

PROFESSORES ESGOTADOS: REVISÃO DA LITERATURA SOBRE PROGRAMAS DE GESTÃO DE STRESS COM AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA

Helena Carvalho¹⁸

Cristina Queirós¹⁹

Resumo

O sistema educativo tem sofrido um processo de enorme e rápida mudança, desencadeador de elevado stress nos professores, que se apresentam esgotados e emocionalmente exaustos. Foi realizada uma pesquisa entre março/novembro 2018 nas bases de dados EBSCO Discovery e Scopus, aplicando uma equação de pesquisa que associou professores, programas de gestão de stress e avaliação da eficácia. Encontraram-se 28 estudos, a maioria realizados no século XXI e nos EUA, indicando que os programas são eficazes na redução do stress e promovem melhorias no bem-estar em geral e na autorregulação emocional. Assim, interessa dotar, desde a sua formação, os professores com estratégias eficazes e ferramentas que facilitem a superação das adversidades inerentes à profissão, para um bom desempenho no ensino.

Palavras-chave: gestão do stress; professores; programas; avaliação eficácia; revisão da literatura

¹⁸ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

¹⁹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Endereço para correspondência (autor de contacto): Cristina Queirós, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Rua Alfredo Allen, s/n, 4200-135 Porto. Email: cqueiros@fpce.up.pt

Introdução

Tem-se verificado em Portugal que os professores se encontram esgotados, em resultado de alterações nas políticas educativas, procedimentos concursais, indisciplina dos alunos, entre outros (Santos, Teixeira & Queirós, 2018). Na comunicação social, durante 2018, foi amplamente noticiado que “mais de 60% dos professores sofre de exaustão emocional” (DN/Lusa, 2018), que “particularmente todos os professores estão cansados. Há mais professores cansados do que professores em 'burnout', devido à extensão do horário de trabalho e à intensificação das tarefas dentro do horário de trabalho” (Cardoso, 2018), e que “mais de 20 mil professores acham que consomem medicação a mais” (Silva, 2018), alertando para a necessidade de desenvolver estratégias de gestão de stress neste grupo profissional.

Segundo Vaz-Serra (2002), ninguém está livre de stress. No entanto, ser professor é considerado uma das profissões mais desafiadoras, ainda que gratificante, sendo consistentemente classificada como stressante (Cancio et al., 2018; Hakanen, Bakker & Schaufeli, 2006; Harmsen, Lorenz, Maulana & van Veen, 2018; Kyriacou, 2001; Llorens-Gumbau & Salanova-Soria, 2014; Roeser et al., 2013; Santos et al., 2018).

O desgaste psicológico dos professores pode ocorrer devido aos aspetos stressantes do ensino, refletido pelo declínio do desempenho no trabalho através de desânimo, egoísmo e abandono do ensino, estados psicológicos negativos, depressão, frustração e raiva, males físicos como dores de cabeça, sintomas psicossomáticos e úlceras (Haydon, Leko & Stevens, 2018). A dificuldade dos professores em lidar com o stress pode promover insatisfação no trabalho, burnout, relações interpessoais pobres, menor perceção de autoeficácia, redução da função imune e desconforto emocional (Cohen, Miller & Rabin, 2001; Roeser et al., 2013). Assim, as estratégias de gestão de stress dos professores têm um papel crucial perante este desgaste, podendo ser trabalhadas através de intervenções de cariz psicológico individual ou grupal, já que é difícil mudar instituições ou o sistema de ensino de forma a melhorar o bem-estar emocional dos docentes atualmente em serviço.

Existem inúmeros estudos que enfatizam o stress e as consequências deste na população docente (Carlotto, 2012; Haydon et al., 2018; Montgomery & Rupp, 2005; Santos et al., 2018), todavia são poucos os que referem o desenvolvimento de estratégias para o seu

efetivo combate e promoção de bem-estar psicológico nesta profissão. Assim, os professores claramente carecem de programas de desenvolvimento profissional e pessoal que estejam direcionados para o seu bem-estar e os ajudem a desenvolver estratégias eficazes de gestão e confrontação do stress, dotando cada docente de competências emocionais que lhes permitam enfrentar e lidar melhor com os fatores de stress diário ou de stress crónico da sua profissão, antes que entrem em burnout e prejudiquem a sua saúde, bem como o seu desempenho (Carlotto, 2012).

