

MODIFICAÇÃO DE HÁBITOS LINGÜÍSTICOS DE PROFESSORES POR ESTÍMULOS POSITIVOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

MODIFICATION OF TEACHERS' LANGUAGE HABITS BY POSITIVE STIMULI: AN EXPLORATORY STUDY

MODIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS LINGÜÍSTICOS DE LOS PROFESORES MEDIANTE ESTÍMULOS POSITIVOS: UN ESTUDIO EXPLORATORIO

Kélvia Canuto Martins de Albuquerque¹ 0000-0002-2312-0078

Nathaly dos Santos Girão² 0009-0003-2562-0089

Lianna Silva Camelo³ 0000-0003-2424-6462

¹Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil; kelviamartins@gmail.com

²Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil; giraonathaly@gmail.com

³Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil; liannascamelo@gmail.com

RESUMO:

Este artigo apresenta um estudo que investigou a modificação dos hábitos linguísticos de professores por meio de intervenções com estímulos positivos em um experimento adaptado dos princípios do behaviorismo. O objetivo principal foi explorar a eficácia dessas intervenções na transformação dos comportamentos linguísticos dos professores e sua influência no ambiente escolar e saúde emocional. Sete professores voluntários de uma escola municipal em Fortaleza participaram do experimento. O estudo envolveu a elaboração de frases, onde o uso do pronome EU era reforçado com estímulos positivos. Os resultados indicaram a necessidade de considerar fatores como estresse, depressão e ansiedade no contexto escolar. Sugeriu-se a aplicação de intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental para promover o bem-estar dos professores e melhorar as relações interpessoais no ambiente escolar.

Palavras-chave: ambiente escolar; estímulos positivos; hábitos linguísticos.

ABSTRACT:

This article presents a study that investigated the modification of teachers' language habits through interventions with positive stimuli in an experiment adapted from the principles of behaviorism. The main objective was to explore the effectiveness of these interventions in transforming teachers' linguistic behaviors and their influence on the school environment and emotional health. Seven volunteer teachers from a municipal school in Fortaleza took part in the experiment. The study involved the development of sentences in which the use of the pronoun I was reinforced with positive stimuli. The results indicated the need to consider factors such as stress, depression and anxiety in the school context. It was suggested that interventions based on Cognitive-Behavioral Therapy be applied to promote teacher well-being and improve interpersonal relationships in the school environment.

Keywords: school environment; positive stimuli; language habits.

RESUMEN:

Este artículo presenta un estudio que investigó la modificación de los hábitos lingüísticos de los profesores mediante intervenciones con estímulos positivos en un experimento adaptado de los principios del conductismo. El objetivo principal fue explorar la eficacia de esas intervenciones en la transformación de los comportamientos lingüísticos de los profesores y su influencia en el ambiente escolar y en la salud emocional. Participaron en el experimento siete profesores voluntarios de una escuela municipal de Fortaleza. El estudio consistió en la elaboración de frases en las que se reforzaba el uso del pronombre yo con estímulos positivos. Los resultados indicaron la necesidad de considerar

factores como el estrés, la depresión y la ansiedad en el contexto escolar. Se sugirió la aplicación de intervenciones basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual para promover el bienestar de los profesores y mejorar las relaciones interpersonales en el ambiente escolar.

Palabras clave: entorno escolar; estímulos positivos; hábitos lingüísticos.

Introdução

Na dinâmica entre alunos e professores no ambiente escolar, juntamente com os desafios emergentes dessa interação, destacou-se por muito tempo a atribuição exclusiva de responsabilidade pelos conflitos a uma das partes: seja ao aluno, seja ao professor. Na perspectiva dos docentes, percebe-se uma clara distinção entre o aluno considerado problemático e o bom aluno. Paralelamente, os alunos também avaliam os professores em diversos critérios que contribuem para a formação das noções de um bom ou mau professor.

Ambos esses argumentos, tanto do professor, quanto do aluno, são fundamentados em avaliações valorativas, as quais se apoiam, conforme sublinhado por Oliveira e Alves (2022, p. 4), nas expectativas ligadas ao desempenho individual, por vezes mensurado pela forma de expressão de cada indivíduo. Isto ocorre como se houvesse um consenso, quanto ao comportamento esperado, tanto de um aluno, como de um professor, levando-se em conta que parte dessa interrelação é socialmente determinada.

Nesse contexto, é possível inferir que a não realização das expectativas exerce um impacto direto sobre o aspecto emocional dessas relações e, por conseguinte, sobre o comportamento exibido por cada indivíduo no ambiente da sala de aula e, mesmo em todo o ambiente escolar.

No contexto sob investigação, a comunicação assume um papel central na dinâmica entre professor e aluno. Um desdobramento fundamental deste estudo é a compreensão do impacto da comunicação nessa relação. Nesse sentido, o estudo se propôs a examinar a viabilidade de alterar os padrões lingüísticos dos professores, que são elementos essenciais de sua autoridade em sala de aula.

