

## A mentalidade de professores sobre o estresse: estratégias para lidar com os desafios da educação pública

*Teachers' mindset on stress: strategies to deal with the challenges of public education*

*La mentalidad de los profesores sobre el estrés: estrategias para enfrentar los desafíos de la educación pública*

Ari Langrafe Junior<sup>I</sup>

Zélia Magalli Brandielli Maran<sup>II</sup>

Anita Nishiyama<sup>III</sup>

### RESUMO

Este estudo avaliou a mentalidade dos professores com relação ao estresse e identificou fatores associados a ele, por meio de uma pesquisa com 75 professores da rede pública de ensino de Curitiba e região metropolitana. Os resultados mostraram que a maioria dos professores apresentou uma mentalidade negativa com relação ao estresse (83,5%), o que pode limitar o desempenho e trazer consequências para a saúde dos professores e qualidade do ensino. A mentalidade sobre o estresse está associada à natureza do trabalho de professor e ao estresse percebido. O gênero é o principal componente que influencia os fatores biopsicossociais associados ao estresse laboral. Conclui-se que intervenções e estratégias devem ser implementadas para ajudar os professores a lidar com o estresse, melhorar o suporte institucional e promover um ambiente de trabalho saudável. O estudo contribui para políticas públicas de saúde mental dos professores e serve como base para futuras pesquisas sobre o estresse docente.

**Palavras-chave:** Docentes. Estresse. Mentalidade. Saúde Mental.

### ABSTRACT

This study assessed teachers' mindset towards stress and identified factors associated with it, through a survey with 75 public school teachers from Curitiba and metropolitan region. Results indicated that the majority of teachers had a negative mindset towards stress (83.5%), which may limit performance and have consequences for teachers' health and quality of education. Mindset about stress is associated with the nature of the teaching profession and perceived stress. Gender is the main component influencing the biopsychosocial factors associated with occupational stress. It is concluded that specific interventions are needed to change the mindset and help teachers

<sup>I</sup>Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brasil. E-mail: [langrafe@ufpr.br](mailto:langrafe@ufpr.br)  <https://orcid.org/0000-0003-3952-9385>

<sup>II</sup>Instituto Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brasil. E-mail: [zeliamaranpsi@gmail.com](mailto:zeliamaranpsi@gmail.com)  <https://orcid.org/0000-0001-5736-2238>

<sup>III</sup>Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brasil. E-mail: [anita.ufpr2@gmail.com](mailto:anita.ufpr2@gmail.com)  <https://orcid.org/0000-0001-6902-0948>

deal with stress, as well as strategies to improve institutional support and promote a healthier and collaborative work environment. The study provides information for public policies focused on teachers' mental health and serves as a basis for future research on teacher stress.

**Keywords:** Teachers. Stress. Mindset. Mental Health.

## RESUMEN

Este estudio evaluó la mentalidad de los profesores con relación al estrés e identificó los factores asociados mediante una investigación realizada con 75 profesores de la red pública de educación de Curitiba y su área metropolitana. Los resultados indicaron que la mayoría de los profesores tenía una mentalidad negativa hacia el estrés (83,5%), lo que puede limitar el rendimiento y afectar la salud de los profesores y la calidad de la enseñanza. La mentalidad sobre el estrés está asociada a la naturaleza del trabajo del profesor y al estrés percibido. El género es el componente principal que influye en los factores biopsicosociales asociados al estrés laboral. Se concluye que se deben implementar intervenciones y estrategias para ayudar a los profesores a lidiar con el estrés, mejorar el apoyo institucional y promover un entorno de trabajo saludable. El estudio contribuye a las políticas públicas de salud mental y sirve como base para investigaciones futuras sobre el estrés docente.

**Palabras clave:** Docentes. Estrés. Mentalidad. Salud Mental.

## INTRODUÇÃO

A melhoria dos indicadores da educação no Brasil é um desafio complexo, pois existem vários fatores que impactam a qualidade do ensino. Entre os desafios, um dos mais significativos é o estresse enfrentado pelos professores na educação pública, que tem um impacto negativo em sua saúde mental, bem-estar e capacidade laboral, fato que pode ter sido exacerbado em períodos pós-pandemia, como apontado por Silva *et al.* (2021).

Para atender às demandas do processo educativo, Kerkhoff e Cloud (2020) afirmam a necessidade de os professores desenvolverem novas competências. Os docentes, além das demandas pedagógicas, também precisam organizar um ambiente saudável e intelectualmente desafiador para que a aprendizagem ocorra de forma transformadora. Isso inclui adaptar-se a novas tecnologias, metodologias ativas e modalidades de ensino, como o híbrido e o remoto. No entanto, essas mudanças no ensino também podem ser desafiadoras e estressantes para os professores. As múltiplas demandas psicossociais em adição a outros inúmeros fatores estressores podem levar os professores à síndrome de *burnout*, uma condição psicológica caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, como enfatizado por Ramos *et al.* (2023). Esta condição é um problema prevalente na profissão docente e pode ter consequências negativas tanto para os próprios professores quanto para a qualidade do processo educativo. O esgotamento pode levar a uma diminuição da motivação e do engajamento no trabalho, bem como desequilíbrios na saúde mental e física. Para prevenir o *burnout* e promover a saúde e bem-estar dos educadores, é fundamental que as escolas e comunidades identifiquem e abordem os mecanismos de resposta aos fatores estressores.

Ao analisar o trabalho docente, a literatura apresentada por Cezar-Vaz *et al.* (2015), Zhao *et al.* (2022) e Zheng (2022) ressalta que a docência é uma das profissões que mais causam desgaste emocional e estresse. De fato, muitos estudos têm sido realizados sobre a relação entre estresse e o desempenho dos professores na educação pública, mas ainda há pouca compreensão sobre as crenças e estratégias que os professores utilizam para lidar com o estresse.

A revisão sistemática de Wischlitzi *et al.* (2020) destaca a importância de garantir a saúde e o bem-estar dos professores, especialmente com relação aos riscos psicossociais enfrentados em sua profissão. Os autores ressaltam a necessidade de identificar e gerenciar esses riscos de forma a evitar consequências negativas para a saúde física e mental desses trabalhadores. Assim, é fundamental que se incorporem abordagens metodológicas eficazes e ferramentas de avaliação validadas para um gerenciamento de risco orientado por objetivos.

Os estudos sobre estresse ocupacional se referem, de maneira geral, a uma síndrome de respostas a sentimentos negativos, geralmente acompanhados de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas, decorrentes de aspectos do trabalho e mediados pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua autoestima ou bem-estar. Por essa razão, pesquisas recentes têm mostrado interesse em ações para melhorar as condições de trabalho em organizações e indivíduos. Estudos atuais estão fundamentados na necessidade de encontrar maneiras de instrumentalizar os professores para que possam apresentar comportamentos mais favoráveis à qualidade de vida, reduzindo sintomas de estresse e ansiedade diante de estímulos aversivos (Freitas, Calais e Cardoso, 2018).