A maioria dos programas centra-se em técnicas específicas como meditação, yoga, relaxamento muscular progressivo, exercícios aeróbicos de imagens visuais, escuta de música “especial” e vários dispositivos de biofeedback. No entanto, tal como a sintomatologia de stress difere de indivíduo para indivíduo, nenhuma estratégia de redução de stress é eficaz da mesma forma para todos os professores. Qualquer uma das abordagens referidas pode ser eficaz para alguns professores, mas ser frustrante para outros, sendo necessário identificar o que é adequado à especificidade de cada caso, evitando impor algo massificado. Para tal, importa conhecer o que está disponível para a gestão de stress e verificar a credibilidade das fontes e eficácia das intervenções (American Institute of Stress, 2018), bem como, sensibilizar os professores para cuidarem de si enquanto gerem as suas inúmeras tarefas profissionais.

Este estudo pretende identificar programas de gestão de stress aplicados em professores e que tenham tido avaliação de eficácia, bem como caracterizar esses programas no sentido de facilitar a sua implementação futura.

Método

Foi realizada uma revisão da literatura entre março e novembro de 2018 nas bases de dados EBSCO Discovery e Scopus, sobre programas de gestão de stress em professores, tendo como critério de inclusão a referência à eficácia do programa e a sua publicação em revistas académicas. Recorreu-se à seguinte combinação de palavras-chave e equação de pesquisa de linguagem booleana: “teachers OR educators” AND “management OR prevention OR intervention OR treatment” AND “effective programs” AND “stress”. Excluíram-se os duplicados e os artigos que não cumpriam os objetivos do estudo. A pesquisa foi realizada em língua inglesa e portuguesa, sendo que nesta última, não foram

encontrados resultados pertinentes. Uma consulta posterior no Google e no Google Scholar não revelou documentos adicionais de caráter científico.

Resultados

Cumpriram os critérios 28 artigos, que foram analisados e classificados segundo as seguintes categorias: país do estudo, tipo de artigo, objetivo do programa, sessões e duração, número de participantes e principais resultados/conclusões (Quadro 1).

Quadro 1. Descrição dos programas de gestão de stress em professores

Autores	País	Tipo artigo	Objetivos do programa	Sessões e duração	N	Principais resultados/conclusões
Ancona & Mendelson (2014)	EUA	Empírico	Explorar a viabilidade da prática de ioga e Mindfulness para promover o bem-estar.	6 sessões 45 min.	43	Redução do stress e da exaustão emocional.
Benn et al. (2012)	EUA	Empírico	Promover o bem-estar, o cuidado positivo e reduzir o stress.	5 semanas.	38	Redução do stress e ansiedade, aumento do mindfulness, auto-compaixão e crescimento pessoal em follow-up de 2 meses.
Beshai et al. (2016)	Canadá Reino Unido	Empírico	Reduzir o stress e promover o bem-estar, cultivar o mindfulness e a autocompaixão.	9 sessões 75 min.	89	Redução da tensão e aumento do bem-estar.
Cook et al. (2017)	EUA	Empírico	Avaliar a eficácia de um treino que integra várias práticas num único programa (atenção plena, esclarecimento de valores, práticas de gratidão, higiene do sono) para promover o bem-estar (ARC - ACHIEVE Resilience Curriculum).	5 sessões 2h30min.	44	Redução do stress ocupacional, maior perceção de autoeficácia no ensino e intenção de implementar o treino recebido em sala de aula.
Delgado et al. (2010)	Espanha	Empírico	Avaliar a eficácia de um programa de Mindfulness.	10 sessões 3h.	31	Maior concentração e compreensão emocional, menor reatividade emocional e índices psicológicos mais adaptativos.
Emerson et al. (2017)	Reino Unido	Teórico	Efetuar uma revisão da literatura sobre intervenções baseadas no Mindfulness para professores com sintomas de stress.	-	-	13 estudos empíricos que revelaram ganhos na consciência, compreensão, reconhecimento e regulação emocional.
Fernández-Aguayo et al. (2016)	Espanha	Teórico	Efetuar uma revisão da literatura para determinar a eficácia de programas de Mindfulness para gestão do stress em professores.	-	-	14 estudos empíricos que revelaram melhorias na prevenção e redução da ansiedade e stress, melhorias na relação professor-estudante e no clima da sala de aula, desenvolvimento de estratégias de resolução de problemas e de empatia.
Flook et al. (2013)	EUA	Empírico	Avaliar a eficácia do programa Mindfulness-Based Stress Reduction, adaptado para professores do 1º ciclo.	8 semanas 2h30min.	18	Redução do burnout e índices psicológicos mais adaptativos; aumento da perceção de eficácia no ensino e melhor ambiente na sala de aula.
Franco et al. (2010)	Espanha	Empírico	Avaliar a eficácia de um programa de Mindfulness para redução do stress.	10 sessões 1h30min.	68	Redução, em follow-up de 4 meses, nos sintomas de stress, somatização, comportamentos obsessivo-compulsivos,