A aplicação de um experimento baseado na abordagem behaviorista, que empregou estímulos positivos, como elogios, reconhecimento e recompensas simbólicas delineou a aplicação da pesquisa. Esses estímulos eram concedidos sempre que os professores utilizavam os pronomes previamente determinados no experimento.

Desta feita, a pesquisa fora conduzida em uma escola municipal, localizada em Fortaleza, Ceará, situada em região caracterizada por baixos índices de desenvolvimento humano (IDH), na área administrativa da Regional IV. Essa localização geográfica abrange os

conjuntos habitacionais Riacho Doce, Tupã-Mirim e Conjunto Planalto Itaperi. A seleção dessa escola derivou da colaboração de uma das autoras, que realiza um estágio de psicologia no estabelecimento, especificamente no setor de Atendimento Educacional Especializado - AEE.

O estudo visou, primordialmente, avaliar a viabilidade de alterar os padrões linguísticos adotados pelos professores, uma vez que a comunicação desempenha um papel central em sua autoridade e dinâmica em sala de aula. Além disso, almejou-se investigar a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, e o modo como isso poderia influenciar o ambiente escolar e a saúde emocional dos professores.

Resultados positivos teriam o potencial de fornecer *insights* valiosos sobre a eficácia das intervenções baseadas em estímulos positivos, tanto em relação à modificação de comportamentos linguísticos dos professores, quanto ao seu impacto na saúde emocional e nas relações interpessoais no ambiente escolar.

Não obstante, o surgimento de novos dados abre espaço para futuras investigações sobre o efeito direto do estresse no cotidiano do professor, bem como sua relação com a depressão. Apesar de a depressão ter sido identificada com uma correlação menos proeminente no âmbito deste experimento, quando associada ao estresse, amplifica seus efeitos nas relações interpessoais e intrapessoais no ambiente escolar.

Independentemente dessas considerações, as conclusões alcançadas por meio deste estudo já apontam para a necessidade premente da implementação de intervenções embasadas na Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC, com o propósito de promover o bem-estar e o desempenho dos professores no contexto escolar.

Metodologia

A presente pesquisa foi desenvolvida em uma escola municipal, localizada em Fortaleza, estado do Ceará. A escola está situada na divisa entre bairros com baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) e muito baixo IDH, fazendo parte da área administrativa da Regional IV, estando próxima dos conjuntos habitacionais Riacho Doce, Tupã-Mirim e Conjunto Planalto Itaperi.

Antes de iniciar a coleta de dados, fora realizado um contato inicial com a direção da escola para apresentar o projeto de pesquisa e entender as regras administrativas do ambiente. Isso foi feito para garantir que as atividades do projeto não interferissem nas rotinas diárias da escola e em suas atividades planejadas.

O experimento teve como objetivos principais investigar a possibilidade de modificar os hábitos linguísticos dos professores por meio da aplicação de estímulos positivos, adaptando um experimento do behaviorismo, e examinar a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, com o propósito de avaliar seu impacto potencial na melhoria do ambiente escolar e na saúde emocional dos docentes.

Este contexto, alinha-se à compreensão da Psicologia no ambiente escolar, ressaltada por Jager *et al.* (2021, p. 2), ao considerar a importância de avaliar as relações interligadas entre alunos, professores, escola, família, contexto cultural e contexto temporal, buscando promover ações coletivas que aprimorem as relações interpessoais em benefício de todos os envolvidos.

Os participantes do estudo foram selecionados de forma voluntária entre os professores da escola que lecionam do INF. V ao 5º ano do Ensino Fundamental. Não houve uma pré-seleção dos participantes, sendo o requisito principal a disponibilidade de horário e o interesse em contribuir com a pesquisa. Ao todo, participaram do estudo 7 professores, sendo 5 mulheres (71%) e 2 homens (29%). Dos participantes, 3 eram casados (43%) e 4 tinham filhos (57%). Todos os participantes (100%) indicaram possuir algum tipo de hobby.

A pesquisa aplicada foi do tipo quantitativa e transversal. As pesquisadoras realizaram a coleta de dados, utilizando questionários não-estruturados e escalas de avaliação para medir as variáveis estudadas. Os dados foram posteriormente analisados, numericamente e estatisticamente, utilizando técnicas estatísticas para obter informações objetivas e generalizáveis da amostra.

Após o planejamento inicial do projeto, foram realizados encontros presenciais para delinear as estratégias de pesquisa, alinhar a teoria e dividir as tarefas entre as autoras. Foi estabelecido um cronograma para garantir a conclusão de todas as atividades até a data final do trabalho.

A aplicação do experimento teve início em 11/05/2023, com a participação voluntária dos 7 professores. As autoras do estudo conduziram as entrevistas individualmente em uma sala reservada. No dia 12/05/2023, não foi possível realizar o experimento devido à falta de disponibilidade de professores. Esse tempo foi utilizado para análise dos dados obtidos até aquele momento.

