



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO, ATUÁRIA, CONTABILIDADE  
E SECRETARIADO EXECUTIVO  
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO  
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO**

**MANUELA BARBOSA DE FARIAS**

**ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES: UM ESTUDO NAS REDES DE  
ENSINO MUNICIPAL, ESTADUAL E PRIVADA**

**FORTALEZA**

**2018**

MANUELA BARBOSA DE FARIAS

ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES: UM ESTUDO NAS REDES DE  
ENSINO MUNICIPAL, ESTADUAL E PRIVADA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Administração do Departamento de Administração da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientador: Profa. Ms. Juliana Vieira Corrêa Carneiro.

FORTALEZA

2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca Universitária  
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

- F238e Farias, Manuela Barbosa de.  
Estresse ocupacional em professores : um estudo nas redes de ensino municipal, estadual e privada /  
Manuela Barbosa de Farias. – 2018.  
72 f. : il. color.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Economia,  
Administração, Atuária e Contabilidade, Curso de Administração, Fortaleza, 2018.  
Orientação: Prof. Me. Juliana Vieira Corrêa Carneiro.
1. Estresse. 2. Professores. 3. Inventário de Sintomas de Stress de Lipp. I. Título.

CDD 658

---

MANUELA BARBOSA DE FARIAS

ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES: UM ESTUDO NAS REDES  
DE ENSINO MUNICIPAL, ESTADUAL E PRIVADA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Administração do Departamento de Administração da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Administração.

Aprovada em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_.

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Ms. Juliana Vieira Corrêa Carneiro (Orientador)  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof. Dr. Diego de Queiroz Machado  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof. Dra. Elaine Freitas de Sousa  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

À Deus.

Aos meus pais, familiares e amigos.

## AGRADECIMENTOS

À Deus, que me enche de fé e esperança.

Agradeço a todos os meus familiares por todo o apoio e torcida de sempre, em especial aos que contribuem e contribuíram com o belo exercício da profissão de professor, vocês são meu orgulho e motivação para acreditar num mundo melhor, onde a educação têm seu valor.

Aos meus pais, Manuel Nelson e Tânia Maria, meu mais terno amor e gratidão, com vocês aprendi a ser quem sou. Em especial minha mamãe, minha maior incentivadora, mulher forte e doce, agradeço por todo apoio e dedicação, sem dúvidas essa vitória é toda sua. Minha vida é lhe fazer orgulhosa e feliz, por sermos amigas, por sermos um par.

Às minhas amigas, Láine Carlos, Lorena Melgueiro e Roberta Fontenele por compartilharem comigo momentos de angústia, sonhos e felicidade, tanto no desenvolvimento deste trabalho, quanto na vida.

À minha amiga Jaylla Saldanha, meu carinho e gratidão, você foi fundamental para a conclusão deste trabalho, com seu apoio e solidariedade, não me deixou desistir.

À minha prima e amiga Anna Alzira que sempre me incentiva e me mostra que sou capaz.

Aos meus amigos de faculdade, passamos bons momentos juntos ao longo destes quase cinco anos, vocês tornaram a jornada mais leve e divertida.

Meus sinceros agradecimentos à minha orientadora e professora Ms. Juliana Vieira Corrêa Carneiro, pela colaboração, disponibilidade, cuidado e paciência dedicados a este trabalho e ao longo dos anos de faculdade, onde compartilhou seu conhecimento ministrando diversas disciplinas na qual tive o prazer de participar.

Aos professores que aceitaram compor minha banca examinadora, enriquecendo meu trabalho e conquista acadêmica, Dr. Diego de Queiroz Machado e Dra. Elaine Freitas de Sousa, meu muito obrigada.

À Universidade Federal do Ceará, é uma honra e alegria estar me formando nesta instituição de excelência, minha eterna gratidão.

*“Feliz, aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.”*

**- Cora Coralina**

## RESUMO

O professor é um profissional de suma importância, pois contribui para a formação do indivíduo e de uma sociedade mais consciente. Entretanto, percebe-se que essa categoria vem sendo cada vez menos valorizada e está tornando-se mais suscetível ao estresse e seus efeitos. O estresse, que faz parte do cotidiano de toda a população mundial, vêm sendo notado nos docentes de forma intensa e com consequências graves, refletindo tanto na saúde física e mental, como nas vidas pessoais e profissionais dos mesmos. Assim, este trabalho têm como objetivo geral conhecer o nível de estresse dos professores do 8º e 9º ano do ensino fundamental II em uma escola municipal, estadual e privada segundo o Inventário de *Stress* de Lipp. Dessa forma, realizou-se uma pesquisa de natureza quantitativa, no qual foi aplicado um questionário em uma amostra de professores das três escolas. Através da aplicação deste instrumento de pesquisa, foi obtida uma amostra válida de 30 professores, e com a análise dos dados provenientes deste questionário constatou-se que a maioria desses docentes apresentaram níveis de estresse consideráveis. Mostrando que é necessário ajustar as exigências que a profissão de professor carrega consigo, buscando atenuar os níveis de estresse destes profissionais.

**Palavras-chave:** Estresse. Professores. Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp.



## **ABSTRACT**

The teacher is a professional of great importance, since it contributes for the formation of the human being and a more conscious society. However, it is noticeable that this category's value decreased and they are becoming more susceptible to stress and its effects. Stress, which is part of the daily lives of the entire world population, its been noticed in teachers in an intense and serious way, reflecting both physical and mental health, as well as their personal and professional lives. Therefore, the main objective of this research is to know the stress level of elementary school teachers of 8th and 9th grade in a municipal, state and private school, according to the Inventory of Lipp Stress Symptoms. As a result, a quantitative research was carried out by means of the application of a survey applied for a sample of teachers from the three schools. Through the application of this research instrument, a valid sample of 30 teachers was obtained, and with the analysis of the data from this survey, it was disclosed that the majority of these teachers retained considerable stress levels. It shows that it is necessary to adjust the demands that the teaching profession carries with it, seeking to reduce the stress levels of these professionals.