Nessa temática, há um interesse em pesquisar a respeito dos estados de estresse em função de seu importante impacto na saúde, especialmente nos professores da rede pública. Quase sempre esses profissionais se encontram em condições precárias de trabalho, com carga horária desgastante, e estão expostos a episódios de violência especialmente na rede pública de ensino (Ji, Wang e Riedl, 2021; Simões e Cardoso, 2022).

Ao observar essa situação, acredita-se que haja a necessidade de intervenções que venham a melhorar o quadro de estresse entre professores. O estudo realizado por Mazon e Leite (2013) sobre o impacto de ações para a melhoria do estresse no ambiente de trabalho tendem a abordar a questão de maneira quase sempre negativa. Ou seja, a abordagem do estresse é, geralmente, debilitante e a razão disso é a própria construção do conceito de estresse.

Entre as diversas teorias sobre o estresse, a teoria da homeostase se fundamenta na capacidade dos seres vivos em manter a constância e o equilíbrio do organismo a despeito das condições externas. Esta teoria serviu de base para os primeiros estudos realizados por Hans Selye (1975), que, em 1925, definiu o estresse como uma reação defensiva fisiológica do organismo em três fases: alerta, resistência e exaustão. Se o estressor persistir, inicia-se a fase de exaustão, em que podem surgir doenças e até a morte (Lipp, 1994).

Com os estudos sobre a fisiologia do estresse desenvolvidos por McEwen e Wingfield (2003; 2010), foi proposta a teoria da alostase, afirmando que os organismos podem funcionar em diferentes condições de ajustes, desde que essas novas condições possibilitem melhor adaptação dos organismos ao meio. Esses estudos trouxeram a contribuição das repercussões neuroendócrinas utilizando-se principalmente os estressores físico-químicos. Todavia, numa perspectiva mais abrangente, é necessário levar em conta os estressores de natureza psicológica, uma vez que dependem da interpretação do indivíduo com relação ao evento. Essa ideia já havia sido discutida por Lazarus e Folkman (1984), que propuseram o modelo que ficou conhecido como interacionista, considerando a interação com o ambiente, pessoa ou grupo como fundamental no processo de resposta ao estresse.

Diferente dos modelos anteriores, a teoria proposta por Crum *et al.* (2017) é conhecida como *Stress Mindset Theory* (SMT). De acordo com essa proposta é possível observar as reações ao estresse por meio da análise da mentalidade ao estímulo de estresse e identificar se a reação a esse estímulo é de crescimento ou debilitante. Considera-se que o *mindset* é uma configuração mental e de predisposição psicológica que determina o pensamento e o padrão de comportamento de um indivíduo, constituído por um modelo mental que pode ser de crescimento ou debilitante. Na mentalidade de crescimento, o estresse não é uma condição limitante diante de fatores estressores

e busca transformar o estímulo negativo em uma oportunidade de melhoria ou motivação para lidar com o estresse. Na mentalidade debilitante, predominam reações negativas diante dos fatores de estresse, como dificuldade de adaptação, falta de enfrentamento para soluções e ênfase no fracasso, demonstrando rigidez de pensamento e comportamento e reações fisiológicas mais severas.

O diferencial da SMT para os modelos anteriores é que a mentalidade que se tem a respeito do estresse não se concentra na quantidade de estresse que o indivíduo está experimentando. Em vez disso, observa a mentalidade que se tem sobre o estresse, concentrando-se na natureza do próprio estresse — ou seja, se o estresse é um estímulo de crescimento ou debilitante (Crum *et al.*, 2017; Smith, Young e Crum, 2019).

Nos estudos de Levy e Myers (2004) e Dweck (2008), há evidências crescentes de que a mentalidade não afeta apenas os resultados nos domínios da inteligência e do envelhecimento, mas também molda a resposta fisiológica ao estresse. Para Crum, Salovey e Achor (2013), a mentalidade que o indivíduo tem sobre o estresse sugere que esses construtos estejam relacionados à saúde percebida e à satisfação com a vida, além das medidas por questionários e parâmetros fisiológicos. Além disso, os indivíduos que têm mentalidade de crescimento exibem respostas fisiológicas mais adaptativas e respostas comportamentais mais orientadas diante do estresse.

Uma mentalidade de crescimento com relação ao estresse também foi relacionada a uma melhor resposta ao estresse quando o cortisol foi medido por Crum *et al.* (2017) sob estresse agudo. Para indivíduos com mentalidade de crescimento, o estresse reduziu a resposta do cortisol, enquanto a mentalidade debilitante aumentou a resposta desse hormônio. Isso apoia a hipótese de que a mentalidade que se tem sobre o estresse está relacionada a diferentes respostas fisiológicas. Embora a abordagem típica para o estresse seja reduzir a excitação e “ficar calmo” sob estresse, estudos de Crum, Salovey e Achor (2013), da Universidade de Stanford, sugerem que a mentalidade relacionada ao hormônio cortisol apoiam a hipótese de que a mentalidade sobre o estresse influencie a resposta do cortisol de forma mais atenuada. Isso corrobora a noção de que a mentalidade de crescimento está associada com uma menor concentração de cortisol, em um nível moderado de excitação.

Ao estudar a teoria sobre a mentalidade que se tem sobre o estresse, especialmente com professores da educação básica — entre os quais, de acordo com Lipp (2006) e Souza e Leite (2011), as pesquisas apontam elevado grau de estresse —, percebem-se novas possibilidades no enfrentamento desse problema. Tratando das mentalidades sobre o estresse e agindo intencionalmente, espera-se que a literatura avance ao estudar os efeitos do estresse e contribua para a saúde física e psicológica. Assim, de forma mais abrangente, espera-se contribuir para a base de conhecimento, explorando a mentalidade de professores a respeito do estresse e propondo uma mudança, por meio de uma intervenção, que aponta uma solução possível quando se trata de pensar sobre as relações de trabalho e estresse.

A forma como as pessoas respondem aos estressores é fator determinante da saúde e do bem-estar. Este modelo teórico visa otimizar a resposta ao estresse por meio da identificação, seleção e aplicação de técnicas de regulação que servem para alcançar valores subjacentes em vez de apenas reduzir o estresse experienciado das pessoas. Esperamos que esta teoria integrada, inspirada por tradições de pesquisa independentes, mas cada vez mais alinhadas, ajudem a explicar como Selye (1975) foi capaz de se manter saudável e feliz convertendo angústia em uma forma benéfica de estresse que ele chamou de “eustresse” e, assim, equipar outros para fazerem o mesmo (Jamieson *et al.*, 2018; Crum, Handley-Miner e Smith, 2020).

Como primeiro passo, fez-se necessário pensar se realmente é necessário um novo modelo de ações para lidar com o estresse docente. Neste artigo procuramos responder a duas questões:

- Qual é a mentalidade dos professores (debilitante ou de crescimento)?;
- Quais os principais fatores que podem estar associados ao estresse para correlações com a mentalidade mensurada?

