

DOCÊNCIA EM TEMPOS DE PANDEMIA: RELATO DE UMA INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL

Rafaela Schwertner¹, Liciane Diehl², Michelle Engers Taube de Oliveira³

Resumo: O estudo propõe discutir uma intervenção que ocorreu de forma virtualizada com oito professores do ensino fundamental de uma escola municipal. A proposta foi organizada em torno das temáticas: 1) estressores psicossociais do contexto laboral docente; 2) estratégias de enfrentamento (*coping*). Verificou-se, por meio dos dados qualitativos, que tal proposta minimizou o sentimento de isolamento e gerou uma rede de suporte social envolvendo empatia, identificação e cooperação para o enfrentamento de situações estressantes.

Palavras-chave: docentes; saúde mental; pandemia; estressores psicossociais.

1 INTRODUÇÃO

Tencionando o sentido do trabalho e a saúde do trabalhador, muitos estudos trazem à docência como um trabalho que tem acúmulo de responsabilidades, exigindo do professor um desempenho que vai além de suas atribuições, tornando-o multifuncional (SIQUEIRA; BOARINI, 2018). Considerando as condições de trabalho, as mudanças na escola enquanto instituição social, as demandas específicas que surgem diariamente no desafio de lecionar, o professor precisa valer-se de estratégias para resguardar sua saúde física e mental e conseguir lidar com o esgotamento advindo das condições desfavoráveis de sua profissão.

Com o advento da pandemia SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, outros estressores surgem no contexto laboral docente. A circulação do novo coronavírus como uma doença respiratória grave (LANA *et al.*, 2020),

1 Psicóloga e Mestranda em Ciências Médicas. Universidade do Vale do Taquari - Univates.

2 Doutora em Psicologia Clínica, Coordenadora e Professora do curso de Psicologia. Universidade do Vale do Taquari - Univates.

3 Doutora em Psicologia Clínica, Professora do curso de Psicologia. Universidade do Vale do Taquari - Univates.

exigiu que a população adotasse medidas de isolamento social. Essas medidas incluíram as escolas da rede pública e privada, nas quais as aulas presenciais foram suspensas e alunos e professores tiveram que adequar-se a um novo formato de aula.

Deste modo, o trabalho passou a ser em *home office*. O teletrabalho não é a solução perfeita, mas a melhor possível entre as possibilidades (OREJUELA, 2020). Neste sentido, os obstáculos para conseguir conciliar trabalho e família podem provocar altos níveis de estresse levando ao adoecimento físico e mental.

Frente a esse cenário, como o professor tem desempenhado o seu trabalho? Diante dos desafios diários, como os professores têm conciliado as responsabilidades do trabalho com demandas familiares? Quais as estratégias utilizadas pelos professores para enfrentar os estressores? Como está sendo encarar o mundo virtualizado e as novas ferramentas tecnológicas?

Nesse sentido, esta pesquisa teve como objetivo apresentar e discutir uma experiência de intervenção psicossocial em um grupo de professores do ensino fundamental de uma escola municipal do interior do Rio Grande do Sul. A proposta de intervenção foi organizada em torno das temáticas: 1) estressores psicossociais do contexto laboral docente e 2) estratégias de enfrentamento (*coping*).

2 SAÚDE MENTAL E TRABALHO

O interesse em questões voltadas para o vínculo entre trabalho e saúde/doença vem ampliando-se, uma vez que, há uma crescente no número de transtornos mentais e do comportamento associado ao trabalho (JACQUES, 2003). Uma das abordagens que discute a relação entre trabalho e processo saúde/doença mental é a “Teoria sobre estresse” (SELIGMANN-SILVA, 1995), a qual este estudo está fundamentado. Esta teoria observa aspectos como estresse, estressores psicossociais, *coping*, condições de trabalho, qualidade de vida, baseado nos pressupostos teóricos do referencial cognitivo-comportamental. Conforme Jacques (2003), compreende-se que o trabalho tem função constitutiva no adoecimento e não, simplesmente, apresenta-se como fator desencadeante.

O estresse sempre envolve um estímulo externo que é produzido a partir das situações de trabalho, como respostas psicológicas frente ao estímulo e outras consequências em que o bem-estar do indivíduo está envolvido (VASQUES-MENEZES, 2012). Nesta abordagem, o esforço é voltado para a identificação de estressores, eventos que provocam respostas indicativas de estresse e seus efeitos psicológicos.

Ao identificar os estressores, segundo as teorias sobre estresse, as ações de prevenção estão voltadas para o gerenciamento dos trabalhadores, o *coping*, e intervenções pontuais como mudanças cognitivo-comportamentais, focadas no gerenciamento dos trabalhadores (JACQUES, 2003). Em vista disso, o

tema da saúde mental no trabalho tem preocupação na prevenção, buscando identificar as condições da origem do sofrimento do trabalhador (VASQUES-MENEZES, 2012).

3 ESTRESSORES DO CONTEXTO LABORAL DOCENTE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Em meio à pandemia da Covid-19, com as aulas suspensas e escolas fechadas, surge a educação a distância como ferramenta possível para o desenvolvimento dos processos de ensino e aprendizagem. Esta é uma alternativa na área educacional, ultrapassando barreiras de tempo e espaço (LEÃO, 2014). As tecnologias de informação apresentam um limiar tênue entre a jornada de trabalho e o tempo de descanso, afetando o cotidiano e a prática pedagógica dos educadores, como também sua natureza como categoria de trabalhador (MILL *et al.*, 2008). Exercendo a vida pública do trabalho no mesmo ambiente da vida privada/pessoal, em virtude do isolamento social, o lar virou um “lugar dentro de outro lugar”, no qual surgiram novas formas e funções de trabalho remoto que dividem tempo e espaço com as tarefas domésticas (OLIVEIRA, 2020).