ATAS DO 3º CONGRESSO INTERNACIONAL PROMOVIDO PELA REVISTA DE PSICOLOGIA, EDUCAÇÃO E CULTURA
Vila Nova de Gaia, 24 e 25 de janeiro de 2019

						insensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, ansiedade fóbica, ideação paranoide e psicoticismo.
Frank et al. (2015)	EUA	Empírico	Avaliar a eficácia de uma adaptação do Mindfulness-Based Stress Reduction.	8 semanas 2h.	36	Ganhos na autorregulação, autocompaixão e competências relacionadas com o Mindfulness (observação, não-julgamento e não-reatividade); melhorias na qualidade do sono, percepção de autoeficácia, tomada de consciência, auto-bondade e compaixão; diminuição da autocrítica.
Fuente et al. (2010)	Espanha	Empírico	Reduzir a hipertensão através de um programa de Mindfulness.	10 sessões 90 min.	19	Redução da pressão sanguínea (sístole e diástole), em follow-up de 4 meses.
Gold et al. (2010)	EUA	Empírico	Reduzir o stress e burnout através de um programa de Mindfulness	8 sessões 2h30.	11	Melhoria dos índices de ansiedade, stress e depressão.
Guzicki et al. (1980)	EUA	Empírico	Examinar a eficácia do relaxamento controlado por sugestões na redução de ansiedade.	3 workshops 2h.	2	Redução dos comportamentos ansiosos e na percepção de mal-estar.
Harris et al. (2015)	EUA	Empírico	Avaliar a viabilidade e eficácia do Community Approach to Learning Mindfully (CALM).	4 dias semanais 4 meses.	64	Promoção da competência socioemocional e bem-estar, gestão de stress e do processo de ensino.
Jennings et al. (2011)	EUA	Empírico	Avaliar a eficácia e aceitação do programa Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE).	2 semanas.	31 + 43	31 de meios urbanos de alta pobreza - melhorias no mindfulness e na gestão do tempo 43 de meios suburbanos ou semi-rurais - sem melhorias.
Jennings et al. (2013)	EUA	Empírico	Avaliar a eficácia e aceitação do programa Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE).	4-6 semanas 30h.	50	Ganhos na eficácia, bem-estar e mindfulness; redução do burnout e stress.
Kaspereen (2012)	EUA	Empírico	Examinar como a terapia do relaxamento (TR) pode ajudar a reduzir os níveis de stress.	4 sessões 30 a 45min.	54	Redução na percepção de stress em geral e ocupacional e maior satisfação com a vida.
Kemeny et al. (2012)	EUA	Empírico	Reduzir os estados emocionais negativos e promover o comportamento pró-social a partir de um programa de treino de Mindfulness.	8 semanas 42h.	82	Redução do humor negativo, ruminação, depressão e ansiedade; desenvolvimento do humor positivo e capacidade de atenção.
Leung et al. (2010)	China	Empírico	Verificar a eficácia de um programa breve cognitivo-comportamental desenhado para a redução dos níveis de stress de professores do ensino secundário.	3 sessões.	124	Reduções no stress, tensão, stress ocupacional e pensamentos disfuncionais.
Long (1988)	Canadá	Empírico	Avaliar a eficácia do treino de inoculação do stress (TIS) com e sem a componente de um	8 semanas +	75	O TIS com a componente de um exercício foi mais eficaz que o MIN na redução do stress e ansiedade. Maior recurso a