Entre os dias 13 e 17 de maio, o tempo foi dedicado à análise dos dados, formulação de hipóteses, estudos teóricos e revisão de referências para o trabalho de pesquisa. No dia 18/05/2023, com os dados do experimento compilados, ocorreu uma reunião com a professora/supervisora para discutir os resultados obtidos preliminarmente e a elaboração de possíveis hipóteses, onde fora identificada uma correlação entre os dados da fase de

reforçamento dos participantes e o índice de estresse, para além de uma possível falha na aplicação do experimento.

Em relação a aplicação do experimento, tem-se que os professores, voluntários do estudo, foram solicitados a criar 80 frases usando os verbos indicados pelas pesquisadoras, considerando a estrutura: “Pronome + Verbo (em qualquer tempo) + Complemento”. Para estabelecer a Linha de Comportamento Base, os 20 primeiros verbos foram considerados, registrando-se qual pronome foi utilizado em cada sentença criada pelos professores.

A partir do vigésimo primeiro (21º) verbo até o octogésimo (80º), adotou-se uma postura de aprovação em relação ao uso do pronome escolhido previamente (pronome EU), fornecendo estímulos positivos. Buscou-se realizar esta aprovação por meio de expressões orais e/ou faciais, de forma que os sujeitos não percebessem qual resposta estava sendo esperada, a fim de evitar interferências no resultado. Neste ponto, as autoras se arriscam em inferir que B. F. Skinner e Aaron Beck (Beck, 2022), ambos com suas respectivas contribuições teóricas, podem se aproximar em certos aspectos quando se trata de ajudar o professor no manejo do comportamento dos alunos, utilizando estímulos positivos, dentro da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental – TCC, a partir de sua própria experiência.

Assim, durante a condução do experimento, foram registrados dois momentos: no primeiro, as sentenças foram registradas sem atividades de reforçamento, constituindo a Linha de Base, que serve como referência para comparação. Em seguida, na fase seguinte, foram aplicadas atitudes de estímulos positivos ao uso do pronome EU, previamente selecionado pelas pesquisadoras. Observou-se até que ponto a aprovação social influenciou a manutenção do uso desse pronome, por meio de comportamentos de aprovação em relação ao que foi dito.

Adotou-se as seguintes condições: em cada ciclo: (I) Linha de Base e (II) Condição de Reforçamento. Ao analisar os resultados, se a frequência do pronome selecionado pelo pesquisador na Condição de Base (I) for igual àquela observada durante a fase da Condição de Reforçamento (II), pode-se concluir que os estímulos positivos não tiveram efeito no comportamento de escolha do pronome, por outro lado, se a frequência registrada na fase da Linha de Base (I) for maior do que na fase da Condição de Reforçamento (II), pode-se inferir que a aplicação de um estímulo diferencial ao pronome inibiu o comportamento.

Analisando-se os dados e uma vez constatado que a frequência de utilização dos pronomes na fase da Linha de Base (I) for menor do que na fase da Condição de Reforçamento (II), pode-se afirmar que a consequência diferencial utilizada pelas pesquisadoras funcionou como reforço no uso daquele pronome.

Para facilitar a organização e análise dos dados coletados, optou-se pelo uso do *Microsoft Office*. Verbetes e pronomes utilizados no experimento foram apresentados em slides no computador, em tamanho adequado, para visualização. As respostas foram registradas manualmente em fichas específicas para o registro comportamental dos participantes e posteriormente calculadas em uma planilha.

Utilizou-se a escala DASS-21 (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse) para avaliar os sintomas emocionais dos participantes. Essa escala consiste em 21 questões divididas em três subescalas, com 7 itens cada, que avaliam sintomas de depressão, ansiedade e estresse. O preenchimento do questionário fora realizado pelo professor experimentado, após a fase de elaboração das frases, utilizando um formulário do Google, previamente preparado.

Uma vez compilados os dados para o DASS-21, os mesmos também foram planilhados e contabilizados em planilhas automatizadas, de forma a evitar variáveis intervenientes do tipo somas equivocadas, esquecimento de dados a serem acrescidos ou dados similares na composição da fórmula.

O DASS-21, composto por três subescalas, variando entre 0 (Discordo fortemente) a 3 (Concordo totalmente), onde cada subescala é composta por sete itens que avaliam os estados emocionais de depressão, ansiedade e estresse, tem seus valores compostos da seguinte forma: (1) Os itens específicos para o fator depressão, são os de números 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; para os de ansiedade, referem-se aos itens 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20, restando-se os itens 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 para o estresse. O escore final é calculado somando-se os valores de cada item em sua respectiva escala e, para obter o escore final, esse valor é multiplicado por dois. Os itens, na planilha automatizada tiveram suas linhas somadas de forma automática e, ao final, multiplicado por 2, alcançando-se os valores de referência em conformidade com o método empregado por Santos *et al.* (2022).