**Keywords:** Stress. Teachers. Inventory of Lipp Stress Symptoms.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Fluxograma do Modelo Trifásico de Selye .....	24
Quadro 2 – Fluxograma do Modelo Quadrifásico de Lipp .....	25
Quadro 3 – Verificação das respostas de acordo com a ISSL .....	51
Quadro 4 – Características dos professores que se encontram na fase de alarme do ISSL .....	55
Quadro 5 – Características dos professores que se encontram na fase de resistência do ISSL .....	55
Quadro 6 – Características dos professores que se encontram na fase de exaustão do ISSL .....	56

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Descrição da amostra de acordo com o gênero .....	43
Gráfico 2 – Descrição da amostra de acordo com o estado civil .....	43
Gráfico 3 – Descrição da amostra de acordo com a faixa etária .....	44
Gráfico 4 – Descrição da amostra de acordo com a renda familiar.....	44
Gráfico 5 – Descrição da amostra de acordo com a profissão de professor .....	45
Gráfico 6 – Descrição da amostra de acordo com a carga horária de trabalho semanal ..	46
Gráfico 7 – Descrição da amostra de acordo com as atividades que os deixam mais estressados .....	48
Gráfico 8 – Descrição da amostra de acordo com as fases do estresse do ISSL.....	58

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Descrição de acordo com o nível de satisfação com a profissão .....	46
Tabela 2 – Descrição da amostra de acordo com a frequência de utilização de estratégias para lidar com o estresse ocupacional .....	49
Tabela 3 – Quantidade de respostas de acordo com a fase de alarme .....	51
Tabela 4 – Quantidade de respostas de acordo com a fase de resistência .....	52
Tabela 5 – Quantidade de respostas de acordo com a fase de exaustão .....	53

## LISTA DE SIGLAS

EJA	Educação de Jovens e Adultos
ISSL	Inventário de Sintomas de <i>Stress</i> de Lipp
OIT	Organização Internacional do Trabalho
UNESCO	Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>15</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Estresse.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2 Estresse Ocupacional .....</b>	<b>26</b>
<b>3 ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES .....</b>	<b>31</b>
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>36</b>
<b>5 RESULTADOS .....</b>	<b>41</b>
<b>5.1 Local de Aplicação da Pesquisa .....</b>	<b>41</b>
<b>5.2 Perfil sociodemográfico .....</b>	<b>42</b>
<b>5.3 Descrição da Amostra de Acordo com profissão de professor.....</b>	<b>44</b>
<b>5.4 Atividades estressoras e estratégias utilizadas .....</b>	<b>47</b>
<b>5.5 Análise dos níveis de estresse da amostra .....</b>	<b>50</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>59</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>62</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>68</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O ser humano está sob constante mudança e desenvolvimento, o imediatismo do ter e do ser, a correria do dia-a-dia, revelam uma questão cada vez mais presente, o estresse. Os valores, modos de vida e as novas demandas construídas no contexto atual estão modificando os sentidos e a forma de lidar com a constituição biológica (MARRAS, 2012). O estresse é um tema que vem sendo muito investigado nas últimas décadas devido as suas implicações para a saúde das pessoas (LIPP; NOVAES, 2003).

O estresse faz parte do cotidiano de praticamente toda a população mundial, é uma resposta do emocional, podendo refletir no físico. Rodrigues e Gasparini (1992), referem ser o estresse uma reação natural presente diversos momentos da vida do ser humano.

Segundo Houaiss (2001), o termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, como distúrbios fisiológico e psicológico.

Para Marras (2012), o estresse não é doença e, enquanto processo, faz parte da natureza biológica do ser humano e é essencial para a sua sobrevivência perante as adversidades do meio no qual está inserido. Dificilmente os seres humanos chegariam ao atual estágio evolutivo da humanidade se o estresse não fizesse parte de sua essência biológica, psicológica e social.

Já para Melo Filho e Moreira (1992), estresse (físico, psicológico ou social) é o conjunto de reações e estímulos que causam distúrbios no equilíbrio do organismo, frequentemente com efeitos danosos.

O imediatismo do mundo moderno também revela uma questão bastante presente nos dias atuais, mas que não é novidade, o estresse ocupacional. Trata-se do estresse proveniente do trabalho e ocupação desempenhada.

O estresse é um processo crescente no contexto moderno e pós-moderno, sendo que alguns autores chegam a associá-lo entre as principais causas de doenças e mortes não violentas no século XXI (MARRAS e VELOSO, 2011). E quando a atuação profissional compreende sofrimento frequente, o trabalhador experiencia esgotamento físico e psicológico, condições que podem levar ao que se denomina de estresse ocupacional (ANDRADE; CARDOSO, 2012)

O estresse ocupacional, entendido como o estresse relacionado ao trabalho, tornou-se uma fonte de preocupação, uma vez que é reconhecido como um dos principais riscos ao

bem-estar psicossocial do indivíduo (BATEMAN; STRASSE, 1983).

O trabalho exerce papel central na vida das pessoas, é ele o caminho para se obter a renda para as necessidades, sejam elas as mais básicas, como a alimentação e higiene, desde as mais prazerosas, como viagens e adquirir utensílios tecnológicos. É também fator relevante para a formação da identidade e da inserção social das mesmas, o que faz com que o estresse ocupacional, proveniente do trabalho, tenha um efeito generalizado, afetando não só o trabalhador em si, mas também a organização e a sociedade como um todo.

Para França e Rodrigues (1999), a pessoa é, muitas vezes, vítima do seu modo de viver e do ritmo intenso das múltiplas solicitações a que tem que responder na vida familiar, social e, principalmente, nas relações de trabalho.