ATAS DO 3º CONGRESSO INTERNACIONAL PROMOVIDO PELA REVISTA DE PSICOLOGIA, EDUCAÇÃO E CULTURA
Vila Nova de Gaia, 24 e 25 de janeiro de 2019

			exercício e com um exercício de treino mínimo (MIN) no traço de ansiedade, stress e estratégias de coping.	8 semanas.		estratégias de coping preventivas e menor recurso às focadas nas emoções. O TIS sem a componente do exercício não trouxe melhorias (mais evidente nos que estavam abaixo da média na aptidão física e nos níveis de ansiedade anteriores ao programa).
Mañas et al. (2011)	Espanha	Empírico	Avaliar a eficácia de um programa baseado no Mindfulness para redução do stress e dos dias de licença médica.	10 semanas 90 min.	31	Redução do número de dias de licença médica, do stress, ansiedade, depressão, crenças disfuncionais, tensão, falta de motivação e estratégias de coping disfuncionais.
Napoli (2004)	EUA	Empírico	Verificar se a prática do Mindfulness altera o comportamento dos professores e sua relação com estudantes.	8 semanas 45 min.	3	Ganhos no desenvolvimento e implementação de currículos, na gestão do stress e do conflito, no bem-estar e no ambiente na sala de aula.
Payne & Manning (1990)	EUA	Empírico	Eliminar ou diminuir significativamente as emoções negativas relacionadas com o ensino-aprendizagem (ameaça, tensão, preocupação e medo) alterando as auto-verbalizações de professores estagiários.	3 fases 3h + 2h + 1h.	67	Diminuição dos níveis de ansiedade.
Poulin et al. (2008)	Canadá	Empírico	Reduzir o stress e burnout em professores, incluindo estagiários.	8 semanas 30 min.	44	Ganhos na atenção e percepção de eficácia; avaliação mais positiva da saúde física.
Roeser et al. (2013)	Canadá EUA	Empírico	Avaliar a eficácia de um programa de Mindfulness para redução do stress ocupacional e burnout.	8 semanas 36h.	113	Melhoria na atenção, memória e autocompaixão; redução do stress, burnout e ansiedade em follow-up de 3 meses.
Taylor et al. (2016)	EUA Canadá	Empírico	Avaliar a eficácia do treino de Mindfulness para redução do stress, gestão das emoções e do conflito com estudantes, e uso de estratégias de coping.	11 sessões 36h.	59	Melhoria na percepção de autoeficácia, no uso de estratégias de resolução de problemas, na regulação de emoções e maior tendência para perdoar, para avaliar os estudantes de forma mais positiva e para praticar a bondade, compaixão e perdão; diminuição do stress ocupacional e do recurso a estratégias de coping disfuncionais, em follow-up de 4 meses.
Tsang et al. (2015)	China	Empírico	Explorar a eficácia da implementação de um programa de gestão de stress baseado numa abordagem combinada da terapia cognitivo-comportamental e da medicina complementar e alternativa para professores com um leve nível de stress, ansiedade e/ou sintomas depressivos.	6 sessões 12h.	93	Redução significativa na depressão, ansiedade e stress.
Winzelberg & Luskin (1999)	EUA	Empírico	Testar a eficácia de um programa de meditação.	4 sessões 45min.	21	Redução significativa dos sintomas de stress nos domínios de manifestações emocionais, sofrimento gastronómico e manifestações comportamentais.

Uma análise detalhada permitiu verificar que o número de estudos realizados entre 1980 e 2009 foi muito reduzido, existindo mesmo anos em que não foi publicado qualquer estudo. De 2009 a 2011 o número aumentou, apresentando oscilações nos anos seguintes, e, comparativamente com a década de 90, realizaram-se mais estudos no novo século, com maior acréscimo nos últimos anos, principalmente no que se refere a programas que recorrem ao Mindfulness. O recurso evidente a esta intervenção poderá dever-se ao próprio crescimento e divulgação desta intervenção, assim como à crescente necessidade de estratégias para lidar quer com o stress em geral, quer com o stress nos professores em específico ou noutros grupos profissionais.