Ao levantar a mentalidade dos professores, especialmente na rede pública de ensino, avançamos na literatura existente e abrimos caminho para as pesquisas que permitirão aplicar novos caminhos para lidar com o estresse enfrentado por milhares de docentes. A integração entre a ciência e o comportamento provoca uma discussão assertiva sobre o estresse e é o ponto relevante deste estudo. Pretendeu-se compreender o modelo mental e comportamental dos docentes mediante situações de estresse, sem necessariamente mudar as condições do meio.

Assim, este trabalho teve como objetivo compreender a mentalidade e as estratégias de enfrentamento dos professores perante o estresse, etapa fundamental para o desenvolvimento de intervenções efetivas que melhorem sua saúde mental e contribuam para a melhoria da qualidade do ensino público no Brasil. Essa compreensão se torna ainda mais relevante ao considerarmos os desafios enfrentados pela educação pública, que demandam atenção e investimento contínuos para valorizar os professores e melhorar as condições de ensino.

## METODOLOGIA

Partindo da problematização que orienta este estudo — a compreensão da mentalidade dos docentes em relação com os principais fatores estressores ligados ao trabalho —, propomos uma avaliação integrativa que articula o comportamento docente com os avanços da ciência na investigação da fisiologia do estresse. Deste modo, para a realização deste estudo, obtiveram-se a permissão da Secretaria do Estado da Educação do Paraná e a aprovação do Conselho de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Paraná — SEED/PR (protocolo número 5.711.930). Em seguida, foram convidados para participação os docentes de instituições públicas da educação básica da região metropolitana de Curitiba. A seleção foi informal e o critério de exclusão foi o desejo de não participar da pesquisa. Conforme a legislação, foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) *on-line* com termo de aceite do entrevistado. O TCLE contém, de maneira clara, o título, os objetivos e a justificativa do estudo, assim como os dados de identificação do pesquisador responsável e o campo de aceitação do entrevistado para participação na pesquisa.

Nesta pesquisa, os participantes responderam a um formulário *on-line* na plataforma Google Forms. Trata-se de um questionário que utiliza a escala de Medida da Mentalidade de Estresse, ou *Stress Mindset Measure* (SMM), e um questionário biopsicossocial, que determina o grau de cada fator de estresse, mensurando o grau das emoções de acordo com uma escala avaliativa e mapeando as categorias de estresse e os comportamentos predominantes diante do estresse. Além da SMM, uma segunda parte do formulário contém informações sobre o perfil dos avaliados e para o levantamento de dados sobre as condições de trabalho dos docentes, tais como: carga horária de trabalho, período de atuação ocupacional, tempo de docência, outras atividades profissionais e questões sobre saúde mental que avaliam os impactos positivos e negativos da atuação do docente.

A escala de SMM é um instrumento de autorrelato por meio de escala Likert que avalia as propriedades psicométricas e unifatoriais dos níveis desejáveis de precisão de coeficientes de Cronbach entre 0,80 e 0,86.

O modelo biopsicossocial aplicado foi composto de uma abordagem multidisciplinar que compreende as dimensões biológica, psicológica e social. A investigação abordou questões biológicas que abrangeram o estado de saúde atual e o uso de medicamentos; questões psicológicas referentes à saúde mental; questões sociais relacionadas à atuação no contexto profissional. De uma perspectiva biopsicossocial, a análise do indivíduo foi compreendida como resultado não somente da interação dos fatores biológicos do organismo, mas considerou o ambiente e as relações sociais.

Os dados coletados foram digitados e conferidos duplamente. Com os dados conferidos foram realizadas as análises exploratórias do questionário biopsicossocial e o resultado da SMM. Os dados biopsicossociais foram correlacionados por análise de variância (ANOVA) e foram verificados os

resultados significativos ( $p < 0,05$ ). Para o processamento dos dados estatísticos foi utilizado o *software* JAMOV, (2022 versão 2.3).

A coleta dessas informações embasou o estudo da pesquisa e favoreceu uma análise dos resultados com o questionamento comportamental, para a compreensão do estresse na relação ocupacional do docente, salientando os fatores que desencadeiam o estresse e tendo como finalidade a identificação do *mindset* dos docentes participantes da pesquisa, o entendimento biopsicossocial e o impacto na saúde mental dos docentes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### DADOS BIOPSISSOCIAIS

Participaram da pesquisa professores da educação básica ( $n = 75$ ) pertencentes à Rede Estadual de Educação do Paraná, sendo os docentes mulheres na sua maioria (76%, Tabela 1). A Tabela 1 apresenta as frequências de gênero dos participantes analisados no estudo. A tabela é composta de: “Gênero”, “Contagens” e “% do total” e “% acumulada”. A coluna “Gênero” indica os dois gêneros considerados na análise, que são “Feminino” e “Masculino”. A coluna “Contagens” representa o número de participantes em cada categoria de gênero. Neste caso, foram contabilizados 57 participantes do gênero feminino e 18 participantes do gênero masculino. A coluna “% do total” mostra a porcentagem que cada categoria de gênero representa em relação ao total de participantes. Para o gênero feminino, a porcentagem é de 76,0%, atestando que as mulheres representam a maioria dos participantes, enquanto para o gênero masculino a porcentagem é de 24%, o que indica uma proporção menor em relação ao total. A coluna “% acumulada” apresenta a porcentagem acumulada, que indica o percentual acumulado de participantes até a categoria em questão. No caso do gênero feminino, a porcentagem acumulada também é de 76%, uma vez que é a única categoria listada. Para o gênero masculino, a porcentagem acumulada é de 100%, pois representa a totalidade dos participantes restantes após o gênero feminino. Essa tabela fornece informações sobre as frequências de gênero dos participantes do estudo, permitindo uma compreensão da distribuição dessas categorias na amostra analisada.

**Tabela 1 – Frequências de Gênero.**

| Gênero    | Contagens | % do total | % acumulada |
|-----------|-----------|------------|-------------|
| Feminino  | 57        | 76         | 76          |
| Masculino | 18        | 24         | 100         |

Fonte: Elaboração dos autores.

Os professores em geral tinham mais de 41 anos de idade e, quando separados por gênero, os dados mostram que 60% eram mulheres de mais 41 anos caracterizando a amostra. A maioria dos professores que participaram eram concursados (74,7%), e somente um terço dos professores possuía um vínculo temporário de trabalho (24,3%). A maioria dos professores trabalha entre 20 e 40 horas semanais, representando 94,7% da amostra (Tabela 2).

Ainda sobre a tabela, algumas observações mais detalhadas e relevantes puderam ser feitas com base nos dados fornecidos: a carga horária de 40 horas e o vínculo concursado. Essa combinação apresenta a maior contagem de participantes, com 41 indivíduos, representando 54,7% do total de participantes. Isso demonstra que a maioria dos docentes analisados tem um vínculo empregatício concursado e trabalha em regime de 40 horas semanais. Quanto à carga horária de 20 horas: tanto o vínculo temporário quanto o concursado possuem participantes nessa carga horária, com seis e 12 indivíduos, respectivamente. Esses valores representam 8 e 16% do total de participantes.