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC's) trazem benefícios econômicos; porém, podem produzir problemas humanos e sociais, principalmente, voltados à saúde mental (KORUNKA, 2002), afetando a qualidade de vida do trabalhador. Trabalhar com TIC's exige demandas cognitivas, sobrecarregando os processos mentais que, somados aos estímulos internos (necessidades e perspectivas pessoais) e externos (exigências dos sistemas produtivos e pressão social) se tornam cada vez mais recorrentes (CARLOTTO, 2010). A inexperiência e a falta de habilidades para manipular as novas tecnologias de maneira saudável podem causar uma enfermidade, intitulada tecnoestresse (CARLOTTO; CÂMARA, 2010).

O tecnoestresse é conceituado como um estado psicológico negativo relacionado e condicionado ao uso de tecnologias da informação e comunicação, que ameaça seu uso futuro, pois desenvolvem-se atitudes negativas em relação às TIC's (SALANOVA, 2003). Alguns dos sintomas envolvem a incapacidade de concentrar-se, o aumento da irritabilidade e o sentimento de perda de controle (BROOKS; SCHNEIDER; WANG, 2016) e sintomas psicossomáticos como insônia, dores de cabeça, dores musculares, transtornos gastrointestinais (SALANOVA; CIFRE; MARTÍN, 1999)

Para além da tecnologia, a incompatibilidade entre os papéis familiares e as exigências do trabalho também tornam-se estressores psicossociais. A reconfiguração dos papéis somada aos vínculos entre os indivíduos e as organizações podem gerar dificuldades de conciliação entre duas esferas centrais, o trabalho e a família (AGUIAR *et al.*, 2014) e produzir um novo tipo

de estresse relacionado ao trabalho: os conflitos entre as responsabilidades profissionais e as responsabilidades familiares (BARHAM; VANALLI, 2012).

Identificar e analisar as estratégias usadas pelos trabalhadores para conciliar as demandas de trabalho e família são uma forma importante de auxiliar na minimização desses conflitos (SANJUTÁ; BARHAM, 2010). Essas estratégias utilizadas de modo intencional pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas são denominadas de *coping* (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998).

4 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO (COPING)

As pesquisas relacionadas ao estresse originaram os estudos sobre *coping* (DINIZ; ZANINI, 2010). Sem tradução específica para a língua portuguesa, o *coping* é utilizado por muitos autores como enfrentamento (VON MÜHLEN *et al.*, 2013). Na perspectiva cognitivo-comportamental, o *coping* é definido como um conjunto de esforços utilizados pelo sujeito com o objetivo de enfrentar demandas externas e/ou internas que surgem devido a situações de estresse, avaliadas como sobrecarga aos seus recursos pessoais (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

As estratégias de *coping* estão relacionadas a fatores situacionais (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO E BANDEIRA, 1998) e podem ser classificadas em duas categorias: focalizada na emoção, definido como um esforço direcionado a regular o estado emocional e reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse; e a focalizada no problema, que consiste em esforços para atuar na situação que originou o estresse, substituindo o problema que existe na relação entre o sujeito e o ambiente (LAZARUS E FOLKMAN, 1984).

Há estudos que apresentam outras estratégias, como, por exemplo, estratégias evitativas (CARVER; SCHEIER; WEINTRAUB, 1989), que se caracterizam pelo uso de comportamentos que afastam completamente a pessoa da situação estressante (CARLOTTO *et al.*, 2018) e mais recentemente, foi apresentado o *coping*, focalizado nas relações interpessoais (COYNE; DELONGIS, 1986, O'BRIEN; DELONGIS, 1996), de modo que o sujeito busca suporte nas pessoas do seu círculo social para resolver situações estressantes (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998). Um evento é avaliando como estressor a partir da interpretação e dos recursos de *coping* do sujeito; no entanto, a pandemia tem se mostrado um estressor comum, provocando incertezas, ameaças à vida e desestabilização de rotinas (ENUMO *et al.*, 2020).

5 MÉTODO

O objetivo do presente estudo é apresentar e discutir uma experiência de intervenção psicossocial junto a um grupo de professores do ensino fundamental de uma escola municipal do interior do Rio Grande do Sul. Caracterizada como uma pesquisa intervenção, o método possibilita construir

espaços de problematização coletiva, oportunizando práticas de formação que potencializem a produção de um novo pensar/fazer educação (DA ROCHA; DE AGUAR, 2003). As autoras apontam que esse pressuposto teórico-metodológico não objetiva uma mudança imediata através da ação instituída, mas uma mudança como consequência da produção de uma outra relação entre teoria e prática.

De natureza qualitativa-quantitativa, foram coletadas as falas e impressões dos professores durante os encontros por meio dos registros no diário de bordo, e dados quantitativos através dos resultados das técnicas psicométricas aplicadas. Os registros e a aplicação dos instrumentos ficaram sob responsabilidade e coordenação da pesquisadora. Minayo (1997) afirma que em uma pesquisa científica, dados qualitativos e quantitativos podem ser complementares, enriquecendo a análise das discussões finais.

Primeiramente foi realizado contato com a Secretaria de Educação do município e optou-se por uma das escolas municipais com maior número de alunos, cerca de 430 matriculados. Agendou-se, então, uma data e horário para a apresentação e a realização da proposta. As inscrições voluntárias ocorreram com base nos seguintes critérios: atuar na docência do ensino fundamental por um período mínimo de um ano; ter interesse e disponibilidade para participar do grupo nos horários em que serão organizados os encontros e ter carga horária mínima de 20h.

Foi estabelecido o limite de 15 participantes, visto que a literatura traz que “o grupo focal deve ser composto por cerca de 7 a 15 indivíduos que compartilhem uma identidade referente ao tema estudado” (ZIONI, 2006). Minayo (1992) aponta que essa técnica é eficiente para tratar das questões da saúde sob o ângulo do social, prestando-se ao estudo de representações e relações de diferentes grupos, dos processos de trabalho e da população.