No que se refere ao tipo de estudo, apenas dois são de tipo teórico, consistindo em revisões de literatura sobre o Mindfulness. Relativamente aos restantes 26, são de tipo empírico, com uma duração média das intervenções de oito semanas, sessões de cerca de uma a três horas e 19 dos programas encontrados recorrem ao Mindfulness. As amostras de participantes variam consideravelmente no número, existindo um artigo com dois participantes e outro com 124 participantes, predominando entre cerca de 30 a 40 participantes ou entre cerca de 60 a 80, todos professores, por vezes discriminados por grau de ensino ou por serem ainda estagiários.

No que se refere ao país, verificou-se que o número de estudos realizados no continente americano é significativamente superior aos realizados nos restantes continentes, apresentando a Ásia menos estudos, talvez devido à pertinência do tema em cada cultura e sociedade, ou incentivo na divulgação de estratégias meditativas no combate ao stress. Existem também alguns estudos na Europa, nomeadamente Espanha e Reino Unido.

Além da diminuição do stress e ansiedade dos professores, verificaram-se, de um modo geral, melhorias na compreensão, reconhecimento e gestão emocional, um recurso mais frequente a estratégias de coping adaptativas e uma maior perceção de autoeficácia. De facto, Thomas e Atkinson (2017) concluíram que a utilização da atenção plena na promoção do bem-estar encerra benefícios no contexto escolar, enquanto Fernández-Aguayo, Rodriguez, Miguel e Pino-Juste (2016), numa revisão sobre programas de Mindfulness para gestão do stress neste grupo profissional demonstraram que o recurso a este tipo de programas tem vindo a aumentar, com efeitos positivos no âmbito da psicoeducação, no desenvolvimento de

competências cognitivas como atenção e concentração em tarefas específicas, e maior eficiência no processamento de informação, bem como ganhos na regulação emocional e na redução da ansiedade, depressão e stress.

Os resultados obtidos aparentam igualmente trazerem às intervenções benefícios para os estudantes, pois alguns estudos apontam melhorias na qualidade ensino-aprendizagem e sublinham a vontade de alguns professores em implementarem nas aulas o que aprenderam no programa participado.

Verificou-se ainda que os autores recorreram a diferentes programas de intervenção, alguns dos quais previamente desenvolvidos para a classe profissional docente, enquanto outros foram adaptados de forma mais específica para professores, nomeadamente os de Mindfulness. Assim, por exemplo o ARC (ACHIEVE Resilience Curriculum) é uma estratégia de intervenção desenvolvida para treinar os professores em competências específicas, hábitos e rotinas que contribuam para a sua resiliência enquanto educadores (Cook et al., 2017). Já o CALM (Community Approach to Learning Mindfully) é uma intervenção breve diária que procura promover competências socioemocionais, de gestão de stress e de bem-estar nos professores (Harris, Jennings, Katz, Abenavol & Greenberg, 2016). O CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) é um programa de desenvolvimento profissional com o objetivo de reduzir o stress dos professores e melhorar a sua performance (Jennings, Snowberg, Coccia & Greenberg, 2011), enquanto o TIS (Treino de Inoculação do Stress) envolve relaxamento, treino da respiração, modelagem, dramatização ou role-playing, paragem do pensamento ou reformulação do diálogo interno (Long, 1988). Todas as intervenções partilham estratégias e objetivos com o Mindfulness, sendo que o programa mais frequente e adaptado aos vários estudos é o Mindfulness Based-Stress Reduction (MBSR) de Kabat-Zinn (2005), que consiste em oito sessões semanais de duas horas e meia cada e em um dia de silêncio de sete horas. Uma componente relevante do treino é a lição de casa, durante 45 minutos, seis dias por semana, com o apoio de CD's, competindo aos indivíduos realizar o scan do corpo, prestar atenção ao que o corpo está a sentir, à respiração, sons, pensamentos, sensações corporais, sentimentos/emoções, tendo de realizar exercícios simples de movimento, como caminhar ou ficar em pé, meditar ou fazer exercícios de ioga, explorar e aceitar fronteiras, bem como exercícios informais de meditação como prestar atenção total às atividades diárias (ex: tomar banho e comer).