Independente do cargo ou atribuição que a pessoa possui, ela está suscetível ao estresse, seja um grande CEO de uma empresa multinacional ou o zelador da mesma empresa, os dois estão possibilitados em sofrer com o estresse proveniente do seu trabalho. Um caminhoneiro, uma manicure ou um jogador de futebol, cada função tem seu bônus e ônus. E neste trabalho em questão será parâmetro de estudo uma profissão que apresenta elevado nível de estresse e de acordo com Naujorks (2002), a profissão de professor, que era para ser uma fonte de realização para o mesmo, tanto pessoalmente quanto profissionalmente, acaba sendo uma das que mais gera desgaste emocional e estresse.

O estresse é um fenômeno que pode estar presente em qualquer profissão, no entanto, conforme salientam Goulart Junior e Lipp (2008), determinadas profissões têm maior potencial para se relacionar a manifestações de estresse por expor o profissional a condições mais desgastantes, tanto físicas quanto emocionais. É o caso dos profissionais da educação, que apresentam inerentes às suas atividades, variáveis que podem afetar o seu bem-estar físico e psicológico, colaborando como desenvolvimento do estresse (WEBER; STASIAK; SANTOS; FORTESKI, 2015).

O professor é fundamental na vida do ser humano, eles implementam bases, desenvolvem vínculos, servem de inspiração, mas vem se tornando cada vez mais uma profissão com profissionais extremamente desgastados, devido à desvalorização salarial e até mesmo devido a condições inapropriadas para o trabalho e insegurança. Muitos professores sofrem com o desrespeito dos alunos, sobrecarga de serviços, o que ocasiona, fora as atividades rotineiras que levam para casa, como elaboração e correção de provas, na redução do tempo de convívio e lazer com seus familiares e amigos, também despertando doenças como dor de cabeça, fadiga e cansaço extremo.

O professor cada vez mais tem se ressentido em seu cotidiano profissional.



Sentimentos de desilusão, de desencantamento com a profissão são frequentemente relatados, evidenciando o quanto essa profissão está vulnerável ao estresse. A docência é uma das profissões que mais causam esse desgaste emocional (NAUJORKS, 2002).

Esteve (1999) aponta os principais fatores que incidem diretamente na ação docente e geram tensões de caráter negativo na prática cotidiana dos professores. Estes fatores podem ser: os recursos materiais e as condições de trabalho, a violência nas instituições escolares, o esgotamento docente e o acúmulo de exigências sobre o professor, que determinam o absenteísmo trabalhista, o abandono da profissão docente e as doenças.

Nesse contexto, percebe-se a importância em se estudar mais a fundo o estresse ocupacional desta classe de profissionais. Tendo como objeto de estudo, mais especificamente, os professores do 8º e 9º ano do ensino fundamental II em três escolas: uma da rede de ensino municipal, uma da estadual e outra do ensino privado. Desta forma procura-se conhecer o estresse, suas causas, seus sintomas e consequências nesses três ambientes distintos.

Portanto, este trabalho busca responder a seguinte questão: Qual o nível de estresse em professores de 8º e 9º ano do ensino fundamental II?

Tendo como objetivo geral conhecer o nível de estresse em professores de 8º e 9º ano do ensino fundamental II em escolas da rede de ensino municipal, estadual e privada. Para responder à questão proposta anteriormente, e atingir o objetivo geral deste trabalho, são propostos os seguintes objetivos específicos:

1. identificar os níveis de estresse em professores de 8º e 9º ano do ensino fundamental II;
2. levantar fatores estressores e seus sintomas em professores da rede municipal, estadual e privada;
3. identificar as atividades mais estressantes da profissão.

Este trabalho visa contribuir com as pesquisas sobre estresse ocupacional, afim de analisar suas causas e consequências, assim como buscar soluções, através do resultado da pesquisa realizada, para ajudar a atenuar de maneira mais efetiva essa questão. Também como uma forma de conscientizar os profissionais dessa área a cuidarem mais de sua saúde física e mental, através de alternativas para o seu bem-estar, o que gerará um ganho tanto para os próprios professores, quanto para os alunos e pessoas do seu convívio íntimo e familiar.

A realização deste trabalho ocorreu através de uma pesquisa bibliográfica com embasamentos teóricos sobre o tema, juntamente com pesquisa de campo realizada em escolas da rede de ensino municipal, estadual e privada. O objetivo de estudo abordou professores da rede de ensino do 8º e 9º ano do fundamental II. Para essa pesquisa de campo foram utilizados questionários adaptados do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp (2005), para avaliação da

fase do nível de estresse que se encontram esses professores, sendo essas fases a de alerta, de resistência ou de exaustão.

Na primeira seção deste trabalho encontra-se esta introdução, com uma explicação geral sobre o estresse e estresse ocupacional, juntamente com o objetivo geral e específicos a serem estudados posteriormente

Em seguida, na segunda seção, apresenta o referencial teórico com a visão de diversos autores e estudiosos sobre o tema abordado, como, conceitos de estresse e estresse ocupacional, seus sintomas e suas fases. Na terceira seção, ainda dando continuidade ao embasamento teórico, há um foco maior no estresse ocupacional em professores, mostrando as principais causas e consequências provenientes do estresse nesses profissionais.

A metodologia vem na quarta seção, a abordagem deste trabalho será quantitativa, com coleta e tratamento de dados, e estudo de caráter descritivo, diante de uma pesquisa realizada com professores em três redes de ensino, sendo elas municipal, estadual e privada, havendo uma breve explicação do local onde a pesquisa foi realizada, os meios utilizados e sua forma de aplicação.

Na quinta seção encontra-se a apresentação dos resultados da pesquisa realizada, assim como sua análise. Na sexta e última seção constam as considerações finais acerca de todo o trabalho.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com o que foi elencado na seção inicial da introdução, nesta seção aborda-se sobre os temas relacionados ao estresse e seus conceitos, dando base ao leitor que interage com o trabalho desenvolvido. Seguindo com o embasamento teórico acerca do estresse ocupacional.