Isso mostra que uma parcela significativa dos docentes trabalha em regime de 20 horas semanais, independentemente do tipo de vínculo. Com relação à carga horária de 60 horas: essa carga apresenta as menores contagens de participantes, com apenas um indivíduo no vínculo temporário (1,3% do total) e três indivíduos no vínculo concursado (4% do total). Isso sugere que uma minoria dos docentes analisados trabalha em regime de 60 horas semanais. Na última coluna, “% acumulada” indica o percentual acumulado de participantes até cada categoria. Conforme a tabela avança, a porcentagem acumulada aumenta, chegando a 100,0% para a carga horária de 60 horas e vínculo concursado. Isso significa que todos os participantes foram contabilizados até esse ponto.

**Tabela 2 – Frequências de carga horária separadas pelo vínculo empregatício.**

| Carga horária (horas) | Vínculo    | Contagens | % do total | % acumulada |
|-----------------------|------------|-----------|------------|-------------|
| 20                    | Temporário | 6         | 8          | 8           |
|                       | Concursado | 12        | 16         | 24          |
| 40                    | Temporário | 12        | 16         | 40          |
|                       | Concursado | 41        | 54,7       | 94,7        |
| 60                    | Temporário | 1         | 1,3        | 96          |
|                       | Concursado | 3         | 4          | 100         |

Fonte: Elaboração dos autores.

Com relação aos dados do questionário biopsicossocial, a maioria dos docentes não exerce outras atividades profissionais, estando a maioria em regime de dedicação exclusiva.

Essa análise da Tabela 2, em suma, permite identificar a distribuição das cargas horárias e vínculos empregatícios dos docentes participantes. Os resultados apontam a predominância da carga horária de 40 horas e do vínculo concursado, bem como a presença de parcela considerável de docentes em carga horária de 20 horas. Essas informações podem ser relevantes para compreender as características do grupo estudado e auxiliar na elaboração de políticas e intervenções voltadas para o ambiente de trabalho e a qualidade de vida dos docentes.

Os professores pesquisados têm em sua maioria experiência docente, 54,7% deles com mais de 15 anos de sala de aula (Tabela 3). Essa tabela fornece informações sobre a distribuição do tempo de docência dos participantes do estudo. É possível observar que a maioria dos participantes possui mais de 20 anos de experiência docente, representando 34,7% do total. Além disso, as faixas de 11 a 15 anos e de 16 a 20 anos também possuem uma representatividade significativa, com 22,7 e 20 do total, respectivamente. Já as faixas de zero a cinco anos e de seis a dez anos têm menor contagem de participantes, correspondendo a 16 e 6,7% do total, respectivamente. Os dados da Tabela 3 permitem entender a distribuição do tempo de docência dos participantes e são úteis para identificar diferentes níveis de experiência dentro do grupo estudado.

**Tabela 3 – Frequências de tempo de docência.**

| Tempo de docência (anos) | Contagens | % do total | % acumulada |
|--------------------------|-----------|------------|-------------|
| De 0 a 5                 | 12        | 16         | 16          |
| De 6 a 10                | 5         | 6,7        | 22,7        |
| De 11 a 15               | 17        | 22,7       | 45,3        |
| De 16 a 20               | 15        | 20         | 65,3        |
| Mais de 20               | 26        | 34,7       | 100         |

Fonte: Elaboração dos autores.

A Tabela 4 apresenta as frequências do autorrelato sobre doenças dos participantes do estudo. A coluna “Declara doença?” indica se os participantes declaram ter alguma doença. Existem duas categorias nessa coluna: “Não” e “Sim”. A coluna “Possui alguma doença?” especifica o tipo de doença relatada pelos participantes que declaram ter alguma doença. Nessa coluna, há duas categorias: “Física” e “Mental”. A coluna “Contagens” mostra o número de participantes em cada categoria. Por exemplo, 31 participantes não declaram ter nenhuma doença. A coluna “% do total” indica a porcentagem que cada categoria representa em relação ao total de participantes. Por exemplo, 43,1% dos participantes não declaram ter nenhuma doença. A coluna “% acumulada” apresenta a porcentagem acumulada, indicando o percentual acumulado de participantes até a categoria em questão. Por exemplo, a porcentagem acumulada para a categoria “Sim — Física” é de 65,3%, enquanto a porcentagem acumulada para a categoria “Sim — Mental” é de 100%.

**Tabela 4 – Frequências do autorrelato sobre doenças.**

| Declara doença? | Possui alguma doença? | Contagens | % do Total | % acumulada |
|-----------------|-----------------------|-----------|------------|-------------|
| Não             | -----                 | 31        | 43,1       | 43,1        |
| Sim             | Física                | 16        | 22,2       | 65,3        |
|                 | Mental                | 25        | 34,7       | 100         |

Fonte: Elaboração dos autores.

Assim, quando foi perguntado aos professores sobre o diagnóstico de doenças, 56,9% deles alegaram ter algum tipo de enfermidade, sendo 34,7% de origem mental, o que pode estar associado ao estresse laboral (Tabela 4). Os motivos de afastamento por doença chegam a 55,80%. A maioria dos diagnósticos se concentra na saúde mental e emocional. Entre as doenças diagnosticadas e em tratamento, destacam-se ansiedade, depressão, hipertensão e diabetes, e a maioria faz uso de medicamentos. No período da pandemia do COVID-19, as principais dificuldades foram relacionadas à adaptação às mudanças no contexto educacional (69,7%) e ao confinamento social (47,4%).

Assim, a Tabela 4 fornece informações sobre a autodeclaração de doenças pelos participantes do estudo. É possível observar que apenas 43,1% dos participantes não declaram ter nenhuma doença. Por outro lado, 22,2% dos participantes relatam possuir doenças físicas, e 34,7% relatam possuir doenças mentais. Essa análise da Tabela 4 permite compreender a frequência de autodeclaração de doenças pelos participantes, sendo importante destacar que os resultados são baseados no autorrelato dos participantes, e não foram verificados por profissionais de saúde. No entanto, essas informações fornecem *insights* relevantes sobre a saúde dos docentes e a necessidade de implementar políticas e estratégias de suporte dos professores.

Os dados apresentados na pesquisa (Tabelas 1 a 4) mostram que os professores da educação básica do Paraná são em sua maioria mulheres com mais de 41 anos, com experiência docente e que trabalham em regime concursado em jornadas de 20 a 40 horas semanais. A maioria não possui outras atividades profissionais e mais da metade dos professores relatou ter algum tipo de enfermidade, sendo a maioria de origem mental.

Estudos sobre o afastamento de professores por motivo de doença podem ser causados por uma ampla gama de condições, tanto físicas como mentais e emocionais. Esses estudos tendem a apontar o impacto do afastamento de professores na qualidade da educação, na saúde e bem-estar dos professores e na eficácia do sistema educacional como um todo (Coledam *et al.*, 2020; Salvagioni *et al.*, 2022; Medeiros *et al.*, 2023).