Conclusões

Face a uma realidade na qual as políticas educativas estão em constante transformação, bem como ao estado atual de desânimo e revolta dos professores é fundamental ajudá-los a enfrentar o stress profissional crescente com o qual têm de lidar (Harmsen et al., 2018). Um bom ponto de partida é procurar ajudar na identificação dos sintomas associados ao stress, de estratégias que gostariam de utilizar e qual o resultado que esperam alcançar com as competências aprendidas (Ansley, Houchins & Varjas, 2016).

Não se encontrou nenhum estudo realizado em Portugal, mas os resultados positivos obtidos noutros países podem constituir uma motivação ao investimento nesta área de investigação e implementação de programas. Todos os programas descritos foram eficazes na redução do stress e na promoção do bem-estar ainda que o recurso a programas de Mindfulness tenha sido o mais frequente, assistindo-se atualmente a uma crescente divulgação de cursos orientados para este grupo profissional já em Portugal (ex: FL-UP, ESS-P.Porto, e variadas instituições privadas ligadas à saúde, ensino). Note-se que num estudo de Eriksen e colaboradores (2002), com o objetivo de encontrar a melhor estratégia para combater o stress, compararam quatro grupos de intervenção em que um grupo recorria apenas à prática de exercício físico, outro apenas à psicoeducação, outro à integração de ambos, existindo ainda um grupo de controlo sem intervenção. Todos os grupos, com a exceção do grupo de controlo, reportaram reduções nos níveis de stress, mas o grupo que integrou a prática de exercício físico com a psicoeducação obteve os melhores resultados, sugerindo que não é complexo nem implica muitos custos intervir neste grupo.

A intervenção também pode, e deve ser adaptada à condição física, psicológica e social do indivíduo, sendo importante o suporte social na medida em que pode contribuir com encorajamento e motivação em grupo, tentando contribuir para o bem-estar docente e não sujeitar os professores a mais tarefas e burocracias.

Assim, interessa dotar, desde a sua formação, os professores com estratégias eficazes e ferramentas que lhes facilitem enfrentar e superar as adversidades inerentes à sua profissão, e desta forma contribuir para um bom desempenho no ensino. Apesar da variabilidade do número e duração das sessões, alguns programas são breves e podem ser implementados de forma relativamente simples e pouco dispendiosa, sensibilizando os docentes para a

necessidade de reconhecerem os sintomas de stress em si próprios e de os gerir da melhor forma sem que esta tarefa seja, por si própria, outra fonte de stress.

Por fim, é de referir que este estudo centrou-se na identificação e caracterização de programas que explicitamente referiam a avaliação da sua eficácia, pretendendo facilitar a implementação deste tipo de programas no contexto português. Contudo, outros programas poderão existir e ter sido aplicados, sem preocupação de follow-up nem de avaliação de eficácia, sugerindo-se que a investigação sobre este tema continue. Só assim se poderá, desde o início da sua formação, preparar ainda melhor os professores para a gestão do seu stress no trabalho.

Referências bibliográficas

- American Institute of Stress (2018). Stress Management. Acedido novembro 2018 em <https://www.stress.org/military/combat-stress/management/>
- Ancona, M., & Mendelson, T. (2014). Feasibility and preliminary outcomes of a yoga and mindfulness intervention for school teachers. *Advances in School Mental Health Promotion*, 7(3), 156-170. doi:10.1080/1754730X.2014.920135
- Ansley, B., Houchins, D., & Varjas, K. (2016). Optimizing special educator wellness and job performance through stress management. *Teaching Exceptional Children*, 48, 176-185. doi:10.1177/0040059915626128
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48, 1476-1487. doi:10.1037/a0027537
- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, K. (2016). A nonrandomized feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve wellbeing. *Mindfulness*, 7, 198-208. doi:10.1007/s12671-015-0436-1
- Cancio, E., Larsen, R., Mathur, S., Estes, M., Chang, M. & Johns, B. (2018). Special Education Teacher Stress: Coping Strategies. *Education & Treatment of Children*, 41(4), 457-481. doi: 10.1353/etc.2018.0025
- Cardoso, M. (2018, agosto 12). Três em cada quatro professores dizem que já foram vítimas de assédio moral. Público. Retirado de: <https://www.publico.pt/2018/08/12/sociedade/noticia/75-dos-professores-diz-ter-sido-vitima-de-assedio-psicologico-1840620>

