sociais do ser professor. *Revista Profissão Docente*, 10(21), 127-148. <https://doi.org/10.31496/rpd.v10i21.212>
- Santos, N. P., Marinho, F. P., Lima, K. Y. N., Rodrigues, C. C. F. M., Santos, V. E. P. (2016). Docência universitária e o estresse: estressores nos cursos de enfermagem e medicina. *Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria*, 6(1), 61-70. <https://doi.org/10.5902/2179769217078>
- Saviani, D. (2003). *Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações* (8. ed). Campinas: Autores Associados.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: na introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Silva E. S. (1987). Saúde Mental e Trabalho. In: *Cidadania e loucura: Políticas de Saúde Mental no Brasil*. Costa N. R.. Petrópolis: Vozes.
- Silva, E. N., Sena, B. C. S., & Murgo, C. S. (2017). Afetos positivos e negativos e trabalho docente: perspectiva de professores do ensino fundamental. *Colloquium Humanarum*, 14, 161-167. DOI: 10.5747/ch.2017.v14.nesp.000937
- Silva, I. (2006). Psicologia da saúde: uma perspectiva positiva. *Trabalho apresentado no 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, Faro, Portugal.
- Silva, N. L. P., Andrade, J. C. M., & Almeida, B. R. (2018). Famílias e síndrome de Down: estresse, *coping* e recursos familiares. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, 1-7. <https://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3445>
- Silva, S. C. P. S., Nunes, M. A. P., Santana, V. R., Reis, F. P., Neto, J. M., & Lima, S. O. (2015). A síndrome de burnout em profissionais da Rede de Atenção Primária à Saúde de Aracaju, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(10), 3011-3020. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152010.19912014>
- Silva, L. M. S. da, Pereira, F. D., Novello, T. P., & Silveira, D. da S. (2018). Relação entre a desvalorização profissional e o mal-estar docente. *Revista Latino-Americana De Estudos Em Cultura E Sociedade*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.23899/relacult.v4i0.752>

- Silveira, K. A., Enumo, S. R. F., Paula, K. M. P. de, & Batista, E. P. (2014). Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educação em Revista*, 30(4), 15-36. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>
- Silveira, K. A., Lima, V. L., & de Paula, K. M. P. (2018). Estresse, dor e enfrentamento em crianças hospitalizadas: análise de relações com o estresse do familiar. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 21(2), 5-21.
- Siqueira, M. M. M. & Padovam, V. A. R. (2008). Base teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>
- Souza, J. B. de, Heidemann, I. T. S. B., Bitencourt, J. V. de O. V., Aguiar, D. C. M., Vendruscolo, C., & Vitale, M. S. de S. (2021). Enfrentamento da covid-19 e as possibilidades para promover a saúde: diálogos com professores. *Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria*, 11(12), 1-24. <https://doi.org/10.5902/2179769261363>
- Souza, R. C., Silva, S. M., & Costa, M. L. A. de S. (2018). Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 16(4), 493-502. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520180279>
- Teixeira, E. (1994). O bom professor e sua prática. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 47(1), 80-81. <https://doi.org/10.1590/S0034-71671994000100015>
- Traldi, M. T. F. (2009). Comprometimento, bem-estar e satisfação no trabalho: a experiência dos professores de Administração da Universidade de Brasília. *Monografia (bacharelado) - Universidade de Brasília*, Departamento de Administração. Brasília.
- Traldi, M. T. F. & Demo, G. (2012). Comprometimento, bem-estar e satisfação dos professores de administração de uma universidade federal. *Revista Eletrônica de Administração*, 72(2), 290-316. <https://doi.org/10.1590/S1413-23112012000200001>
- Ueno, L. G. S., Bobroff, M. C. C., Martins, J. T., Machado, R. C. B. R., Linares, P. G., & Gaspar, S. de G. (2017). Estresse ocupacional: estressores referidos pela equipe de enfermagem. *Revista de Enfermagem da UFPE on-line*, Recife, 11(4), 1632-1638. DOI: 10.5205/reuol.9763-85423-1-SM.1104201710
- Vaz Serra, A. (2011). O stress na vida de todos os dias. Coimbra: Edição do Autor.
- Vieira, I. e Russo, J. A. (2019). Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. 29(2), 1-22. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312019290206>
- Vinuto, J. (2014). Amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa. *Temáticas*, 22(44), 203-220.

- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimônica) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>
- Yunes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722003000300010>

Anexo A. Revisão Sistemática de Literatura

Autores	Objetivo Geral	Público-alvo	Medidas Utilizadas	Principais Resultados
Faro (2012)	Estruturar as conexões entre estressores, estresse, <i>coping</i> e bem-estar subjetivo.	Mestrandos e doutorandos, no Brasil	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	Notou-se que o modelo do bem-estar subjetivo, denotou satisfatório ajuste e corroborou o pressuposto teórico.
Rocha Sobrinho e Porto (2012)	Identificar como as variáveis demográficas, do clima social e <i>coping</i> influenciam no bem-estar laboral.	Funcionários de uma organização confessional, do ramo de educação	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	O clima social e o <i>coping</i> ao estresse impactam no bem-estar laboral.
Silveira, Enumo, Paula e Batista (2014)	Compreender as estratégias de enfrentamento (<i>coping</i>), no estresse.	Professores	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	Percebeu-se a necessidade de práticas interventivas em ao <i>coping</i> e aos sintomas de estresse, para aumentar o entendimento sobre os processos que levam ao bem-estar docente.
Silva et. al. (2015)	Avaliar o predomínio da Síndrome de Burnout e fatores associados.	Profissionais de nível superior, vinculados à Rede de Atenção Primária	Bem-estar Estresse Burnout	A prevalência da Síndrome de Burnout foi de 6,7% a 10,8%. Os elementos associados foram idade mais jovem, carga horária de trabalho exaustiva e insatisfação laboral. 54,1% dos pesquisados apresentaram risco elevado/moderado para desenvolver a síndrome, que acomete o bem-estar dos profissionais.
Melo e Carlotto (2016)	Constatar a prevalência da Síndrome de Burnout e verificar a existência de relação entre esta e as variáveis sociodemográficas, laborais e <i>coping</i> .	Bombeiros	Bem-estar Estresse <i>Coping</i> Burnout	Percebeu-se uma prevalência de Burnout, em 3% de profissionais no Perfil 1, desta, e 2,3%, no Perfil 2. O <i>coping</i> foi constatado a principal variável preditora do Burnout.
Prado (2016)	Evidenciar fatores do estresse laboral, enfatizando os gatilhos, principais sintomas e medidas de <i>coping</i> para o bem-estar do trabalhador.	Trabalhadores	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	As causas de estresse laboral podem ser ambientais e organizacionais, mas o diagnóstico é clínico, baseado nos sintomas, que podem ser físicos, psicológicos e comportamentais. As medidas de <i>coping</i> podem ser a combinação de abordagens psíquicas e transformações no ambiente laboral.