### 2.1 Estresse

O estresse é visto como algo tão corriqueiro que muitos o consideram até mesmo necessário e quando se diz que não está estressado, as pessoas perguntam se você perdeu o emprego (BARBOSA, 2012). Aliás, seus primeiros sintomas foram percebidos pelo homem na antiguidade, quando o mesmo lutava por sua sobrevivência. Entretanto, o primeiro termo *stress*, foi utilizado por Hobert Hook, na área da física, tentando traduzir as sobrecargas, esforços ou pressões, em meados do século XVII (WESTFALL, 2008).

O *stress* é um conjunto de condições bioquímicas do organismo humano, refletindo a tentativa do corpo de fazer o ajuste às exigências do meio (ALBRECHT, 1988). Em sua origem, o termo *stress*, que veio da Física, se refere ao grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço. O termo foi introduzido na medicina para nomear o conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige um esforço adaptativo (ALFREDO, 2003). Até o século XVII o termo estresse era utilizado na literatura inglesa esporadicamente com o significado de aflição e adversidade. No século XVIII foi utilizado pelo fisiologista francês Claude Bernard e posteriormente por Walter Cannon referindo-se às reações que produziam um colapso nos mecanismos de homeostase orgânica (MALACH; LEITE, 1999).

Holisticamente, o estresse pode ser definido como o resultado da relação entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias que a cercam (CONTAIFER *et al.*, 2003). Felton (1998) afirma que estresse é a tensão mental e corporal resultante de fatores que tendem a alterar um equilíbrio existente, ou ainda, estresse é a soma de reações biológicas a um estímulo adverso, físico, emocional ou mental, interno ou externo, que tende a perturbar a homeostase do indivíduo.

Canon (1935) considerou o estresse como um distúrbio da homeostase do organismo submetido às condições adversas. Nessa situação, o organismo é colocado em estado

de alerta, com a mobilização dos recursos de que dispõe para lutar, e assim enfrentar a ameaça, ou para rapidamente mobilizar energia para a fuga. Este mecanismo natural teria como função agir em favor da sobrevivência do animal.

Selye (1950) define o estresse como uma síndrome geral de adaptação. Tudo que provoca estresse põe em perigo a vida, a menos que sejam apresentadas respostas adaptativas adequadas; inversamente, qualquer coisa que coloca em risco a vida provoca estresse e respostas adaptativas. Assim, a adaptabilidade e a resistência ao estresse são requisitos fundamentais para a vida

Para Lipp (1996), a palavra estresse começou a ser usada para expressar ação de força, pressão ou influência muito intensa sobre uma pessoa, causando nela uma deformação, assim como um peso suficiente pode envergar um pedaço de madeira. É uma reação do organismo que ocorre quando ele vivencia situações que exijam um grande esforço emocional. Quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar. Atualmente, a palavra tem o significado de pressão, por isso muitas pessoas quando estão se sentindo de alguma forma pressionadas, seja por falta de tempo, dinheiro, sobrecarga, pressão, entre outros, estão numa situação de *stress*. O corpo não reage de forma adequada, com o equilíbrio do organismo, devido à total pressão exercida sobre o indivíduo (MENDONÇA; SOLANO, 2013). A palavra estresse tem sido muito associada à sensação de desconforto, sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem como estressadas ou relacionam a outros indivíduos na mesma situação (LIPP, 2003).

Para as diferentes definições da palavra estresse, Lazarus (1993) descreve quatro pressupostos essenciais que devem ser observados:

- 1) um agente causal interno ou externo que pode ser denominado de estressor;
- 2) uma avaliação que diferencia tipos de estresse (dano, ameaça e desafio);
- 3) os processos de *coping* utilizados para lidar com os estressores e;
- 4) um padrão complexo de efeitos na mente ou no corpo, frequentemente referido como reação de estresse.

O agente causal interno ou externo são os estressores, sendo uma resposta do organismo da pessoa, ao estar exposto à pressão, ou quando a influência parte do ambiente externo no qual o indivíduo está inserido. Levando a uma avaliação de três tipos de estresse, sendo eles o dano, a ameaça e o desafio. Os processos de enfrentamento, *coping*, que são desenvolvidos pelo indivíduo para lidar com o estresse, gerando um complexo padrão de efeitos na mente e no corpo, que são reações para lidar com o estresse hora desenvolvido.

Para lidar com eventos estressantes, o sujeito desenvolve um processo de enfrentamento -  *coping*, palavra do idioma inglês, deriva do verbo *to cope*, que significa “lidar com”, “enfrentar”, “contender”, “lutar”(MICHAELIS, 1979).

O conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas e os esforços que são despendidos para lidar com o estresse propiciam desenvolver o enfrentamento (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1998).

O estresse já foi conceituado também como uma analogia específica entre a pessoa e o ambiente na qual essa é submetida. Todavia, alguns autores entendem que o estresse está ligado ao estado emocional do indivíduo, quando se vê diante das mudanças da vida (MENDONÇA; SOLANO, 2013). O estresse é o resultado de uma transação entre características específicas da situação ou situações e as reações humanas frente a elas (FERNÁNDEZ-LOPÉZ *et al.*, 2003). É sempre uma reação frente a uma situação específica (estressor), a qual supõe um risco ou ameaça (WEINER, 1992; MCEWEN, 1998)

Para Ballone (2002), o corpo de um indivíduo que sofre um processo de desgaste logo emite sinais de maneira natural e inteligente, sinalizando perigo e representa uma forma que o corpo encontra para demonstrar um estado emocional alterado, quando se encontra sob pressão por alguma situação. O estresse se dá por uma alteração que o indivíduo sofre sempre em que se encontra frente às situações adversas pelas quais não está acostumado. Há um descontrole gerado pelo desconhecido e a partir do momento em que aparece imediatamente o corpo procura uma maneira para se defender.