Antes de iniciar o estudo, todos os participantes foram convidados a assinar o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (TCLE). Conforme a resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados os aspectos éticos que regulamentam os estudos que envolvem seres humanos, garantindo respeito, autonomia e defesa de sua vulnerabilidade contra riscos e danos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade do Vale do Taquari – Univates, sob o número de CAEE 26768719.2.0000.5310.

5.1 Instrumentos utilizados

Para a coleta dos dados qualitativos foi utilizado o diário de bordo que contempla os registros da pesquisadora referentes a cada encontro. Desta forma, a própria pesquisadora também foi participante da pesquisa.

Os instrumentos autoaplicáveis utilizados para avaliar os efeitos da intervenção foram:

1. Escala de Interação Trabalho-Família – *Survey Work-Home Interaction Nijmegen* (SWING) de Geurts *et al.* (2005), adaptada para o uso no Brasil por Carlotto e Câmara (2014). A escala avalia a ITF, considerando sua direção e qualidade em quatro dimensões: (1) Interferência negativa trabalho-família (ITF-) (8 itens, alfa=.92); (2) Interferência negativa Família-Trabalho (IFT-) (4 itens, alfa=0,84); (3) Interferência positiva Trabalho-Família (ITF+) (5 itens, alfa=0,84); (4) Interferência positiva Família-Trabalho (IFT+) (5 itens, alfa=0,81).

2. Escala de Tecnoestresse (RED/TIC), que consiste em 16 questões, subdivididas em quatro dimensões: 1) Descrença: avalia o quanto o trabalhador tem mantido seu interesse, significado e envolvimento com as TIC's, questionando se elas contribuem para o seu trabalho; 2) Fadiga: avalia o quanto o trabalhador sente-se esgotado, cansado, disperso e com dificuldade de relaxar após o trabalho com TIC's; 3) Ansiedade: avalia o nível de tensão, irritabilidade, impaciência, preocupação em cometer erros, destruir ou perder informações devido ao uso inadequado; 4) Ineficácia: avalia o quanto o trabalhador acha difícil e sente-se inseguro e ineficaz ao utilizar TIC. Todos os itens são avaliados em escala tipo Likert de sete pontos, variando de zero (nada/nunca) a seis (sempre/todos os dias). Todos os itens são avaliados em escala tipo Likert de sete pontos, variando de zero (nada/nunca) a seis (sempre/todos os dias). O escore final de cada um dos atributos é dado pela média das respostas de seus itens, sendo que médias elevadas nas dimensões são indicadores de tecnoestresse.

3. O inventário COPE (CARVER; SCHEIER; WEINTRAUB, 1989) tem como objetivo identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com estressores, totaliza 60 itens com sistema de pontuação de 1 (não costumo fazer isso nunca) a 4 (costumo fazer isso muito). É constituído por 18 fatores (quatro itens para cada fator), que representam estratégias de enfrentamento, sendo que nesta pesquisa foram utilizados 3 fatores: *coping* evitativo, foco no problema e foco na emoção. Na escala original, a fidedignidade encontrada em relação à consistência interna variou de 0,62 a 0,92 nos 18 fatores, o que foi considerado satisfatório (CARVER; SCHEIER; WEINTRAUB, 1989).

As escalas foram aplicadas por meio do *Google* Formulários no primeiro encontro e reaplicadas no terceiro. Ao final de cada encontro, no diário de bordo, foram feitos registros que contemplaram o que ocorreu e as impressões da pesquisadora/coordenadora do grupo. Esses dados embasaram o (re) planejamento de cada encontro e a elaboração da conclusão da proposta, ao final do último encontro.

5.2 Procedimentos de análise de dados

O banco de dados foi digitado e, posteriormente, analisado em pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25.0. Inicialmente, foram realizadas análises descritivas de caráter exploratório,

calculando a média e o desvio padrão. Após, foi feita a comparação dos resultados entre o pré-teste (Tempo 1) e o pós-teste (Tempo 2), por meio do teste estatístico não paramétrico *Wilcoxon Signed-Rank*, para amostras pareadas. Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$.

5.3 A intervenção

A intervenção foi estruturada em três encontros semanais, uma vez por semana, sendo o primeiro destinado à apresentação e à sensibilização da proposta, aplicação de escalas e conscientização dos estressores psicossociais do contexto laboral docente; o segundo abordou possíveis medidas de prevenção da saúde mental e o desenvolvimento de estratégias saudáveis para enfrentar situações de estresse em meio à pandemia; e o terceiro, a reaplicação das escalas, o *feedback* às professoras e a avaliação oral da intervenção.

O Quadro 1 apresenta o cronograma da intervenção.

Quadro 1 – Descrição dos encontros

Encontro	Temática	Objetivo	Técnica
1 02/06/2020	_Apresentação e sensibilização da proposta. _Estressores psicossociais do contexto laboral docente.	_Obtenção do aceite por meio do TCLE; _Autodiagnóstico; _Conscientização acerca dos estressores psicossociais do contexto laboral docente.	Videokonferência pela ferramenta <i>Google Meet</i> : 1. Roda de apresentações; 2. Leitura do TCLE (Google Forms); 3. Aplicação das escalas (Google Forms): _Equilíbrio trabalho-família; _Estratégias de enfrentamento (coping); _Tecnoestresse; 4. Oficina utilizando; como base uma apresentação: _Escuta sobre as condições de trabalho em meio à pandemia; _Conscientização sobre os estressores psicossociais.
2 09/06/2020	_Medidas de prevenção da saúde mental	_Capacitação sobre medidas de prevenção da saúde mental e o desenvolvimento de estratégias saudáveis para enfrentar situações de estresse em meio à pandemia.	Videokonferência pela ferramenta <i>Google Meet</i> : 1. Oficina utilizando, como base uma apresentação.
3 23/06/2020	_Avaliação da intervenção/ feedback	_Escuta acerca das percepções dos professores em relação à oficina; _Reaplicação das escalas; _Encerramento.	Videokonferência pela ferramenta <i>Google Meet</i> : 1. Feedback dos professores e avaliação oral da intervenção. 2. Reaplicação das escalas (Google Forms).