Resultados e Discussões

O estudo foi concebido com o propósito de explorar a possibilidade de instaurar mudanças nos padrões linguísticos dos professores por meio da aplicação de estímulos positivos. Adicionalmente, almejou-se investigar a interligação entre os processos cognitivos, as respostas emocionais e os comportamentos resultantes, bem como compreender os possíveis desdobramentos disso no contexto escolar e na saúde emocional dos docentes. Knapp *et al.* (2008. p. 3), neste sentido, aponta que:

[...] uma característica definidora da TCC é o conceito de que os sintomas e os comportamentos disfuncionais são cognitivamente mediados e, logo, a melhora pode ser produzida pela modificação do pensamento e de crenças disfuncionais.

Nesse contexto, ao abordar a assistência ao professor no manejo dos comportamentos dos alunos, destaca-se a aplicabilidade diversificada da TCC: tanto Skinner (Moreira, 2019) quanto Beck (Beck, 2022) salientam a relevância do estímulo positivo para fomentar condutas apropriadas e saudáveis. No entanto, a TCC singulariza-se ao enfatizar a identificação e modificação dos pensamentos disfuncionais dos docentes acerca dos comportamentos dos alunos, promovendo não somente a percepção e o enfrentamento de padrões negativos ou distorcidos de pensamento, mas também incentivando a avaliação crítica dos próprios impulsos.

Este ponto, por sua vez, está diretamente correlacionado com a busca pela aprimoração do ambiente escolar e o fortalecimento das relações interpessoais entre professores e colegas, bem como entre professores e alunos.

Neste trabalho, a reconfiguração dos hábitos linguísticos dos discentes ganha destaque como uma das formas de manifestação desse processo de transformação.

No tocante a verificação dos resultados, os dados revelaram uma relação desfavorável entre variáveis distintas e o objeto de estudo inicialmente delineado. Diversos elementos podem ter contribuído para esse desfecho, como a limitada experiência das pesquisadoras, a dimensão restrita da amostra examinada e a potencial presença de vieses que exerceram influência sobre a condução do experimento.

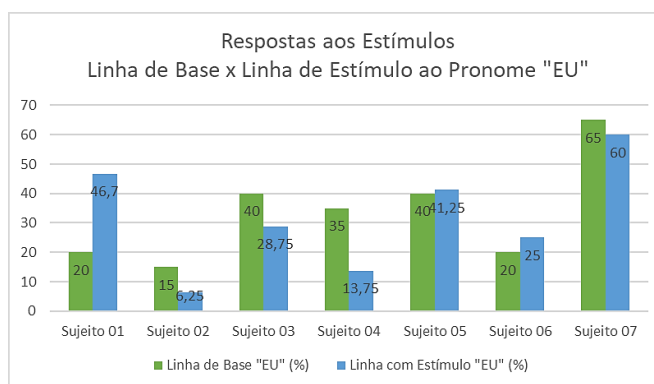
Analisando o gráfico constante na Figura 01 adiante, considerando as condições para os ciclos de Base e Reforçamento, como mencionado na metodologia, tem-se que:

- (I) apenas para o Sujeito 5 (14,29%) os estímulos positivos não tiveram efeito no comportamento de escolha do pronome¹;
- (II) para os Sujeitos 2, 3, 4 e 7 (57,14%), os quais a Condição de Base é maior do que a fase de Condição de Reforçamento, pode-se inferir que a aplicação de um estímulo diferencial ao pronome inibiu o comportamento dos experimentados;
- (III) em relação aos Sujeitos 1 e 6 (28,57%), os quais apresentaram a frequência de utilização dos pronomes na fase da Linha de Base menor do que na fase da Condição de Reforçamento, é certo que a consequência diferencial utilizada pelas pesquisadoras funcionou como reforço no uso daquele pronome.

¹ Considerando a margem muito pequena de diferença entre a Condição de Base e de Reforçamento.

Desta feita, observa-se que não foi possível alcançar os objetivos iniciais do experimento, qual seja: modificar os hábitos linguísticos dos professores, utilizando estímulos positivos.

Figura 1 - Respostas aos Estímulos (Linha de Base x Linha de Reforçamento) – Geral



Fonte: Autoria própria.

Uma das hipóteses levantadas para o não sucesso da aplicação do experimento foram a existência de variáveis intervenientes durante a realização da pesquisa. Ocorreram algumas interrupções (internas e externas), como: desregulação emocional do participante ao construir suas frases e projetar-se nesta construção, interrupção de terceiros na sala, onde o experimento acontecia, o sujeito experimentado ser chamado por outrem durante a realização da pesquisa, além de interrupções afins.

Entre a realização do experimento base, que consistia na formulação das frases com a aplicação dos estímulos positivos e a solicitação do preenchimento do questionário DASS-21, ocorriam as entrevistas não estruturadas; as quais tinham como objetivo compreender o motivo por trás das frases elaboradas e obter *insights* sobre o cotidiano dos participantes.