- Carlotto, M.S. (2012). *Síndrome de burnout em professores: avaliação, factores associados e intervenção*. Porto: LIVPSIC.
- Cohen, S., Miller, G., & Rabin, B. (2001). Psychological stress and antibody response to immunization: a critical review of the human literature. *Psychosomatic Medicine*, 63(1), 7-18. doi: 10.1097/00006842-200101000-00002
- Cook, C., Miller, F., Fiat, A., Renshaw, T., Frye, M., Joseph, G., & Decano, P. (2017). Promoting secondary teachers' well-being and intentions to implement evidence-based practices: randomized evaluation of the Achiever Resilience Curriculum. *Psychology in the Schools*, 54, 13-28. doi:10.1002/pits.21980
- Delgado, L., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M.I., Robles, M., & Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 3, 511-532.
- DN/Lusa (2018, julho 6). Mais de 60% dos professores sofre de exaustão emocional. *Jornal de Notícias*. Retirado de: <https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/mais-de-60-dos-professores-sofre-de-exaustao-emocional---estudo-9558111.html>
- Emerson, L., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136-1149. doi:10.1007/s12671-017-0691-4
- Eriksen, H., Ieabæk, C., Mikkelsen, A., Grønningsæter, H., Sandal, G., & Ursin, H. (2002). Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training, physical exercise and an integrated health programme. *Occupational Medicine*, 52(7), 383-391. doi:10.1093/occmed/52.7.383
- Fernández-Aguayo, S., Rodríguez, O., Miguel, M., & Pino-Juste, M. (2016). Effective Mindfulness-Based Stress Reduction in Teachers: A Bibliometric Analysis. *The International Journal of Pedagogy and Curriculum*, 24(1), 49-62.
- Flook, L., Goldberg, S., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. (2013). Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy. *Mind, Brain & Education*, 7(3), 182-195. doi:10.1111/mbe.12026
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A., Moreno, E., & Gallego, J. (2010). Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666. doi:10.1017/S1138741600002328
- Frank, J., Reibel, D., Broderick, P., Cantrell, T., & Metz, S. (2015). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study. *Mindfulness*, 6(2), 208-216. doi:10.1007/s12671-013-0246-2
- Fuente, M., Franco, C., & Salvador, M. (2010). Reduction of blood pressure in a group of hypertensive teachers through a program of mindfulness meditation. *Behavioral Psychology*, 18(3), 533-552.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hurland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 184-189. doi:10.1007/s10826-009-9344-0

- Guzicki, J., Coates, T., & Goodwin, D. (1980). Reductions in Anxiety and Improvements in Teaching Associated with Cue-Controlled Relaxation Training. *Journal of School Psychology, 18*(1), 17-24.
- Hakanen, J., Bakker, A., & Schaufeli, W. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology, 43*(6), 495-513. doi: 10.1016/j.jsp.2005.11.001
- Haydon, T., Leko, M., & Stevens, D. (2018). Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. *Journal of Special Education Leadership, 31*(2), 99-107.
- Harmsen, R., Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching: Theory and Practice, 24*(6), 626-643. doi: 10.1080/13540602.2018.1465404
- Harris, A., Jennings, P., Katz, D., Abenavoli, R., & Greenberg, M. (2016). Promoting stress management and wellbeing in educators: Feasibility and efficacy of a school-based yoga and mindfulness intervention. *Mindfulness, 7*(1), 143-154. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0451-2>
- Jennings, P., Snowberg, K., Coccia, M., & Greenberg, M. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): results of two pilot studies. *Journal of Classroom Interaction, 46*, 37-48.
- Jennings, P., Frank, J., Snowberg, K., Coccia, M., & Greenberg, M. (2013). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly, 28*, 374-390. doi:10.1037/spq0000035
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). New York, US: Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kaspereen, D. (2012). Relaxation intervention for stress reduction among teachers and staff. *International Journal of Stress Management, 19*(3), 238-250. doi: 10.1037/a0029195
- Kemeny, M., Foltz, C., Cavanagh, J., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., & ... Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion, 12*(2), 338-350. doi:10.1037/a0026118
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review, 53*(1), 27-35. doi:10.1080/00131910124115
- Leung, S., Chiang, V., Chui, Y., Mak, Y., & Wong, D. (2011). A brief cognitive-behavioral stress management program for secondary school teachers. *Journal of Occupational Health, 53*, 23-35.
- Long, B. (1988). Stress management for school personnel: Stress-inoculation training and exercise. *Psychology in the Schools, 25*(3), 314-324.
- Llorens-Gumbau, S., & Salanova-Soria, M. (2014). Loss and gain cycles? A longitudinal study about burnout, engagement and self-efficacy. *Burnout Research, 1*, 3-11. doi: 10.1016/j.burn.2014.02.001