Fonte: Dos autores (2020).

6 RESULTADOS

6.1 Relato da intervenção: dados qualitativos

Participaram da intervenção oito professoras, com idades entre 30 e 60 anos, que atuam no ensino fundamental de uma escola pública. As sessões ocorreram no formato de oficina *online* síncrona (videoconferência), após estabelecido contrato verbal de sigilo. Os encontros, com duração de 1h30min cada um, foram realizados no horário de reunião dos professores. A coordenação ficou sob a responsabilidade da autora principal do estudo. Já o registro das sessões ocorreu após cada encontro por meio de diário de campo.

Encontro 1 - Estressores psicossociais do contexto laboral docente

O primeiro encontro teve como objetivos apresentar a proposta de trabalho, conhecer o grupo de participantes, aplicar as escalas de pré-teste e conscientizar os docentes acerca dos estressores psicossociais no contexto laboral. Brock e Grady (2000) sustentam que é importante identificar os estressores para a adequada aprendizagem das estratégias para seu enfrentamento.

As participantes manifestaram um aumento substancial de demandas laborais e familiares desde a retomada das atividades escolares no formato *home office*, o que tem refletido em dupla ou tripla jornada de trabalho. Também mencionaram a necessidade de adaptação e de flexibilização da rotina em virtude do novo modo de dar aula. A reorganização familiar foi essencial para que todos os integrantes da casa, filhos e marido, pudessem utilizar os meios tecnológicos para realizar suas tarefas (escolares e profissionais).

Além dos desafios relativos à manutenção do equilíbrio entre trabalho e família, as docentes mencionaram a dificuldade de conseguir desligar-se das atividades profissionais, uma vez que as TIC's são os atuais meios de trabalho e de comunicação. Conforme as professoras, ao longo do dia, diversas vezes, pegam o celular para verificar se há mensagens de pais de alunos, para responder conversas de trabalho, entrando assim em assuntos profissionais. Falas do tipo *"eu preciso desligar mais do que nunca, fazer as coisas que eu gosto!"* (sic) ou *"eu estava com raiva do celular, deixei ele de lado e fiquei sem olhar para ele no final de semana"* (sic) comprovam sentimentos de aversão aos meios tecnológicos.

Como efeito, identificam-se sinais de tecnoestresse (SALANOVA, 2003). As professoras confessam que sentem necessidade de desligar-se, pois estão cansadas, o que remete à tecnofadiga, ou seja, sentimentos de cansaço e de esgotamento emocional e cognitivo, em virtude do uso das tecnologias (SALANOVA, 2003). Somado ao tecnoestresse, as trabalhadoras alegaram sentimento de culpa e de ineficácia. Uma professora comenta: *"Sou polivalente, mas descobri que não sou tão competente em fazer muitas coisas juntas!"* (sic). O distanciamento social e as aulas virtualizadas não permitem o contato, o olhar, a aproximação afetiva, o que causa angústias e dúvidas em relação ao seu

papel, bem como a falta de reconhecimento que é fundamental para o equilíbrio emocional. Deste modo, surgem falas do tipo “*não conseguimos sentir se o aluno realmente está presente, se está fazendo sentido para ele, se ele está entendendo, se tem dificuldades!*” (sic). Sentimentos de tristeza, de autocobrança, de autoexigência e incertezas permeiam o dia a dia dessas profissionais.

Como consequência do elevado nível de estresse, algumas participantes compartilharam situações em que as preocupações profissionais estão interferindo na qualidade do sono. Uma docente relatou que está com sonambulismo e que o filho acordou no momento em que ela estava com o celular na mão, sentada na ponta da cama como se estivesse respondendo mensagens. Outra participante mencionou que o marido havia questionado o motivo por que ela havia passado a noite inteira conversando.

No primeiro encontro, as docentes compartilharam e identificaram estressores do seu contexto laboral e suas consequências. Para lidar com os conflitos e minimizar o sofrimento nestas duas áreas, o sujeito necessita utilizar estratégias para o enfrentamento do estresse (SANJUTÁ; BARHAM, 2010), como, por exemplo, recursos cognitivos que abrangem a revisão de crenças, pensamentos e atitudes, principalmente, as relativas ao gênero, bem como estratégias comportamentais que possam proporcionar condições favoráveis para lidar com essas divergências (RACHID; FARIA, 2007).

Encontro 2: Medidas de prevenção da saúde mental

O segundo encontro objetivou abordar as medidas de prevenção da saúde mental e o desenvolvimento de estratégias saudáveis para enfrentar situações de estresse em meio à pandemia. Através de uma apresentação, conversou-se sobre as estratégias de enfrentamento focadas no problema e na emoção. Uma professora reconheceu que fez uso do planejamento para reorganizar-se com as tarefas profissionais e familiares, o que denota *coping ativo*, que consiste no processo de estabelecer passos sucessivos para remover, atenuar ou melhorar os efeitos do estressor (LAZARUS; FOLKMAN, 1980).

Visto que as professoras trouxeram, no primeiro encontro, estressores como autocobrança e autoexigência, assistiu-se a um vídeo disponível no *YouTube*, no canal *Acalmar*, que trata a autocompaixão como um auxílio no equilíbrio emocional (SOUZA, 2020). A autocompaixão prediz a saúde mental, uma vez que indivíduos mais auto compassivos reportam menores níveis de depressão e ansiedade e maiores níveis de sentimentos de ligação/conexão social (NEFF; MCGEHEE, 2010).

O encontro também abordou a importância do autoconhecimento e do manejo de emoções no sentido do desenvolvimento da capacidade de percebê-las, expressá-las e avaliá-las de forma adequada. A inteligência emocional é definida como o conjunto de habilidades e a capacidade de reconhecer os próprios sentimentos e os dos outros, motivando e gerenciando

a emocionalidade em nós mesmos e nas relações interpessoais (GOLEMAN, 1998).