Durante estes momentos, não era raro que os professores experimentados compartilhassem relatos pessoais que requeriam acolhimento e atenção por parte das autoras, resultando em interrupções adicionais, momentos de escuta e orientação para buscar ajuda psicológica.

Em um dos dias selecionados para a realização da pesquisa, as autoras presenciaram um momento de estresse e desconforto na Sala de Professores, envolvendo a Diretora, as Coordenadoras e os professores. Durante essa situação, a professora envolvida – pivô do tumulto - a qual chamaremos de Maria Barbosa, começou a explicar a situação:

[...] Gente... eu olhei para o relógio e pensei... dá cinco horas e não dá três e meia... Eu não aguento mais! Não tava aguentando ficar mais em sala com aqueles meninos; então, eu arrumei minhas coisas e descí com a turma. Desci... Gente, eu não aguento

mais, tô cansada, tô exausta! Eu não aguento mais! Daí, as coordenadoras não souberam organizar as turmas que se encontraram no refeitório e chamaram a diretora... Por isso ela veio aqui gritar.

E o Professor Zezim me viu passando e veio atrás de mim, trouxe a turma dele. [...]"

Enquanto as autoras ouviam seus relatos, estas perceberam que eles eram expressos em tons de voz elevados, com agitação corporal e sorrisos, talvez nervosos. Os demais professores presentes na sala variavam entre o silêncio e sorrisos. O clima na escola estava tenso naquele momento: crianças de turmas diferentes não se entendiam no refeitório, não havia alimentação preparada para todos, nem espaço para acomodar todas as crianças no refeitório: o barulho era intenso. Esses fatores contribuíam para a busca pelos culpados e agravavam ainda mais a tensão no ambiente escolar.

Outros fatores, como a preocupação de alguns sujeitos experimentados em relação ao objetivo da pesquisa, evidenciada por meio de perguntas sobre o propósito da mesma, possíveis implicações em seu trabalho e questões semelhantes também podem ter interferido nos resultados alcançados.

Mesmo após os professores terem recebido explicações abrangentes e esclarecimentos sobre o experimento, é provável que os participantes tenham associado os possíveis resultados relacionados à saúde mental com potenciais impactos na avaliação do trabalho e no julgamento negativo por parte de seus colegas: hipótese a ser considerada quanto a contribuição em relação ao aumento de seus níveis de estresse e ansiedade durante a realização do experimento, interferindo nos resultados alcançados.

Mediante os resultados negativos frente a aplicação inicial do experimento, contudo, havendo dados que ainda poderiam ser investigados quanto a uma possível correlação, estes também foram considerados. Assim, visualizando a Tabela 1 adiante e lançando mão aos recursos estatísticos, buscou-se estabelecer uma possível correlação entre a falta de sucesso do experimento e a presença de estresse, ansiedade ou depressão.

Tabela 1 - Dados compilados do experimento

Sujeitos	Linha de Base "EU" (%)	Linha com Estímulo "EU" (%)	Estresse	Ansiedade	Depressão	Resultado
Sujeito 01	20	46,7	Leve	Normal	Normal	Reforçado
Sujeito 02	15	6,25	Normal	Normal	Normal	Inibido
Sujeito 03	40	28,75	Leve	Moderado	Moderada	Inibido
Sujeito 04	35	13,75	Leve	Leve	Moderada	Inibido
Sujeito 05	40	41,25	Moderado	Leve	Normal	-
Sujeito 06	20	25	Leve	Normal	Normal	Reforçado
Sujeito 07	65	60	Moderado	Moderado	Leve	Inibido

Fonte: Autoria própria.

Buscando-se uma análise inferencial dos dados, realizou-se a estatística paramétrica, utilizando a correlação de Pearson² para verificação das correlações entre os dados colhidos entre a Linha de Reforço e os Níveis de Estresse dos sujeitos experimentados.

Tabela 2 - Quadro de Correlação (Comportamentos e Transtornos Mentais)

	Índices Reforçamento (Nominal)	Estresse	Ansiedade	Depressão
Sujeito 01	24,0	12	0	2
Sujeito 02	2,0	0	0	2
Sujeito 03	15,0	16	12	14
Sujeito 04	4,0	14	8	14
Sujeito 05	25,0	24	8	8
Sujeito 06	16,0	14	4	8
Sujeito 07	35,0	22	14	10
Reforçamento /Estresse	0,750538452	Existe uma relação linear positiva moderada entre estímulos e estresse. Quanto mais um aumenta, o outro aumenta junto.		
Reforçamento/ Ansiedade	0,438514483			
Reforçamento /Depressão	-0,018724676			

Fonte: Autoria própria.

Nesta investigação (Tabela 2), observa-se que a magnitude correlacional alcançada na relação entre o comportamento reforçado e o estresse indica moderado e positivo, apontando que quanto maior o estresse dos participantes, maiores são as resistências aos estímulos positivos.