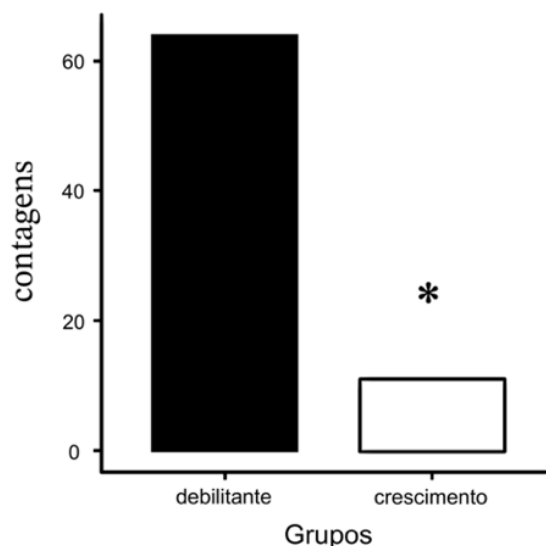
Os estudos sobre o afastamento de professores por motivo de doença física costumam avaliar a prevalência de condições como doenças crônicas, lesões e acidentes de trabalho. Já os estudos sobre afastamento de professores por motivo de doença mental e emocional costumam investigar a incidência de problemas como ansiedade, depressão, estresse, *burnout* e transtornos mentais mais graves.

Um estudo publicado por McIntyre, McIntyre e Francis (2017) avaliou a relação entre estresse e afastamento de professores nos Estados Unidos. Os resultados mostraram que os professores que relataram níveis mais altos de estresse tinham maior probabilidade de se afastar do trabalho por doença. Outro estudo publicado por Cheng, Fan e Lau (2022) investigou a prevalência de *burnout* entre professores do ensino médio na China. Os resultados mostraram que mais de um terço dos professores relatou sintomas de *burnout* e que a presença dessa síndrome estava associada a um maior risco de afastamento do trabalho por doença.

Em conjunto, esses dados apontam para fatores que podem interferir diretamente no estresse dos professores, uma vez que o trabalho de professor envolve diferentes aspectos. Além disso, a maioria dos professores trabalha em regime de dedicação exclusiva, o que pode levar a um desgaste emocional maior. A presença de doenças, especialmente de origem mental, pode agravar o quadro de estresse, já que essas condições podem estar associadas a sintomas como ansiedade e depressão. Assim, os dados apresentados corroboram estudos nessa área e justificam o público-alvo escolhido para a pesquisa e os impactos da mentalidade em um ambiente reconhecido pelos fatores estressantes.

Para verificar a mentalidade dos professores ( $n = 75$ ), foi realizada a aplicação da SMM. Na aplicação da escala, obteve-se o escore que possibilitou encontrar dois grupos de mentalidade sobre o estresse. Os dados demonstraram que 85,3% dos professores pesquisados possuem uma mentalidade debilitante, que enxerga o estresse como algo negativo, e 14,7% dos docentes têm uma mentalidade de crescimento (Figura 1). Há diferença significativa entre os grupos ( $p < 0,05$ ) e o teste da normalidade (Shapiro-Wilk) não sugere a violação do pressuposto da normalidade, afirmando a diferença entre os grupos e tornando possível mudanças de mentalidade, pois os grupos são distintos.

**Figura 1 – Mentalidade dos professores da Rede Pública da Educação Básica do Estado do Paraná, divididos em dois grupos: mentalidade debilitante e mentalidade de crescimento. Os dados foram submetidos ao teste de normalidade de Shapiro-Wilk e, em seguida, foram analisados por meio de uma análise de variância com nível de significância estabelecido em  $*p < 0,05$ .**



Fonte: Elaboração dos autores.

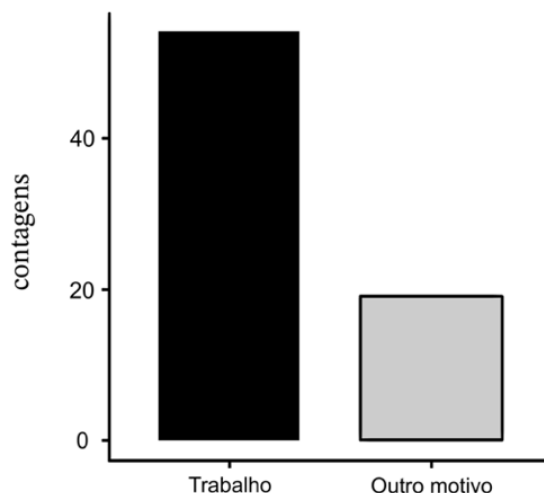
A Figura 1 representa a distribuição das respostas com relação à mentalidade de crescimento ou debilitante, com o eixo X representando essas mentalidades e o eixo Y mostrando as contagens das respostas. Dos 75 participantes incluídos no estudo, mais de 60% demonstraram uma mentalidade debilitante, enquanto o restante apresentou uma mentalidade de crescimento. Para avaliar a normalidade dos dados, foi realizado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk. Esse teste é

comumente usado para verificar se uma amostra segue uma distribuição normal. Após a confirmação da normalidade dos dados, uma ANOVA foi realizada. Constatou-se diferença estatisticamente significativa entre os grupos (Figura 1).

A visão de que o estresse é exclusivamente negativo, divulgada por muitos meios de comunicação e pelo senso comum, é caracterizada por uma mentalidade debilitante. Crum *et al.* (2017) argumentam que essa mentalidade debilitante pode ter impacto negativo na saúde, aumentando a probabilidade de doenças crônicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. Por outro lado, a mentalidade de crescimento pode melhorar a saúde e a resiliência, promovendo um estilo de vida saudável e aumentando a capacidade de lidar com o estresse e os desafios. Além disso, também foi sugerido que a mentalidade pode influenciar o desempenho acadêmico e profissional. Uma mentalidade debilitante pode limitar a capacidade de aprendizado e desenvolvimento, enquanto uma mentalidade de crescimento pode estimular a criatividade e a inovação.

Na Figura 2, está a representação do autorrelato da fonte de estresse nos dois diferentes grupos. As colunas representam as diferentes fontes de estresse, sendo uma delas o trabalho e a outra relacionada a outros motivos. O eixo Y mostra o número de participantes que relataram cada uma das respostas. Essa figura nos permite visualizar a distribuição dos participantes com relação às fontes de estresse mencionadas. Podemos observar quantos participantes indicaram o trabalho como fonte de estresse e quantos apontaram outros motivos como causadores de estresse. Essa representação gráfica nos ajuda a entender a importância relativa dessas diferentes fontes de estresse para os participantes do estudo. Podemos analisar a frequência de respostas em cada categoria e identificar possíveis padrões ou diferenças entre os grupos. Assim, após a observação da mentalidade predominante entre os professores nas escolas públicas, foi solicitado que apontassem os principais fatores de estresse (Figura 2). Os resultados foram analisados e divididos em duas categorias: estresse relacionado ao trabalho (74%) e outros fatores (26%). Dos 75 participantes, apenas dois afirmaram não apresentar nenhum tipo de estresse.