Também foi possível perceber o uso de estratégias de enfrentamento focadas no problema, como a reavaliação positiva e a reinterpretção das situações estressoras, pois as docentes relataram que a pandemia permitiu o autoconhecimento, a atenção ao autocuidado, bem como possibilitou descobertas e tempo para a reflexão e novas aprendizagens a partir dos desafios diários. O autocuidado é um processo cognitivo, afetivo e comportamental desenvolvido ao longo da vida e que se consolida quando a pessoa se compromete a assumir a responsabilidade pessoal pela condução da sua própria vida em direção à conquista da integralidade nas relações consigo mesma e com o mundo (NEVES; WINK, 2007).

O apoio social também foi uma das estratégias encontradas, demonstrado por atitudes de solidariedade umas com as outras. Trocas de experiências, ensino sobre o uso de TIC's, relatos, desabafos e identificações possibilitam a busca de suporte emocional nos amigos e colegas. Falas como "*quando vejo que o outro também passou, isso me traz um alívio*" (sic) comprovam a importância e a eficácia do apoio social. O apoio social tem sido um fator de proteção em relação ao adoecimento, agindo como um amortecedor contra os efeitos nocivos do estresse (MALIK; BJÖRKQVIST; ÖSTERMAN, 2017).

Encontro 3: Reaplicação das escalas e avaliação da intervenção

O terceiro e último encontro visou fazer uma avaliação oral da intervenção através do *feedback* das professoras. Iniciamos abordando os acontecimentos e sentimentos das últimas duas semanas. Muitas docentes perceberam-se reflexivas em relação às suas práticas, bem como se questionando a respeito do retorno das aulas. Dúvidas a respeito do pós-pandemia, a permanência de alguns hábitos adquiridos durante o distanciamento social e as adequações necessárias permeiam os pensamentos.

Uma das professoras confessou estar cansada, uma vez que a situação exige muita burocracia, fazendo com que se sinta uma máquina. Entretanto, diz que já está mais conformada, aceitando a situação. Neste caso, identifica-se a resignação como uma tentativa de aceitação passiva. A resignação pode ser incluída na categoria do *coping* focado na emoção, visto que tem a função de regular o estado emocional relacionado à situação estressora, podendo ser utilizada quando ela é percebida como inalterável pelo sujeito (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

No que diz respeito à avaliação da intervenção, foram identificados pelas professoras os seguintes aspectos relevantes: 1) Espaço de fala e escuta; 2) Possibilidade de identificar, compartilhar e discutir os estressores psicossociais, diminuindo o sentimento de isolamento; 3) Informar-se e aprender sobre estratégias saudáveis de enfrentamento de estresse; 4) Momentos de autoconhecimento e de desenvolvimento de práticas de autocuidado; 5)

Satisfação em participar de um estudo que aborda a saúde mental do professor, visando sua qualidade de vida. Como aspectos restritivos, foram apontados: 1) Poucos encontros; 2) Sequência dos encontros (desejo que seguissem sequência semanal). Após a avaliação qualitativa, foi realizada a reaplicação das escalas.

6.2 Avaliação dos efeitos: dados quantitativos

A Tabela 1 apresenta as médias, o desvio padrão e os resultados obtidos por meio de teste estatístico para comparar os escores do grupo no tempo 1 e no tempo 2, a partir da aplicação das escalas. Em relação às dimensões da interação trabalho-família, tecnoestresse e *coping*, não foi possível observar um resultado estatisticamente significativo na avaliação pré e pós-intervenção.

Tabela 1 - Resultados da avaliação

	Tempo 1 M (DP)	Tempo 2 M (DP)	Wilcoxon <i>Signed-Rank</i>
Interação trabalho-família			
Trabalho-família negativa	1,01 (0,51)	1,31 (0,65)	0,361
Família - trabalho negativa	0,5 (0,5)	0,37 (0,35)	0,672
Trabalho - família positiva	2,02 (0,72)	1,82 (0,58)	0,672
Família - trabalho positiva	2,15 (0,60)	1,85 (0,60)	0,325
Tecnoestresse			
Descrença	1,56 (1,25)	1,93 (1,50)	0,4
Fadiga	3,21 (1,22)	3,53 (1,16)	0,445
Ansiedade	2,96 (1,04)	2,87 (1,07)	0,732
Ineficácia	2,5 (1,21)	2,12 (1,04)	0,553
<i>Coping</i>			
Focado no problema	3,14 (0,27)	3,04 (0,49)	0,351
Focado na emoção	3,06 (0,40)	3,20 (0,54)	0,5
<i>Coping</i> evitativo	1,81 (0,43)	1,60 (0,29)	0,207

Nota: $p < 0,05$

Fonte: Dos autores (2020).

Alguns fatores podem estar relacionados a esse resultado. Inicialmente, aponta-se o tamanho da amostra, composto por apenas 8 participantes. Estudos com amostras reduzidas podem ter baixa sensibilidade, não gerando evidências suficientemente fortes para provar diferenças significativas (LOUREIRO; GAMEIRO, 2011).

Outro aspecto que pode ter relação com esse fato e que vem ao encontro do que as participantes mencionaram na avaliação realizada no 3º encontro

é que a intervenção foi organizada para um número reduzido de encontros, em curto espaço de tempo. Assim, não foi possível a vivência de situações de estresse para o reconhecimento de eventos estressores, o desenvolvimento de habilidades e a aplicação de adequadas estratégias de enfrentamento (NASCIMENTO; MELO; SILVA, 2014).

Considerando as características do trabalho na contemporaneidade, que incluem o uso excessivo das TIC's, é de se esperar que o estresse seja um fenômeno cada vez mais comum entre os trabalhadores (FERREIRA, 2006; PACHECO *et al.*, 2005). Assim, há outro fato importante que pode explicar esse resultado, que se relaciona à efetividade das intervenções no formato virtualizado, uma vez que já existem sinais de estresse relacionados aos efeitos negativos das tecnologias.