Neste ponto, assim como Reis (2006), é importante salientar que a quantidade de estresse que cada pessoa experimenta pode ser modulada por fatores distintos como experiência no trabalho, nível de habilidade, padrão de personalidade e autoestima, análise que está para além deste trabalho.

Nos faz, então, necessário, evidenciar que os pensamentos automáticos precisariam ser investigados neste experimento, como aponta Knapp (2008), quando afirma que a maioria das pessoas não tem consciência de que pensamentos automáticos negativos precedem sentimentos desagradáveis e inibições comportamentais, e que as emoções são consistentes com o conteúdo dos pensamentos automáticos possivelmente, tendo corroborado com os resultados negativos para este experimento.

² A Correlação de Pearson é uma medida estatística utilizada para avaliar a força e a direção da relação linear entre duas variáveis contínuas. Ela varia de -1 a +1, onde -1 indica uma correlação negativa perfeita, +1 indica uma correlação positiva perfeita, e 0 indica ausência de correlação. Neste contexto, a correlação de Pearson foi usada para analisar as relações entre os dados coletados da Linha de Reforço e os Níveis de Estresse dos participantes do experimento.

Outro ponto a ser considerado é que apesar de a depressão ter sido identificada com uma correlação menos proeminente no âmbito deste experimento, quando associada ao estresse, amplifica seus efeitos nas relações interpessoais e intrapessoais no ambiente escolar.

No contexto brasileiro, pesquisas voltadas à saúde dos professores, quando comparadas a outras áreas profissionais, são escassas. Reis (2006) compila alguns dados que destacam estudos de relevância nesse campo, realizados por Codo (1999) e Silvany-Neto (2000). Enquanto Codo concentrou-se na saúde mental, Silvany-Neto exploraram processos e condições de trabalho e suas ramificações na saúde dos educadores. Entretanto, nenhuma das investigações listadas abordou de maneira significativa o impacto ambiental decorrente das expressões linguísticas de professores que sofrem de distúrbios mentais, como o estresse (combinado, ou não, com a depressão). Isso amplia a pertinência da presente pesquisa, que visou a modificação dos hábitos linguísticos dos discentes como uma possível abordagem para enfrentar essa lacuna e suas implicações.

Considerações finais

O presente estudo teve como objetivo específico investigar a possibilidade de modificar os hábitos linguísticos dos professores, utilizando estímulos positivos. Neste interim, com dados captados nas entrevistas não-estruturadas, havia-se pretensões de serem trabalhados a análise da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, e com os resultados, verificar a possibilidade de impactar o ambiente escolar e a saúde emocional dos professores, conseqüentemente, melhorando a relação entre professor e aluno em sala de aula.

Uma vez aplicado o experimento e os dados compilados, alcançou-se o resultado negativo para a mudança dos hábitos linguísticos por meio do reforçamento positivo. Realizando uma investigação minuciosa entre os dados coletados, encontrou-se uma correlação entre o comportamento dos sujeitos na fase de reforçamento e o índice de estresse, que fora colhido com aplicação do rastreo do DASS-21.

A profissão docente é frequentemente considerada como uma atividade extremamente exigente e vários estudos têm demonstrado que o ensino é uma fonte significativa de estresse (Oit, 1981; Kyriacou & Pratt, 1985; Cooper, 1996 *apud* Reis, 2006). Reis (2006) menciona que, de acordo com Kipps-Vaughan (2013), cerca de 20 a 25% dos professores frequentemente experimentam níveis elevados de estresse.

O estresse ocupacional dos professores refere-se às experiências desagradáveis vivenciadas pelos docentes, que resultam em emoções negativas como raiva, frustração,

ansiedade, depressão e nervosismo, como consequência de diversos aspectos do seu trabalho (Kyriacou, 2001 *apud* Reis, 2006).

Ainda em seu trabalho, Reis (2006) indica que Kyriacou (2001) resumiu dez fatores de estresse enfrentados pelos professores que foram identificados em vários estudos internacionais: ensinar alunos com baixa motivação, manter a disciplina, lidar com pressões de tempo e carga de trabalho, enfrentar mudanças, ser avaliado por outros, lidar com relacionamentos entre colegas, lidar com autoestima e status, enfrentar questões administrativas e de gestão, lidar com conflitos e ambiguidades de papéis, e enfrentar condições inadequadas de trabalho. O estresse dos professores pode ter efeitos negativos não apenas para os próprios docentes, mas também para seus alunos e para o ambiente de aprendizagem.

O estudo realizado por Abacar (2017) aborda a investigação sobre o estresse ocupacional, revelando que os indivíduos submetidos a esse estado frequentemente enfrentam uma deterioração de sua saúde, bem como uma redução na autoconfiança e autoestima. Além disso, suas relações interpessoais tendem a ser prejudicadas (Howard & Johnson, 2004 *apud* Abacar, 2017). Esse cenário é acompanhado por sentimento de insegurança, perda de satisfação com a atividade de ensino, impulsividade, rigidez, raiva e culpa (Prakke, 2007 *apud* Abacar, 2017), o que, por sua vez, impacta as práticas pedagógicas e a eficácia profissional.