**Figura 2 – Autorrelato da fonte de estresse em diferentes grupos. As colunas representam o trabalho ou outro motivo como fonte de estresse. O eixo Y é representado pela contagem de participantes para dada resposta.**

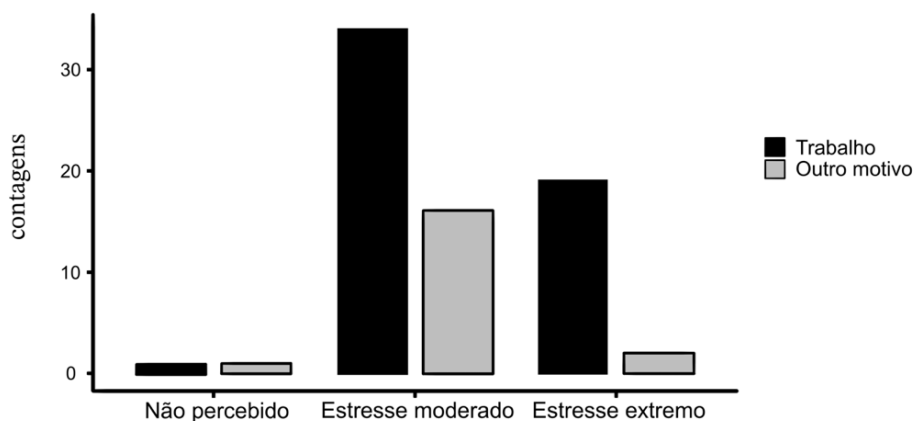


Fonte: Elaboração dos autores.

A Figura 3 ilustra a distribuição da intensidade do estresse. O eixo Y representa o número de participantes que deram determinada resposta com relação à intensidade do estresse. O eixo X representa as categorias de intensidade do estresse, que são “Não percebido”, “Estresse moderado” e “Estresse

extremo”. As colunas representam a distribuição da intensidade do estresse por fonte. A coluna em preto representa o estresse proveniente do trabalho, enquanto a coluna cinza representa outra fonte de estresse. Essa figura nos permite visualizar como a intensidade do estresse é distribuída entre as diferentes fontes (trabalho ou outro motivo) mencionadas pelos participantes. Podemos observar quantos participantes relataram cada nível de intensidade de estresse para o trabalho e para outra fonte de estresse. Assim, a terceira pergunta descreveu o quanto o estresse é sentido pelo professor, podendo ter como resposta nenhum estresse, uma quantidade moderada ou uma quantidade extrema. Dos participantes, 1,3% disse não ter nenhum estresse, 61,3% entendem o seu estresse como moderado e 37,3% como extremamente estressante. A Figura 3 separa os grupos e demonstra que, para ambos os grupos que relatam o estresse como moderado e extremo, a causa primordial é o trabalho.

**Figura 3 – Distribuição da intensidade do estresse por fonte. O gráfico apresenta a frequência de participantes que reportaram cada nível de estresse (não percebido, moderado e extremo), categorizados por fonte de estresse (trabalho e outras fontes). As colunas pretas representam a frequência de participantes que indicaram o trabalho como principal fonte de estresse, enquanto as colunas cinzas representam outras fontes.**

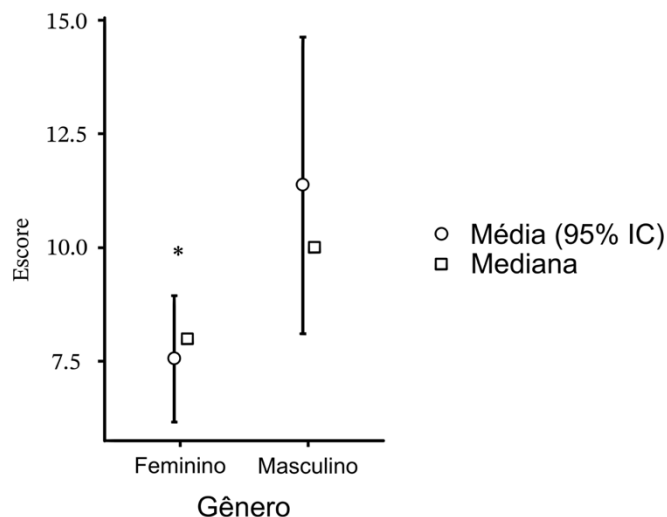


Fonte: Elaboração dos autores.

A Figura 4 apresenta o escore obtido no teste de estresse com relação ao gênero dos participantes. O eixo X representa as duas categorias de gênero: “Masculino” e “Feminino”. O eixo Y representa o escore obtido no teste de estresse. Os círculos representam a média do escore para cada categoria de gênero, enquanto os quadrados representam a mediana. Essas medidas resumem o valor central dos escores para cada grupo. A presença de um asterisco acompanhado da nota “\* $p < 0,01$ ” indica o nível de significância estatística encontrado na análise comparativa dos grupos. Isso significa que há diferença estatisticamente significativa entre os escores de estresse dos participantes masculinos e femininos. Essa figura nos permite comparar visualmente os escores médios de estresse entre os grupos de gênero e identificar se há diferenças estatisticamente significativas entre eles. Podemos observar se há disparidade na percepção do estresse entre homens e mulheres. Assim, por último, foram correlacionados os escores da escala, com vários aspectos biopsicossociais como gênero, idades, tempo de docência, carga horária e outros aspectos de saúde. As correlações significativas apontaram o estresse como relacionado à natureza do trabalho de professor. O gênero foi o único fator correlacionado na escala de mentalidade sobre o estresse, com diferença significativa entre homens e mulheres ( $p < 0,01$ ).

Ainda que o estresse laboral seja uma experiência individual e possa ser influenciado por diversos fatores, evidências científicas atestam que as mulheres podem estar mais suscetíveis a experimentar o estresse laboral do que os homens em algumas profissões, incluindo a docência.

**Figura 4 – Escores médios e medianos em teste de estresse por gênero. Os escores obtidos no teste de estresse foram comparados entre homens e mulheres. A média e a mediana dos escores para cada gênero são representadas por círculos e quadrados, respectivamente. O asterisco indica diferença estatisticamente significativa entre os grupos ( $p < 0,01$ ). O asterisco (\* $p < 0,01$ ) indica o nível de significância estatística encontrado na análise comparativa dos grupos.**



95%IC: intervalo de confiança de 95%.

Fonte: Elaboração dos autores.

Os dados deste artigo corroboram um estudo conduzido por Medeiros *et al.*, (2023), que analisou os níveis de estresse de professores do ensino fundamental e médio com relação a diferentes variáveis, incluindo o gênero. Os resultados revelaram que as mulheres relataram níveis mais elevados de estresse do que os homens em relação a alguns fatores, como o conflito entre trabalho e família e a sobrecarga de trabalho. Outras pesquisas, realizadas por Carlotto *et al.* (2014) e Redondo-Flórez *et al.* (2020), abordaram a questão de gênero entre docentes e constataram que as mulheres apresentaram níveis mais elevados de estresse do que os homens, especialmente com relação a fatores como excesso de trabalho e conflito entre trabalho e vida pessoal, reforçando os dados obtidos neste levantamento.