Além disso, ressalta-se que, durante os encontros, as participantes mencionaram o uso de recursos como meditação, oração, atividades físicas, planejamento, reavaliação positiva e reinterpretção da situação atual, isto é, verifica-se que existe o desenvolvimento de estratégias saudáveis de enfrentamento ao estresse. Estudo (SANZOVO; COELHO, 2007) aponta que práticas de exercícios físicos e de relaxamento, apoio social, como conversar com pessoas de confiança, uso da fé e das orações, convívio com a família, hábito da leitura, entre outros, podem contribuir como estratégias individuais para o equilíbrio físico e mental.

Por fim, considerando que a participação na intervenção era voluntária, presume-se que quem se inscreveu demonstrou interesse em práticas de promoção de saúde mental, o que remete ao “efeito do trabalhador sadio” (ROTHMAN; GREENLAND; LASH, 2016). Deste modo, trabalhadores acometidos por algum adoecimento, suscetíveis ao estresse ou ao esgotamento mental, podem não ter participado do estudo.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo apresentou uma intervenção voltada para a saúde mental do professor, com os objetivos de identificar os estressores psicossociais do contexto laboral docente e desenvolver estratégias saudáveis para enfrentar situações de estresse em meio à pandemia. O modelo de intervenção proposto mostrou-se útil para a ampliação do conhecimento e contribui tanto para os pesquisadores como para os profissionais que trabalham com promoção de saúde, uma vez que oferece ferramentas e técnicas que auxiliam docentes a encarar os estressores laborais.

A experiência revela-se importante na medida em que proporcionou um espaço de fala e de escuta, de troca de experiências e de discussão dos estressores do contexto atual, alguns, próprios da profissão; outros, em decorrência da pandemia. Verificou-se, por meio dos dados qualitativos, que tal proposta minimizou o sentimento de isolamento e gerou uma rede de suporte

social envolvendo empatia, identificação e cooperação para o enfrentamento de situações estressantes no contexto de trabalho.

As limitações do estudo estão relacionadas aos eventos apontados, que podem ter influenciado os resultados não-significativos nos testes aplicados pré e pós intervenção, o que leva a considerar algumas questões e o planejamento de futuras intervenções. O primeiro tópico refere-se ao número e as características das participantes, pois há possibilidade de profissionais acometidos ou suscetíveis a altos níveis de estresse que não tenham participado da pesquisa. Neste caso, sugere-se maior período de divulgação, possibilitando maior adesão à intervenção. Ainda, em condições de segurança, considerando a pandemia, sugere-se que as intervenções ocorram de forma presencial. Finalmente, um cronograma incluindo maior número de encontros e período mais longo para avaliação da eficácia da intervenção pode gerar outros resultados.

Ressalta-se que os resultados negativos também são resultados, e são considerados tão válidos quanto os positivos, cuja publicação evita a duplicação de esforços, ou seja, cientistas da mesma área não tentarão os mesmos experimentos (VIANNA, 2001). Neste sentido, pesquisadores dispostos a desenvolver estudos de intervenção, poderão atentar-se às fragilidades apontadas e atingir outros resultados.

Intervir e avaliar pesquisas voltadas à saúde no trabalho é importante para aprimorar a teoria, validar e desenvolver estratégias baseadas em evidências (BIGGS; BROUGH; BARBOUR, 2014). O estresse do professor e o *burnout* são uma questão crítica no panorama educacional atual; porém, apenas se dá atenção limitada ao assunto, em programas de políticas e de treinamento de professores (GREENBERG; BROWN; ABENAVOLI, 2016).

Intervenções mais longas contribuem para a redução do estresse no trabalho, melhoram o ambiente laboral e auxiliam gestores e trabalhadores no gerenciamento dos riscos psicossociais. Os resultados são um importante avanço para a Psicologia da Saúde Ocupacional no que diz respeito a seu foco voltado para a pesquisa e à aplicação prática de seus conhecimentos (DALCIN; CARLOTTO, 2018).

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Carolina Villa Nova; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt; JESUS, Eloah Santana de; LAGO, Luiza Nastar Achy. Um estudo das relações entre conflito trabalho-família, comprometimento organizacional e entrincheiramento organizacional. **Revista Psicologia, Organização e Trabalho**, v. 14, n. 3, p. 283-291, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572014000300004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 ago. 2021.

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, v.

3, n. 2, p. 273-294, 1998. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 ago. 2021.

BARHAM, Dra. Elizabeth Joan; VANALLI, Ana Carolina Gravena. Trabalho e família: perspectivas teóricas e desafios atuais. **Revista Psicologia, Organização e Trabalho**, v. 12, n. 1, p. 47-59, abr. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 jul. 2021.

BIGGS, Amanda; BROUGH, Paula; BARBOUR, Jennifer P. Aprimorando atitudes relacionadas ao trabalho e engajamento no trabalho: Um estudo quase experimental do impacto de uma intervenção organizacional. **International Journal of Stress Management**, v. 21, n. 1, p. 43, 2014. Disponível em: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/a0034508>. Acesso em: 20 ago. 2021.

BROCK, Barbara L.; GRADY, M.arilyn L. **Rekindling the flame**: principals combating teacher burnout. Thousand Oaks: Corwin Press, 2000.