A autora (Prakke, 2007) destaca, ainda, que os escritos de Kipps-Vaughan (2013 *apud* Abacar, 2017) enfatizam a relação entre o estresse do professor e o absenteísmo, rotatividade e aposentadoria antecipada, contribuindo negativamente para o ambiente escolar e repercutindo de forma indesejável no desempenho acadêmico e comportamental dos alunos.

Além disso, o estresse exerce uma influência negativa na retenção e recrutamento de professores (Gold, 2010 *apud* Abacar, 2017). Adicionalmente, os efeitos do estresse incluem exaustão emocional, despersonalização, distanciamento dos alunos e um enfraquecimento da sensação de realização profissional (Lambert, McCarthy, O'Donnell & Wang, 2009 *apud* Abacar, 2017).

Os estudos de Almeida (2023) exploram as emoções dos professores, abordando a origem e a natureza das mesmas. Esta autora enfatiza que uma emoção surge a partir da avaliação realizada pelo indivíduo, de um estímulo, seja ele interno ou externo. Essa avaliação, por sua vez, desencadeia uma série de alterações simultâneas nos sistemas cognitivo, neurofisiológico, motor, motivacional e afetivo (Scherer, 2005 *apud* Almeida, 2023).

É importante ressaltar que um mesmo estímulo pode acarretar variações distintas nos diversos sistemas, o que resulta em diferentes reações emocionais (Scherer, 2005; Schirmer, 2015 *apud* Almeida, 2023).

Frente a este cenário, a escola, a qual abriu espaço para a realização deste trabalho, solicitou uma palestra com a devolutiva da presente pesquisa, já ciente do resultado e de sua correlação existente com o estresse. Desta feita, aguarda-se data disponível na agenda dos professores para que, como uma psicoeducação, sejam trabalhados os seguintes pontos:

- Apresentar o objetivo do trabalho realizado na escola;
- Apresentar o(s) resultado(s) da pesquisa;
- Explicar os efeitos do estresse no ambiente de trabalho, com enfoque na influência direta do estresse sobre a comunicação dos professores com seus pares e alunos;
- Estratégias de autocuidado para os professores.

O fechamento deste trabalho, efetivamente, dar-se-á com a mensagem de que é importante que os professores reconheçam os sintomas do estresse e busquem o apoio necessário para gerenciá-lo adequadamente, o que pode incluir consultar profissionais de saúde, buscar apoio psicológico e adotar estratégias de autocuidado.

Em suma, uma importante contribuição deste estudo é ressaltar a necessidade de investigar as raízes do estresse no ambiente escolar, particularmente no contexto dos professores e da qualidade de sua comunicação com os alunos e seus pares.

A constatação da correlação moderada e positiva entre o comportamento reforçado e o estresse sugere que quanto maior o nível de estresse dos participantes, maior é a resistência aos estímulos positivos. Esses resultados destacam a importância de considerar os pensamentos automáticos no desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção para lidar com o estresse dos professores.

Futuras pesquisas devem explorar mais a fundo esse aspecto, visando compreender como os pensamentos automáticos afetam a comunicação dos professores, tanto com os alunos como com seus colegas. Ao investigar essa relação, pode-se fornecer *insights* valiosos para melhorar a qualidade do ambiente de trabalho dos professores e promover sua saúde emocional.

Referências

ABACAR, Mussa; ROAZZI, Antonio; BUENO, José Maurício Haas. Estresse Ocupacional: percepções dos professores. **Revista AMAzônica**. Ano 10, Vol XIX, Número 1, Jan-Jun, 2017, Pág. 430-472. Disponível em: <file:///C:/Users/kelvi/Downloads/Dialnet-EstresseOcupacional-6534654.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

ALMEIDA, Camila Marta de; FREIRE, Sofia. A Relação Entre as Emoções do Professor e a Autoeficácia Docente: uma revisão sistemática. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 19, n. 50, p. e11511, 2023. DOI: 10.22481/praxisedu.v19i50.11511. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/11511>. Acesso em: 25 maio 2023.

ARANTES, Valéria Amorim. **Afetividade e Cognição**: Rompendo a Dicotomia na educação.

Editora Mandruvá. [S.l.]: 2002. Disponível em:
http://www.hottopos.com/videtur23/valeria.htm#_ftn1. Acesso em: 02 maio 2023.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental**. Teoria e Prática. Artmed. 3. ed. Porto Alegre. 2022.

CORRÊA, Cinthia Andriota; VERLENGIA, Rozangela; RIBEIRO, Anna Gabriela Silva Vilela; CRISP, Alex Harley. Níveis de Estresse, Ansiedade, Depressão e Fatores Associados Durante a Pandemia de Covid-19 em Praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–7, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0118. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14288>. Acesso em: 16 maio 2023.