O estresse é constituído por um conjunto de respostas específicas e/ou generalizadas do nosso organismo, diante de estímulos externos ou internos, concretos ou imaginários, que são percebidos como pressões e que exigem a entrada em ação de mecanismos adaptativos com capacidades de nos ajustar a essas pressões, propiciando meios adequados de reação e preservando nossa integridade, nosso equilíbrio, nossa vida (RIO, 1996).

Lipp (2003) afirma que o estresse é definido como uma reação psicofisiológica muito complexa que tem, em sua gênese, a necessidade do organismo modificar-se frente a algo que ameaça sua homeostase interna. Segundo Holmes e Rahe (1976), estresse ou estressores podem ser definidos como qualquer demanda interna ou social, que requer do indivíduo um ajuste de seu padrão de comportamento habitual. Selye (1956) o descreveu como a soma das trocas inespecíficas do organismo em resposta a um estímulo ou situação.

O termo estressor, situação estressante ou fator de estresse, é utilizado para referir-se ao estímulo ou situação que provoca uma resposta de estresse no profissional (MEDINA, 2000). Um agente estressor pode ser extremamente forte, enquanto, para outros, pode não

representar perigo ou ameaça alguma. O fato de uma situação geradora de tensão provocar ou não reação de ansiedade depende da forma pela qual a pessoa interpreta essa situação e das habilidades de enfrentamento utilizadas pelo indivíduo (SPIELBERGER, 1981).

Lazarus e Folkman (1984), sustentam que o estresse sobrevém quando os recursos disponíveis pela pessoa estão aquém das demandas que recebe. A avaliação é de que não há condições de enfrentamento, que não há capacidade para tal.

O estresse diz respeito às respostas amplas e generalizadas do corpo às várias situações ambientais, físicas e sociais. É a força que impulsiona as emoções e motivos (desejos), mas também é o causador do desgaste natural da existência humana (BANOVA, 2011). Para Lipp e Malagris (2001), as manifestações do *stress* também podem contribuir para a etiologia de várias doenças físicas graves e afetar profundamente a qualidade de vida individual e de populações específicas.

Paschoal e Tamayo (2004) enfatizam que o estresse não é uma doença, ou um distúrbio auto definido por suas características físicas e psicológicas, mas um elemento que predispõe ao surgimento de diferentes formas de adoecimento. Mas para Holmes e Rahe (1976), durante um prolongado estresse a pessoa torna-se vulnerável ao aparecimento de doenças.

O estresse possui uma estreita relação com a maneira pela qual a sociedade se organiza. Diversos são os fatores externos e internos que contribuem para que o presente século se torne conhecido como a era do estresse. A violência, os avanços tecnológicos, as mudanças de valores, insegurança, desorganização familiar e o alto índice de competitividade, contribuem para o elevado nível de *stress* populacional (Bittencourt *et al* 2010).

Atualmente o *stress* está amplamente popularizado e por isso é frequentemente, utilizado como sinônimo de cansaço, ansiedade, tensão nervosa, entre outros. A falta de conhecimentos científicos, além do uso inadequado do vocábulo, favorece aos indivíduos o desenvolvimento de algumas crenças a respeito do assunto como, por exemplo, considerar o *stress* um problema exclusivamente emocional e por isso não necessita de tratamento, ou ainda que se trata de uma doença típica de adultos. Os estudos têm demonstrado que o *stress* acarreta sérias consequências físicas e biológicas independente de raça, idade ou classe social e, se não for tratado adequadamente, pode levar à morte (Bittencourt *et al* 2010).

Entretanto, não é o estresse que causa essas doenças, mas ele pode ser o agente de desencadeamento para as quais a pessoa tenha predisposição ou, ao reduzir a defesa imunológica, abre espaço para que doenças oportunistas apareçam (BARCELLOS, 2010). Tornando, segundo Souza Oliveira (2013), o estresse um problema de saúde pública, acrescentando ao seu caráter natural a dimensão social das mudanças ocorridas na

sociedade contemporânea. No ambiente laboral, dependendo do tempo de permanência, da natureza e da intensidade das relações que o indivíduo desenvolve, o estresse pode trazer repercussões negativas, tanto para sua saúde física como mental. Cartwright e Whatmore (2005) consideram que o estresse tem sido identificado como um fator importante em problemas de saúde, especialmente a saúde psicológica

Ao considerarmos que o *stress* e seus agentes poderão ser benéficos ou maléficos às necessidades físicas e psicológicas do ser humano, exigindo deste ajustamento em sua homeostase, buscou-se descrever as fases que permeiam a dinâmica do *stress* (MARTINS, 2007).