Graner e Cerqueira (2017)	e	Constatar fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico.	Universitários	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	Foram constatados fatores de proteção como <i>coping</i> , senso de coerência, autoeficácia, vigor, autoestima, resiliência, entre outras condições psicológicas.
Lucca e Sobral (2017)	e	Realizar um diagnóstico do estresse laboral nas organizações.	Trabalhadores de <i>call center</i> , hospitais, bancos, unidades básicas de saúde e indústrias.	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	A não autonomia no trabalho e a falta de reconhecimento, foram as principais causas de estresse laboral, entre os sujeitos pesquisados.
Souza, Silva e Costa (2018)	e	Identificar o <i>coping</i> do estresse laboral, no ambiente hospitalar.	Profissionais de Enfermagem	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	Os <i>copings</i> encontrados foram: controle, esquiva e manejo de sintomas. No total, encontraram-se 04 estratégias de controle, 08 de esquiva e 07 de manejo de sintomas, avaliadas como eficazes para o enfrentamento do estresse.
Costa, Costa e Vargas (2019)	e	Investigar a percepção de situações estressoras e o <i>coping</i> utilizados.	Atletas de futebol	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	Nota-se maior uso de <i>coping</i> motivacional, pelos atletas lesionados e, racionais, pelos não lesionados. Portanto, há uma relação entre lesão e percepção de situações estressoras no futebol.
Paula Júnior e Zanini (2011)	e	Analisar as variáveis de estresse, <i>coping</i> , resiliência e bem-estar subjetivo.	Pacientes oncológicos	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	O <i>coping</i> pode interferir no bem-estar subjetivo e estabelecer relação significativa com fatores de resiliência, em paciente oncológico em radioterapia.
Pereira, Cadini, Miranda e Caetano (2014)	e	Mensurar a presença de estresse, em diferentes âmbitos da prática hospitalar.	Estudantes de graduação de Enfermagem	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	Detectou-se a presença de estresse nos alunos participantes. Na medida que o estudante avança, em sua formação, os domínios afetados variam.
Silva, Andrade e Almeida (2018)	e	Constatar níveis de estresse e <i>coping</i> e sua adequação aos recursos familiares.	Genitores de crianças com Síndrome de Down	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	Os <i>copings</i> mais utilizados são a resolução de problemas e suporte social e adequação dos recursos às necessidades das famílias. Por isso, são necessários programas de intervenção dirigidos a essas famílias.

Fontes e Neri (2019)	Gerar evidências, de validade interna e externa, para um inventário de enfrentamento.	Idosos	Bem-estar Estresse <i>Coping</i>	O inventário de enfrentamento pode não fazer referência a situações específicas da velhice.
-----------------------------	---	--------	--	---

Anexo B. Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Uberlândia



Continuação do Parecer: 4.690.541

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Análise das relações entre bem-estar no trabalho, coping e estresse, entre professores

Pesquisador: Heila Magali da Silva Veiga

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 45225821.9.0000.5152

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UFU

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.690.541

De acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12, Resolução 510/16 e suas complementares, o CEP manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto. O protocolo não apresenta problemas de ética nas condutas de pesquisa com seres humanos, nos limites da redação e da metodologia apresentadas. **Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1716021.pdf	05/04/2021 14:45:57		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLETCC.pdf	05/04/2021 14:40:04	Júlia Moraes	Aceito
Outros	Escalas.pdf	20/03/2021 01:27:58	Júlia Moraes	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMO_EQUIPE_EXECUTORA.pdf	20/03/2021 01:26:02	Júlia Moraes	Aceito
Outros	Lattes.pdf	20/03/2021 01:23:07	Júlia Moraes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	20/03/2021 01:20:40	Júlia Moraes	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO_HEILA.pdf	20/03/2021 01:12:43	Júlia Moraes	Aceito

Endereço: Av. João Naves de Ávila 2121- Bloco "1A", sala 224 - Campus Sta. Mônica

Bairro: Santa Mônica

CEP: 38.408-144

UF: MG

Município: UBERLÂNDIA

Telefone: (34)3239-4131

Fax: (34)3239-4131

E-mail: cep@propp.ufu.br



Continuação do Parecer: 4.690.541

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

UBERLANDIA, 04 de Maio de 2021

Assinado por:
Karine Rezende de Oliveira
(Coordenador(a)) Página 07 de

Endereço: Av. João Naves de Ávila 2121- Bloco "1A", sala 224 - Campus Sta. Mônica
Bairro: Santa Mônica CEP: 38.408-144
UF: MG Município: UBERLANDIA
Telefone: (34)3239-4131 Fax: (34)3239-4131 E-mail: cep@propp.ufu.br