JAGER, Márcia Elisa; TORRES, Isadora Esteve; FREITAS, Laís Ismael; SANTOS, Samara Silva dos. **Abordagem Cognitivo-Comportamental na Escola**: possibilidades de intervenção. *Aletheia, Canoas*, v. 54, n. 1, p. 105-112, jun. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000100012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 maio 2023.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**. 54–64 [Internet]. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRjwtn#>. Acesso em: 28 maio 2023.

MARTINS, Bianca Gonzalez; SILVA, Wanderson Roberto da; MAROCO, João; CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades em universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.68(1), p.32-41, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SZ4xmWDdkxwzPbSYJfdyV5c/?lang=pt>. Acesso em: 14 maio 2023.

MATOS, Maria Amelia; TOMANARI, Gerson Yukio. **A Análise do Comportamento no Laboratório Didático**. Prática 16: O uso de pronomes na cultura brasileira. São Paulo: Manole. 2002. p. 226 – 237. Disponível em: <https://skinnernaveia.files.wordpress.com/2018/01/matos-tomanari-2002-analise-do-comportamento-no-laboratorio-didatico.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2023.

MOREIRA, Márcio Borges; MEDEIROS, Carlos Augusto. **Princípios Básicos de Análise do Comportamento**. Artmed. 2. ed. São Paulo. 2019.
OLIVEIRA, Cynthia Bisinoto Evangelista de; ALVES, Paola Biasoli. **Ensino Fundamental**: Papel do Professor, Motivação e Estimulação no Contexto Escolar. *Paidéia*, 2005, 15(31), 227-238. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/sjpNBLngmQKQByhSpptj7G/?format=pdf>. Acesso em: 1º maio 2023.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale. 2013.

SANTOS, Heliny Alves dos; PIMENTEL, Clarice Fernandes; SANTANA, Jessé Castelo Souza; CASTRO, Nathalia Carneiro Christino Viana de; OLIVEIRA, Franassis Barbosa de **Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) na avaliação do estado emocional**

de estudantes de Fisioterapia na pandemia da COVID-19. Research, Society and Development, v. 11, n. 16, e402111637978, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRJwtN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 maio 2023.

SILVA, Marinalva de Souza Teixeira; TORRES, Cláudia Regina de Oliveira Vaz. Alterações neuropsicológicas do estresse: contribuições da neuropsicologia. **Revista Científica Novas Configurações Diálogos Plurais**, Luziânia, v. 1, n.2, p. 67-80, 2020. Disponível em: <http://www.dialogosplurais.periodikos.com.br/article/10.4322/2675-4177.2020.021/pdf/dialogosplurais-1-2-67.pdf>. Acesso em: 20 maio 2023.

SILVA, Nelma Albino. **A Importância da Afetividade na Relação Professor-Aluno.** Brasil, 2013, 44 páginas. Monografia (Graduação em Pedagogia) – Faculdade de Educação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2013. Acesso em: 14 maio 2023.

REIS, Eduardo J.F. Borges; ARAÚJO, Tânia Maria de; CARVALHO, Fernando Martins; BARBALHO, Leonardo; SILVA, Manuela Oliveira e. Docência e exaustão emocional. **Educação & Sociedade**, v. 27, n. 94, p. 229–253, jan. 2006. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0101-73302006000100011>. Acesso em: 20 maio 2023.

SOBRE AS AUTORAS

Kélvia Canuto Martins de Albuquerque. Graduanda em Psicologia no Centro Universitário Estácio do Ceará. Graduada em Ciências Sociais e Especialista em Gestão de Projetos e Processos; é estagiária de psicologia na Prefeitura de Fortaleza atuando no Atendimento Educacional Especializado – AEE.

Contribuição de autoria: responsável pela aplicação da pesquisa, reunião e compilação de dados, elaboração de redação, revisão, formatação e estruturação do texto.

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4326676203659265>.

Nathaly dos Santos Girão. Graduanda em Psicologia no Centro Universitário Estácio do Ceará. É estagiária de Psicologia no Hospital de Olhos Leiria de Andrade, atuando no atendimento ao público e da recepção.

Contribuição de autoria: responsável pela aplicação da pesquisa, registro de dados, elaboração de redação.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7504905304717428>.

Lianna Silva Camelo. Mestre em Administração pela Unifor, Especialista em Saúde Mental pela Estácio, MBA em Gestão de Pessoas pela FGV, Psicóloga CRP 11/4469, formada na UFC. Docente do curso de Psicologia na Universidade Estácio do Ceará e psicóloga clínica e sócia do Espaço Versa.

Contribuição de autoria: revisão final.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0851770371582424>.

Como citar

ALBUQUERQUE, Kélvia Canuto Martins de; GIRÃO, Nathaly dos Santos; CAMELO, Lianna Silva. Modificação de hábitos linguísticos de professores por estímulos positivos: um estudo exploratório. **Revista Educação em Páginas**, Vitória da Conquista, v. 02, e13840, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22481/redupa.v2.13840>.