BROOKS, Stoney; SCHNEIDER, Christoph; WANG, Xuequn Alex. Technology Addictions and Technostress: An Examination of the U.S. and China. In: AMERICAS CONFERENCE ON INFORMATION SYSTEMS, 22., 2016, **Proceedings** [...]. San Diego: AMCIS, 2016. Disponível em: <https://dl.acm.org/journal/joeuc-igi>. Acesso em: 20 mai. 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra. Fatores de risco do tecnoestresse em trabalhadores que utilizam tecnologias de informação e comunicação. **Estudos de Psicologia**, v. 15, n. 3, p. 319-324, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2010000300012&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 mai. 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. O tecnoestresse em trabalhadores que atuam com tecnologia de informação e comunicação. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 30, n. 2, p. 308-317, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000200007&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 ago. 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra; CAMARA, Sheila Gonçalves. **Estudos de psicologia**, v. 19, n. 3, p. 210-216, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2014000300006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 mai. 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves; DIEHL, Liciane; ELY, Karine; FREITAS, Isadora Marques; SCHNEIDER, Gabriela de Azeredo. Estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento. **Revista Subjetividades**, v. 18, n. 1, p. 92-105, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/6462>. Acesso em: 20 mai. 2020.

CARVER, Charles S.; SCHEIER, Michael F.; WEINTRAUB, Jagdish K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. **Journal of personality and social psychology**, v. 1989. Disponível em: <https://content.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267>. Acesso em: 08 jul. 2020.

CODO, Wanderlei; SORATTO, Lúcia. VASQUES-MENEZES, Iône. Saúde mental e trabalho. In ZANELLI, José Carlos; BOGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bitterncourt (Orgs.). **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. Porto Alegre: ArtMed, 2004. p. 466-491.

COYNE, James C.; DELONGIS, Anita. Indo além do apoio social: o papel das relações sociais na adaptação. **Jornal de consultoria e psicologia clínica**, v. 54, n. 4, p. 454-461, 1986. Disponível em: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-006X.54.4.454>. Acesso em: 20 mai. 2020.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000100141&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 mai. 2020.

DA ROCHA, Marisa Lopes; DE AGUIAR, Katia Faria. Pesquisa-intervenção e a produção de novas análises. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 23, n. 4, p. 64-73, 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932003000400010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 mai. 2020.

DEMO, Pedro. **Metodologia científica em ciências sociais**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1995.

DINIZ, Simon Santana; ZANINI, Daniela S. Relação entre fatores de personalidade e estratégias de coping em adolescentes. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 71-80, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000100008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 mai. 2020.

ENUMO; Sônia Regina Fiorim; WEIDE; Juliana Niederauer; VICENTINI; Eliana Cristina Chiminazzo; ARAUJO; Murilo Fernandes; MACHADO; Wagner de Lara. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: Proposição de uma cartilha. **Estudos de Psicologia**, v. 37, p. e200065, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100502&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 jul. 2020.

FERREIRA, Ana Paula Cavalcanti. Tecnologia de informação, controle e mundo do trabalho: pensar tecnologia na ótica do trabalhador. **Revista Eletrônica de Ciências Sociais**, v. 11, p. 14-24, 2006. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Tecnologia+de+informa%C3%A7%C3%A3o,+controle+e+mundo+do+trabalho:+pensar+tecnologia+na+%C3%B3tica+do+trabalhador&author=Ferreira+A.+P.+C.&publication_year=2006&journal=Revista+Eletr%C3%B4nica+de+Ci%C3%A2ncias+Sociais&volume=11&pages=14-24. Acesso em: 20 mai. 2020.

GEURTS, Sabine; TARIS, Toon; KOMPIER, Michel; DIKKERS, Josje. Work-home interaction from a work psychological perspective: Development and validation of a new questionnaire, the SWING. **Work & Stress**, v. 19, n. 4, p. 319-339, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02678370500410208>. Acesso em: 20 mai. 2020.

GOLEMAN, Daniel. **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam, 1998.

GREENBERG, Mark T.; BROWN, Joshua L.; ABENAVOLI, Rachel M. Teacher stress and health effects on teachers, students, and schools. **Pensylvania: The Pennsylvania**

State University, 2016. Disponível em: <https://www.prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf430428.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2020.

JACQUES, Maria da Graça Corrêa. Abordagens teórico-metodológicas em saúde/doença mental & trabalho. **Psicologia e Sociedade**, v. 15, n. 1, p. 97-116, 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822003000100006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 mar. 2020.

KORUNKA, C. **Human-computer interaction and quality of working life: Organizational aspects of implementing new Technologies**. *New Information Technology and Work Psychology: European trends towards fitting individual, job and organizational characteristics to new information technology*, p. 34-48, 2002.

LANA, Raquel Martins; COELHO, Flávio Codeço; GOMES, Marcelo Ferreira da Costa; CRUZ, Oswaldo Gonçalves; BASTOS, Leonardo Soares; VILLELA, Daniel Antunes Maciel; CODEÇO, Cláudia Torres. Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00019620, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000300301&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 mai. 2020.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LEÃO, Flor de Liz Pereira. **Relações saúde, trabalho e resiliência do Docente-tutor na Educação a Distância**. 2014. 230f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano) – UNITAU, Taubaté, 2014. Disponível em: <https://mestradohdh.unitau.br/banco-de-dissertacoes-e-livros/>. Acesso em: 15 mai. 2020.

LOUREIRO, Luís Manuel de Jesus; GAMEIRO, Manuel Gonçalves Henriques. Interpretação crítica dos resultados estatísticos: para lá da significância estatística. **Revista de Enfermagem Referência**, n. 3, p. 151-162, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239962009>. Acesso em: 20 mai. 2020.

MALIK, Naima Akhtar Akhtar; BJÖRKQVIST, Kaj; ÖSTERMAN, Karin. Factors associated with occupational stress among university teachers in Pakistan and Finland. **Journal of Educational, Health and Community Psychology**, v. 6, n. 2, p. 1-14, 2017. Disponível em: <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/7047>. Acesso em: 08 jul. 2020.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: ABRASCO, 1992.

MINAYO, M. C. de S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

NASCIMENTO, Liliam; MELO, Walter; SILVA, Marcos Vieira. Oficinas de intervenção psicossocial com agentes comunitários de saúde: reflexões e intervenções dialogadas. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 9, n. 33, p.