Em seguida, foram feitos os testes ANOVA a um fator comparando a mentalidade dos professores com a principal fonte de estresse e o quanto esse estresse é percebido. Há correlações entre a SMM e o estresse laboral, que confirmou o trabalho de professor (rotinas e demandas) como principal fator ( $p < 0,05$ ). Também foi correlacionada a escala com o estresse percebido e mais uma vez a correlação foi significativa ( $p < 0,01$ ), mostrando que o estresse está ligado ao trabalho docente.

As análises para os outros elementos do questionário biopsicossocial, como faixa etária, estado civil, escolaridade, tipo de atuação, vínculo profissional, carga horaria e tempo de docência não revelaram correlações significativas, concentrando o estresse como inerente do desgaste da profissão de professor.

Ao observar essa situação, acredita-se que haja a necessidade de ações que venham a melhorar o quadro de estresse, considerando-se que o estresse no ambiente de trabalho tende a abordar a questão de maneira quase sempre negativa (Mazon e Leite, 2013). Ou seja, a abordagem do estresse é geralmente debilitante, e a razão disso é a própria construção do conceito de estresse, sendo necessário desenvolver novas formas de respostas mais positivas e construtivas para lidar com o estresse.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas evidências apresentadas neste estudo, é possível concluir que uma proporção significativa dos docentes analisados, especialmente as professoras mulheres que trabalham na rede pública de ensino, exibem uma mentalidade debilitante. Essa forma de pensamento negativo pode levar a uma sensação de impotência e desamparo, resultando na falta de ações para melhorar suas vidas pessoais e profissionais, inclusive suas práticas de ensino, o que acaba por afetar a aprendizagem dos estudantes de forma negativa.

Para mudar a mentalidade debilitante, é crucial que os docentes comecem a alterar seus padrões de pensamento para algo mais positivo e encorajador. Isso pode ser alcançado ao direcionarem o foco para as suas forças e habilidades, ao invés de suas fraquezas e falhas. Além disso, é fundamental que as políticas públicas de educação considerem a saúde e a motivação dos professores, estabelecendo metas desafiadoras, porém realistas e alcançáveis. Deve-se ressaltar, no entanto, que o trabalho docente e as relações no ambiente escolar são naturalmente estressantes. Assim, é essencial que a saúde física e psicológica dos profissionais seja levada em consideração. Ao agir intencionalmente para modificar suas mentalidades em relação ao estresse, os docentes podem obter efeitos benéficos significativos em sua saúde e bem-estar.

Em resumo, os pontos fortes deste estudo são significativos e importantes para a compreensão das mentalidades debilitantes dos docentes em relação ao estresse e seu impacto na qualidade do ensino, já que o estudo se concentrou especificamente nos seguintes itens:

- mentalidades debilitantes dos docentes, proporcionando uma compreensão aprofundada dos pensamentos negativos que podem levar à sensação de impotência e desamparo. Isso é essencial para identificar os desafios enfrentados pelos docentes e encontrar soluções adequadas;
- importância de examinar de perto a experiência das professoras mulheres na rede pública de ensino. Ao destacar esse grupo específico, o estudo contribuiu para uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados por essas profissionais, que podem diferir daqueles enfrentados por seus colegas do sexo masculino;
- o estudo ofereceu recomendações claras para combater a mentalidade debilitante dos docentes, direcionando o foco para suas forças e habilidades, além de enfatizar a importância de políticas públicas de educação que considerem a saúde e a motivação dos professores.

Essas sugestões podem ter um impacto significativo na melhoria das condições de trabalho e, por consequência, na qualidade do ensino.

Embora seja importante reconhecer que nenhum estudo é isento de pontos críticos, os pontos fortes destacados acima são fundamentais e fornecem uma base sólida para a compreensão do problema em questão. Essas contribuições significativas podem orientar pesquisas futuras, intervenções práticas e políticas educacionais mais eficazes, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos docentes e, conseqüentemente, a aprendizagem dos estudantes.

Dessa forma, este estudo contribui para a base de conhecimento ao explorar a mentalidade dos docentes com relação ao estresse e propor futuras intervenções para resolver o problema das relações de trabalho e estresse, visando melhorar a qualidade do ensino oferecido aos estudantes. As descobertas deste estudo fornecem *insights* valiosos para a implementação de estratégias e políticas que promovam um ambiente de trabalho saudável e positivo para os docentes, resultando em benefícios tanto para os professores quanto para os alunos.

## REFERÊNCIAS

- CARLOTTO, Mary Sandra; BRAUN, Ana Claudia; RODRIGUEZ, Sandra Yvonne Spiendler; DIEHL, Liciane. Burnout em professores: diferença e análise de gênero. **Contextos Clínicos**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p. 55-67, 2014. <https://doi.org/10.4013/ctc.2014.71.08>
- CEZAR-VAZ, Marta Regina; BONOW, Clarice Alves; ALMEIDA, Marlise Capa Verde de; ROCHA, Laureize Pereira; BORGES, Anelise Miritz. Mental health of elementary schoolteachers in Southern Brazil: working conditions and health consequences. **The Scientific World Journal**, e825925, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/825925>
- CHENG, Han; FAN, Youqing; LAU, Henry. An integrative review on job burnout among teachers in China: Implications for Human Resource Management. **International Journal of Human Resource Management**, v. 34, n. 3, p. 529-561, 2022. <https://doi.org/10.1080/09585192.2022.2078991>
- COLEDAM, Diogo Henrique Constatino; SILVA, Yara Machado da. Predictors of health-related absenteeism, presenteeism and sick leave among Brazilian elementary school teachers: a crosssectional study. **Work**, v. 67, n. 3, p. 709-719, 2020. <https://doi.org/10.3233/WOR-203320>
- CRUM, Alia J.; AKINOLA, Modupe; MARTIN, Ashley; FATH, Sean. The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. **Anxiety, Stress & Coping**, v. 30, n. 4, p. 379-395, 2017. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585>
- CRUM, Alia J.; HANDLEY-MINER, Isaac J.; SMITH, Eric N. The stress mindset intervention. In: WALTON, Gregory M.; CRUM, Alia J. (org.). **Handbook of wise interventions: how social-psychological insights can help solve problems**. New York: Guilford Press, 2020. p. 165-182.
- CRUM, Alia J.; SALOVERY, Peter; ACHOR, Shawn. Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. **Journal of Social Psychology**, v. 104, n. 4, p. 716-733, 2013. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- DWECK, Carol S. Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change. **Current Directions in Psychological Science**, v. 17, n. 6, p. 391-394, 2008. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00612.x>
- FREITAS, Geisa Rodrigues de; CALAIS, Sandra Leal; CARDOSO, Hugo Ferrari. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 319-326, maio/ago. 2018. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018018180>
- JAMIESON, Jeremy P.; CRUM, Alia J.; GOYER, J. Parker; MAROTTA, Marisa; AKINOLA, Modupe. Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: An integrated model. **Anxiety, Stress & Coping**, v. 31, n. 3, p. 245-261, 2018. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1442615>
- JI, Yundong; WANG, Dingding; RIEDL, Michaela. Analysis of the correlation between occupational stress and mental health of primary and secondary school teachers. **Work**, v. 69, n. 2, p. 599-611, 2021. <https://doi.org/10.3233/WOR-213502>
- KERKHOFF, Shea N.; CLOUD, Megan E. Equipping teachers with globally competent practices: A mixed methods study on integrating global competence and teacher education. **International Journal of Educational Research**, v. 103, p. 101629, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101629>
- LAZARUS, Richard; FOLKMAN, Susan. **Stress appraisal and coping**. Nova York: Springer, 1984.