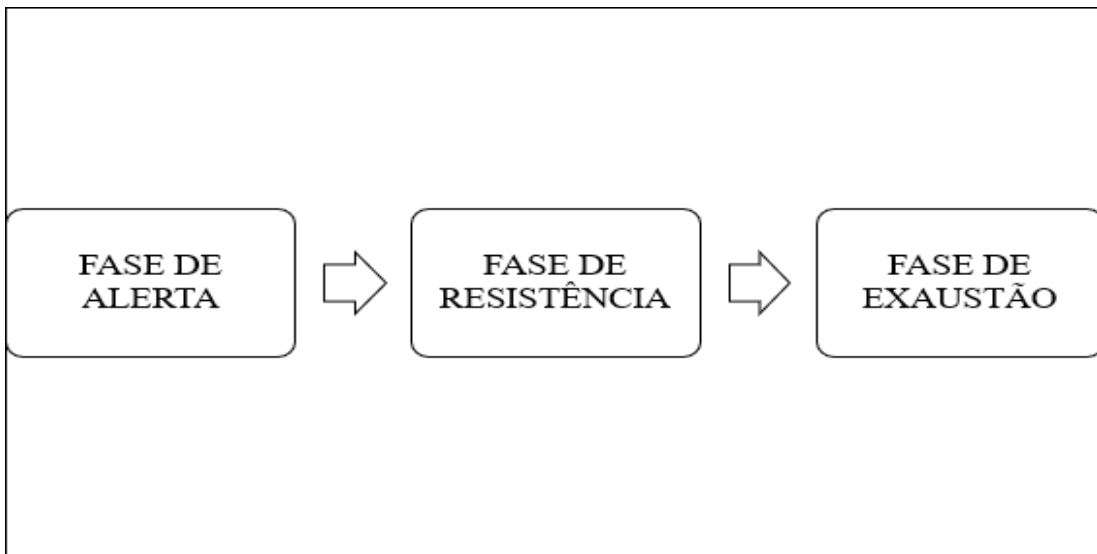
Em 1956, Selye propôs que o estresse se desenvolve em três fases: alerta, resistência e exaustão. Na revisão de seus conceitos, realizada em 1984, Selye sugeriu que o organismo tenta sempre se adaptar ao evento estressor e neste processo ele utiliza grandes quantidades de energia adaptativa.

No Modelo Trifásico do *Stress*, Selye (1956), aponta as seguintes fases:

- Fase de Alerta – o organismo prepara-se para a reação de luta ou fuga, que é essencial para a preservação da vida. Os sintomas nessa fase dizem respeito ao preparo do corpo e da mente, para a preservação da própria vida;
- Fase de Resistência – inicia-se quando o organismo tenta uma adaptação, em virtude de sua tendência em procurar a homeostase interna
- Fase de Exaustão – essa fase se manifesta quando doenças sérias aparecem.

Entretanto, Lipp (2001) identificou a existência de uma outra fase do *stress*, designada de “fase de quase-exaustão”, situada entre a “fase da resistência” e a “fase da exaustão”. Deste modo, propôs um modelo quadrifásico para o *stress*, expandindo assim o modelo trifásico desenvolvido por Selye, em 1956. Neste ponto do processo o *stress* evolui para a fase de quase-exaustão, quando as defesas do organismo começam a ceder, ele já não consegue resistir às tensões e restabelecer a homeostase interior. Há momentos em que ele consegue resistir e se sente razoavelmente bem e outros em que ele não consegue mais. É comum nesta fase a pessoa sentir que oscila entre momentos de bem-estar e tranquilidade ou momentos de desconforto, cansaço e ansiedade. Algumas doenças começam a surgir demonstrando que a resistência já não está tão eficaz.

Quadro 1 – Fluxograma do Modelo Trifásico de Selye.



Fonte: Elaborado pela autora (2018).

No modelo quadrifásico, a fase de alerta é considerada a fase positiva do estresse, na qual o ser humano se energiza com a produção de adrenalina, mantendo assim sua sobrevivência preservada, além de uma sensação de plenitude. Na fase de resistência, o indivíduo tenta lidar com seus estressores de maneira que possa manter sua homeostase interna. Caso não consiga, acontece uma quebra na resistência e o indivíduo passa para a fase seguinte: a quase-exaustão. Nesta fase acontece o início do adoecimento e os órgãos mais vulneráveis começam a apresentar sinais de deterioração. Se não for possível remover os estressores ou usar estratégias de enfrentamento para aliviar o estresse, o indivíduo entra em exaustão e doenças graves podem ocorrer, como por exemplo: enfarte, úlceras, psoríase, depressão e outras (LIPP, 2000).

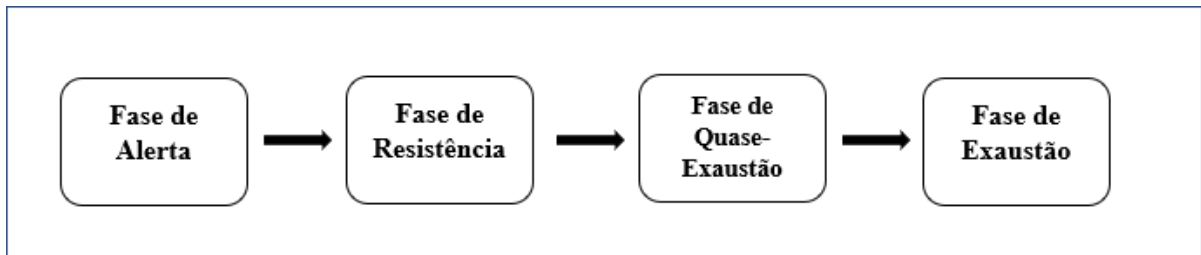
Mendonça (2013), relata três fases do estresse, são elas:

- Primeira fase – reação de alerta: após o primeiro contato com o agente estressor, o corpo já começa a sofrer algumas mudanças peculiares, que vem juntamente com a diminuição da resistência, o quê pode até acarretar a morte do indivíduo, se este agente for eficaz o suficiente para isso;
- Segunda fase – fase de relutância: ocorre se o contato com o agente estressor passar a ser relativo com a adaptação do sujeito. Este por sua vez, não apresentará vestígios específicos da reação de alerta e a defesa surgirá acima do esperado;
- Terceira fase – fase de cansaço: posteriormente a um contato prolongado com o mesmo agente estressor, o qual o organismo já se acostumou, a disposição em adaptar-se



consequentemente acaba. Os vestígios da reação de alerta voltam, ainda mais fortes, inconvertíveis e o sujeito vem a óbito.

Quadro 2 – Fluxograma do Modelo Quadrifásico de Lipp.



Fonte: Elaborado pela autora (2018).