336-342, 2014. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/issue/view/42>. Acesso em: 20 mai. 2020.

NEFF, Kristin D.; MCGEHEE, Pittman. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. **Self and identity**, v. 9, n. 3, p. 225-240, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>. Acesso em: 20 mai. 2020.

NEVES, Eloita Pereira; WINK, Solange. O autocuidado no processo de viver: enfermeiras compartilham concepções e vivências em sua trajetória profissional. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 16, n. 1, p. 172-179, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072007000100023&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 jul. 2020.

O'BRIEN, Tess Byrd; DELONGIS, Anita. O contexto interacional do enfrentamento focado em problemas, emoções e relacionamentos: o papel dos cinco grandes fatores de personalidade. **Revista de Personalidade**, v. 64, n. 4, p. 775-813, 1996. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00345.x>. Acesso em: 20 mai. 2020.

OLIVEIRA, Anita Loureiro. A espacialidade aberta e relacional do lar: a arte de conciliar maternidade, trabalho doméstico e remoto na pandemia da COVID-19. **Revista Tamoios**, v. 16, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/tamoios.2020.50448>. Acesso em: 20 mai. 2020.

OREJUELA, Johnny. ¿Por qué me siento *más cansado* en el teletrabajo?. El teletrabajo improvisado como antídoto y veneno. In: OREJUELA, Johnny; VILLADA, Laura; DAZA, Katherine. (Eds). **El teletrabajo como estrategia de flexibilización laboral: estudios de caso colombianos**. Medellín: Eafit, 2020. Disponível em: https://varios1.s3.us-west-2.amazonaws.com/CansadoTeletrabajo_JohnyOrejuela.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

PACHECO, Waldemar; PEREIRA JUNIOR, Casimiro; PEREIRA, Vera Lucia Suarte do Valle; PEREIRA FILHO, Hyppólito do Vale. A era da tecnologia da informação e comunicação e a saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Medicina e Trabalho**, v. 3, n. 2, p. 114-122, 2005. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/156/pt-BR/a-era-da-tecnologia-da-informacao-e-comunicacao-e-a-saude-do-trabalhador>. Acesso em: 20 mai. 2020.

POCINHO, Margarida Dias; GARCIA, João Costa. Impacto psicosocial de la tecnología de información y comunicación (TIC): tecnoestrés, daños *físicos* y satisfacción laboral. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 11, n. 2, p. 127-139, 2008. Disponível em: <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/307>. Acesso em: 20 mar. 2020.

RACHID, Alessandra; FARIA, Graciela Sanjutá Soares. Equilíbrio trabalho e família: os significados para os bancários. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 7, n. 1, p. 81-106, 2007. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rpot/article/view/2297>. Acesso em: 20 mai. 2020.

ROTHMAN, Kenneth; GREENLAND, Sander; LASH, Timothy. **Epidemiologia Moderna**. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2016.

SALANOVA, Marisa. Trabalhando com tecnologias y afrontando El tecnoestrés: El rol de las creencias de eficacia. **Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones**, v. 19, n. 3, p 225-246, 2003. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=857759>. Acesso em: 15 jun. 2020.

SALANOVA, Marisa; CIFRE, Eva; MARTÍN, Pilar. O processo 'Techno-stress' e estratégias para sua prevenção. **Prevenção, Trabalho e Saúde**, v. 1, p. 18-28, 1999. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/40963965_El_Proceso_de_tecnoestres_y_estrategias_para_su_prevenicion_I. Acesso em: 20 mai. 2020.

SANJUTÁ, Graziela; BARHAM, Elisabeth Joan. Uma análise do equilíbrio trabalho e família no contexto brasileiro. **Nucleus**, v. 3, n. 1, 2010. Disponível em <http://www.nucleus.feituverava.com.br/index.php/nucleus/article/view/424>. Acesso em: 20 mar. 2020.

SANZOVO, Cristiane *Élis*; COELHO, Myrna Elisa Chagas. Estressores e estratégias de enfrentamento em uma amostra de psicólogos clínicos. **Estudos de Psicologia**, v. 24, n. 2, p. 227-238, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000200009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 jul. 2020.

SELIGMANN-SILVA, Edith. Psicopatologia e psicodinâmica do trabalho. In: MENDES, R. (Org.). **Patologia do trabalho**. São Paulo: Atheneu, 1995. p. 287-310.

SIQUEIRA, Beatriz Colabone; BOARINI, Maria Lucia. A saúde do professor no cotidiano escolar—uma pesquisa histórica. **Psicologia da Educação**, n. 47, p. 39-46, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752018000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 mai. 2020.

SOUZA, Lauren Heineck. **Vídeo 4: Autocompaixão**. 2020. (11m04s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZwvL5OoL6G4>. Acesso em: 20 jul. 2020.

VASQUES-MENEZES, Ione. Saúde do trabalhador: uma breve sistematização. In: FERREIRA, Maria Cristina; MENDONÇA, Helenides. (Org.). **Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais**. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo 2012. v. 1, p. 63-77.

VIANNA, Ilca Oliveira de Almeida. **Metodologia do Trabalho Científico: Um enfoque didático da produção científica**. São Paulo: EPU, 2001.

VON MÜHLEN, Mara Cristiane; STECHMAN, Mariana Fagundes; AERTS, Denise; PALAZZO, Lilian; ALVES, Gehysa, CÂMARA, Sheila Gonçalves. Estratégias de enfrentamento de situações estressantes e satisfação com a vida entre adolescentes escolares no sul do Brasil. **Revista de Iniciação Científica da ULBRA**, v. 1, n. 11, p. 77-85, 2013. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/ic/article/view/490>. Acesso em: 15 jul. 2020.

ZIONE, F. **Pesquisa e intervenção social**. 2006. Disponível em: www.ambiente.sp.gov.br/ea/adm/admarqs/fabiola_zioni.pdf. Acesso em: 20 mai. 2020.