- Mañas, I., Justo, C., & Martínez, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y Salud*, 22(2), 121-137. doi:10.5093/cl2011v22n2a3
- Montgomery, C., & Rupp, A. (2005). A Meta-Analysis for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458-486. doi:10.2307/4126479
- Napoli, M. (2004). Mindfulness training for teachers: a pilot program. *Complementary Health Practice Review*, 9(1), 31-42. doi:10.1177/1076167503253435
- Payne, B., & Manning, B. (1990). The effect of cognitive self-instructions on preservice teacher's anxiety about teaching. *Contemporary Educational Psychology*, 15(3), 261-267.
- Poulin, P., Mackenzie, C., Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidence-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion & Education*, 46, 35-43.
- Roeser, R., Schonert-Reichl, K., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., & Thomson, K. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105, 787-804. doi:10.1037/a0032093
- Santos, A., Teixeira, A.R., & Queirós, C. (2018). Burnout e stress em professores: um estudo comparativo 2013-2017. *Psicologia, Educação e Cultura*, 22(1), 250-270.
- Silva, S. (2018, outubro 19). Mais de 20 mil professores acham que consomem medicação a mais. Público. Retirado de: <https://www.publico.pt/2018/10/19/sociedade/noticia/--20-mil-professores-entende-consome-medicacao---1848088>
- Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. (2016). Examining ways that a mindfulness-based intervention reduces stress in public school teachers: A mixed-methods study. *Mindfulness*, 7, 115-129. doi:10.1007/s12671-013-0246-2
- Thomas, G., & Atkinson C. (2017). Perspectives on a whole class mindfulness programme, *Educational Psychology in Practice*, 33(3), 231-248, doi: 10.1080/02667363.2017.1292396
- Tsang, H., Cheung, W., Chan, A., Fung, K., Leung, A., & Au, D. (2015). A pilot evaluation on the stress management programme using a combined approach of cognitive behavioural therapy (CBT) and complementary and alternative medicine (CAM) for elementary school teachers. *Stress Health*, 31, 35-43. doi: 10.1002/smi.2522
- Vaz-Serra, A. (2002). *O stress na vida de todos os dias*. (2ª edição). Coimbra: Gráfica de Coimbra.
- Winzelberg, A., & Luskin, F. (1999). The effect of a meditation training in stress levels in secondary school teachers. *Stress Medicine*, 15(2), 69-77.

Exhausted teachers: literature review about stress management programs with efficacy evaluation

Faculty of Psychology and Education Sciences, University of Porto

Abstract

The educational system is undergoing enormous and rapidly changing process, provoking high stress in teachers, who are burned out and emotionally exhausted. A literature search was conducted between March/November 2018 using EBSCO Discovery and Scopus databases, applying a research equation relating teachers, stress management programs and efficacy evaluation. We found 28 studies, most of them conducted in the 21st century and in the USA, indicating that the programs are effective in reducing stress and promoting improvements in the overall wellbeing and emotional self-regulation. Thus, it is important to prepare teachers, starting from their academic formation, with effective strategies and tools that facilitate the overcoming of adversities inherent to the job, enabling them to perform well in teaching.

Keywords: stress management; teachers; programs; efficacy evaluation; literature review