A cultura popular há muito associa o estresse agudo e crônico com o desenvolvimento de doenças. Inúmeros estudos epidemiológicos e experimentais demonstram uma ligação entre o estresse mental e o aparecimento de muitas doenças, desde simples infecções virais até úlceras gástricas e neoplasias. Entretanto, a adequada comprovação científica desse fato somente vem sendo obtida mais recentemente. Muitos profissionais ainda encaram com certo ceticismo essa associação, encontrando dificuldade em valorizá-la na prática clínica, embora o estresse mental seja uma das principais queixas dos pacientes (LOURES, 2002)

Lipp (2008), organiza quinze fatores internos possíveis de causar *stress*, são eles:

1. Valores antigos que não se adaptam à realidade atual;
2. Expectativas impossíveis de serem preenchidas;
3. Negativismo, pessimismo, mau humor;
4. Não saber dizer “não” às demandas dos outros;
5. Ansiedade;
6. Depressão;
7. Competição constante;
8. Pressa como um modo de viver;
9. Inabilidade de perdoar e esquecer o passado;
10. Perfeccionismos;

11. Pensamentos obsessivos;
12. Insegurança;
13. Raiva;
14. Egoísmo;
15. Pensamentos rígidos e estereotipados.

Estes fatores internos listados acima tendem a ser os principais causadores de estresse mental, segundo relato dos indivíduos. Sentimentos negativos, como raiva, egoísmo, insegurança e problemas obsessivos desencadeiam mal-estar, ansiedade, depressão, pensamentos rígidos e estereotipados, ou seja, estes sintomas tendem a ser reflexos e desencadear uns aos outros, agravando o estresse mental, podendo refletir no estresse físico e surgimento de doenças.

É necessário quando se analisa o estresse e suas consequências, observar o fato do estresse excessivo refletir-se também no âmbito social, uma vez que a comunidade estressada é mais frágil e não resiste às dificuldades do dia-a-dia (LIPP e MALAGRIS, 2001). Segundo McLellan, Bragg e Cacciola (1988), as situações de *stress* acabam acarretando um desequilíbrio físico e psíquico do indivíduo, no qual as emoções do *stress* funcionam como aviso, defesa ou alívio de tensões, colaborando, assim, para o restabelecimento da pessoa.

## **2.2 Estresse Ocupacional**

O trabalho é uma das fontes de satisfação de diversas necessidades humanas, como autorrealização, manutenção de relações interpessoais e sobrevivência. Por outro lado, também pode ser fonte de adoecimento quando contém fatores de risco para a saúde e o trabalhador não dispõe de instrumental suficiente para se proteger destes riscos (MURTA e TRÓCCOLI, 2004).

O estresse é encontrado no ambiente de trabalho, na capacidade de se adaptar, ou não, a diferentes situações vividas, estando sempre envolvido o equilíbrio entre exigência e competência. Caso esse equilíbrio seja comprometido, gerará no indivíduo um conjunto de reações negativas (RABIA, 2008). Para Fernandes (2010), a saúde do trabalhador fica comprometida, quando este começa a exercer um papel de multifuncionalidade dentro da empresa gerando a fadiga e o desgaste profissional. Silva e Carlotto (2003), afirmam que a falta de realização profissional, faz com que os trabalhadores se sintam descontentes consigo mesmos e insatisfeitos com os resultados de seu trabalho.

O estresse é um problema mundial tão sério que os números chegam a ser assustadores. O Quarto Levantamento Europeu sobre as Condições de Trabalho (*Fourth European Working Conditions Survey – 2007*), mostrou que o estresse ocupacional afeta milhões de trabalhadores da União Europeia, em todos os ramos de atividade (BARBOSA, 2012).

Lipp (2003), compreende o *stress* como um estado de tensão, que causa ruptura no equilíbrio interno do organismo, originando-se de causas externas e internas. A autora classifica como estressores externos os fatos que independem do universo interno do indivíduo, ou seja, as mudanças de emprego ou residência, acidentes ou mortes. Os estressores internos se constituem naqueles determinados pelas crenças pessoais dos sujeitos aliados às suas neuroses e temperamentos. Pesquisas recentes têm revelado que fatores ligados à ergometria e ao ambiente de trabalho constituem-se fortes agentes desencadeadores de *stress*, cujas consequências vão além dos sintomas físicos e mentais, influenciando diretamente na qualidade de vida do homem.

Codo (1999) menciona a importância da percepção que o trabalhador tem do seu trabalho, ou seja, o significado atribuído por quem desempenha a ação. Aponta que tal percepção contribui para o fortalecimento da autoestima e estruturação da identidade pessoal.

Para Dejours (1992), o sofrimento dos trabalhadores pode ser expresso através da insatisfação e da ansiedade. A satisfação ou a insatisfação do trabalhador podem estar vinculadas a aspectos como: condições de trabalho (ambiente físico, químico e biológico, condições de higiene e segurança) e a organização do trabalho (divisão do trabalho, das tarefas, as relações de poder, as questões de responsabilidades, a habilidade para cuidar de pacientes graves que estabelecem limites/possibilidades diversas dos demais e o relacionamento entre as pessoas).

O estresse no trabalho ocorre quando o ambiente de trabalho é percebido como uma ameaça ao indivíduo, repercutindo no plano pessoal e profissional, surgindo demandas maiores que a sua capacidade de enfrentamento (MARTINS, 2000). Segundo Feix (2001), o estresse ocupacional, relacionado em vários estudos ao estresse no ambiente de trabalho, tem sido considerado como “o resultado de um desequilíbrio entre a demanda ambiental e a incapacidade individual de lutar contra às exigências do dia-a-dia, sejam elas profissionais ou não”.

Jackson e Polanyi (2002) assinalam diversos aspectos que se associam aos locais e condições saudáveis de trabalho e que têm efeito sobre a saúde. A respeito das condições, destacam os altos níveis de estresse, a insegurança, o ambiente físico, o ritmo de trabalho, o controle, o turno, a participação, as relações, o equilíbrio ou balanceamento entre ida e

trabalho.