- LEVY, Becca R.; MYERS, Lindsey M. Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. **Preventive Medicine**, v. 39, n. 3, p. 625-629, 2004. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.029>
- LIPP, Marilda Novaes. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida**. São Paulo: Papirus, 1994.
- LIPP, Marilda Novaes (org.). **O stress do professor**. 4. ed. Campinas: Papirus, 2006.
- MAZON, Cátia Cristina Xavier; LEITE, Lucia Pereira. O mal-estar docente em gestores escolares. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p. 304-318, 2013. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229028926011>. Acesso em: 22 mar. 2023.
- MCEWEN, Bruce S.; WINGFIELD, John C. Response to commentaries on the concept of allostasis. **Hormones and Behavior**, v. 43, n. 1, p. 28-30, 2003. [https://doi.org/10.1016/S0018-506X\(02\)00039-9](https://doi.org/10.1016/S0018-506X(02)00039-9)
- MCEWEN, Bruce S.; WINGFIELD, John C. What is in a name? Integrating homeostasis, allostasis and stress. **Hormones and Behavior**, v. 57, n. 2, p. 105-111, 2010. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2009.09.011>
- MCINTYRE, Scott; MCINTYRE, Teresa; FRANCIS, David. **Educator stress: an occupational health perspective**. Cham: Springer, 2017. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6>
- MEDEIROS, Adriane Mesquita de; LOBO, Mariana Fernandes; VIEIRA, Marcel de Toledo; DUARTE, Lia; CARVALHO, João Paulo Monteiro; TEODORO, Ana Cláudia; CLARO, Rafael Moreira; GOMES, Nayara Ribeiro; FREITAS, Alberto. Social Vulnerability of Brazilian metropolitan schools and teachers' absence from work due to vocal and psychological symptoms: a multilevel analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 2972, 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042972>
- RAMOS, Daniela Karine; ANASTÁCIO, Bruna Santana; SILVA, Gleice Assunção da; ROSSO, Leila Urioste; MATTAR, João. Burnout syndrome in different teaching levels during the COVID-19 pandemic in Brazil. **BMC Public Health**, v. 23, n. 1, p. 235, 2023. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15134-8>
- REDONDO-FLÓREZ, Laura; TORNERO-AGUILERA, José Francisco; RAMOS-CAMPO, Domingo Jesús; CLEMENTE-SUÁREZ, Vicente Javier. Gender differences in stress- and burnout-related factors of university professors. **BioMed Research International**, v. 2020, p. 1-7, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6687358>
- SALVAGIONI, Denise Albieri Jodas; MESAS, Arthur Eumann; MELANDA, Francine Nesello; GONZÁLEZ, Alberto; ANDRADE, Selma Maffei de. Burnout and long-term sickness absence from the teaching function: a cohort study. **Safety and Health at Work**, v. 13, n. 2, p. 201-206, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2022.01.006>
- SELYE, Hans. Stress and distress. **Comprehensive Therapy**, Nova York, v. 1, n. 8, p. 9-13, 1975.
- SILVA, David Franciole Oliveira; COBUCCI, Ricardo Ney; LIMA, Severina Carla Vieira Cunha; ANDRADE, Fábila Barbosa de. Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A PRISMA-compliant systematic review. **Medicine**, Baltimore, v. 100, n. 44, e27684, 2021. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027684>
- SIMÕES, Elaine Cristina; CARDOSO, Maria Regina Alves. Violence against public school teachers and burnout. Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, p. 1039-1048, 2022. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022273.28912020>
- SMITH, Eric N.; YOUNG, Michael D.; CRUM, Alia J. Stress, mindsets, and success in navy SEALs special warfare training. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 2962, 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02962>

SOUZA, Aparecida Neri de; LEITE, Marcia de Paula. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 32, n. 117, p. 1105-1121, 2011. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302011000400012>

WISCHLITZKI, Elisabeth; AMLER, Nadja; HILLER, Julia; DREXLER, Hans. Psychosocial risk management in the teaching profession: a systematic review. **Safety and Health at Work**, v. 11, n. 4, p. 385-396, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.09.007>

ZHAO, Weiguo; LIAO, Xiangrui; LI, Qingtian; JIANG, Wenning; DING, Wen. The relationship between teacher job stress and burnout: a moderated mediation model. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 784243, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784243>

ZHENG, Yurong. A review of burnout in college English teachers in China. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 884304, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884304>

**Como citar este artigo:** LANGRAFE JUNIOR, Ari; MARAN, Zélia Magalli Brandielli; NISHIYAMA, Anita. A mentalidade de professores sobre o estresse: estratégias para lidar com os desafios da educação pública. **Revista Brasileira de Educação**, v. 30, e300112, 2025. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782025300112>

**Conflitos de interesse:** Os autores declaram que não possuem nenhum interesse comercial ou associativo que represente conflito de interesses em relação ao manuscrito.

**Financiamento:** O estudo não recebeu financiamento.

**Declaração de disponibilidade de dados:** Os dados de pesquisa só estão disponíveis mediante solicitação.

**Contribuições dos autores:** Escrita – Primeira Redação: Langrafe Junior, A., Escrita – Revisão e Edição: Nishiyama, A., Metodologia: Langrafe Junior, A., Análise Formal: Langrafe Junior, A. Curadoria de Dados: Maran, Z. M. B. Conceituação e Investigação: Langrafe Junior, A. e Nishiyama, A.

## **SOBRE OS AUTORES**

ARI LANGRAFE JUNIOR é doutor em Fisiologia pela Universidade Federal do Paraná (UFPR).

ZÉLIA MAGALLI BRANDIELLI MARAN é mestre em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal do Paraná (IFPR).

ANITA NISHIYAMA é doutora em Ciências (Fisiologia Humana) pela Universidade de São Paulo (USP). Professora associada da Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Recebido em 3 de junho de 2023

Revisado em 1º de agosto de 2024

Aprovado em 20 de agosto de 2024

Editor/a responsável: Wilma de Nazaré Baia Coelho  <https://orcid.org/0000-0001-8679-809X>