Para Zanelli (2010), o excesso de trabalho e o número de horas passadas trabalhando constituem fatores cruciais que devem ser considerados para compreender os níveis de estresse e bem-estar dos trabalhadores.

A presença do estresse e a incapacidade para enfrentá-lo podem resultar tanto em enfermidades físicas e mentais, como em manifestações menores, tais como insatisfação e desmotivação no trabalho (CAMELO; ANGERAMI, 2004).

Paschoal e Tamayo (2004) definem o estresse ocupacional como um processo em que o indivíduo percebe as demandas do trabalho como fatores estressores que excedem sua capacidade de enfrentamento, provocando reações negativas. Segundo Alfredo (2003), o nível de estresse profissional está cada vez maior em virtude das rápidas mudanças tecnológicas, às inovações de métodos de trabalho, aos mercados extremamente competitivos, à busca incessante de metas e resultados, das vicissitudes da atividade econômica (recessão) e, em particular, ao desemprego (ou subemprego).

Sendo para França (1997, p. 68), o estresse no trabalho, uma decorrência da inserção do indivíduo nesse contexto, pois o “trabalho, além de possibilitar crescimento, transformação, reconhecimento e independência pessoal, também causa problemas de insatisfação, desinteresse, apatia e irritação”.

Segundo Rio (1996) quando é compreendida uma pressão como ameaça e não se verifica maneiras eficientes de se desligar dela, o organismo das pessoas e suas vidas psíquicas são contaminados. Em outras situações acontece o contrário, o indivíduo pode interpretar a pressão como um desafio e partir para o trabalho cheio de motivação e concentrar os excessos de energia de maneira produtiva

Os estressores ocupacionais originam-se basicamente de duas fontes: características pessoais do empregado (valores, expectativas, preocupações, etc.) e condições do trabalho (reconhecimento, remuneração, estilos de supervisão, higiene e segurança, clima humano, ambiente físico, etc.) (Contaifer *et al.*, 2003).

Estressores ocupacionais estão frequentemente ligados à organização do trabalho, como pressão para produtividade, retaliação, condições desfavoráveis à segurança no trabalho, indisponibilidade de treinamento e orientação, relação abusiva entre supervisores e subordinados, falta de controle sobre a tarefa e ciclos trabalho- descanso incoerentes com limites biológicos (CARAYON; SMITH; HAINS, 1999).

E para Schulz Wurdig e Rossi Ribeiro (2004), cabe salientar que o *stress* pode ocorrer em qualquer profissão, e por diversas causas, não só as provenientes do desempenho da

profissão. O indivíduo estressado apresenta degradação da saúde física e mental, e de qualidade de vida, quando submetido a um estado de *stress* crônico, apresentando irritação, impaciência, agressividade, que dificultam seu relacionamento com outras pessoas. Portanto, o estresse ocupacional é um processo composto de inúmeras variáveis, não tendo como fator único o ambiente ou o indivíduo (SARDA JR; LEGAL; JABLONSKI JR, 2004). Em geral, o estresse se instala quando os estressores ocupacionais interagem com as características individuais e resultam em uma interrupção aguda da homeostasia psicológica ou fisiológica (ROSSI, PERREWÉ e MEURS, 2011). O modo como cada pessoa responde aos estímulos estressores pode desencadear reações positivas (*eustress*) e negativas (*distress*), podendo inclusive gerar doenças (PASKULIN, 2011).

Segundo Cox (1993), o estresse no trabalho tem sido definido a partir de três principais abordagens. A primeira define o estresse no trabalho como uma característica nociva ou aversiva do ambiente de trabalho, sendo o mesmo considerado como uma variável independente – a causa ambiental do problema de saúde. Na segunda abordagem o estresse no trabalho é considerado como uma variável dependente, sendo destacados os efeitos fisiológicos advindos da exposição do indivíduo a um ambiente prejudicial e ameaçador. Finalmente, na terceira abordagem o estresse no trabalho é definido em termos de uma interação dinâmica entre a pessoa e seu ambiente de trabalho.

Já para Jex (1998), as definições de estresse ocupacional dividem-se de acordo com três aspectos:

- (1) estímulos estressores: estresse ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem respostas adaptativas por parte do empregado e que excedem a sua habilidade de enfrentamento (*coping*); estes estímulos são comumente chamados de estressores organizacionais;
- (2) respostas aos eventos estressores: estresse ocupacional refere-se às respostas (psicológicas, fisiológicas e comportamentais) que os indivíduos emitem quando expostos a fatores do trabalho que excedem sua habilidade de enfrentamento;
- (3) estímulos estressores-respostas: estresse ocupacional refere-se ao processo geral em que demandas do trabalho têm impacto nos empregados.

Dentre os fatores que levam o indivíduo ao estresse no trabalho estão: instabilidade no trabalho, problemas financeiros, pressões psicológicas, carga excessiva de trabalho, incompreensão da chefia, ambiente desconfortável, função não adequada ao indivíduo, apoio insuficiente, longas e insociáveis horas, status baixo, falta de perspectivas de melhor remuneração e de promoção, rituais e procedimentos desnecessários, incertezas e insegurança,

especificações de cargo indefinidas, conflitos de cargos, perfeccionismo, incapacidade para influenciar a tomada de decisões, choques com superiores, falta de apoio dos colegas, pressões de prazos, falta de variedade, deficiência na comunicação, liderança inadequada, conflitos com os colegas, treinamento insuficiente, responsabilidades do cargo, incapacidade para ajudar e agir de forma eficaz (FONTANA, 1994; DELBONI, 1997).

O estresse faz parte do ser humano, é um conjunto de condições bioquímicas do organismo, uma relação entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias que a cercam. A expressão *stress* é utilizada desde séculos passados e continua sendo um tema atual, alguns consideram que se vive na era do estresse. Estudos demonstram várias consequências físicas e biológicas causadas pelo estresse, podendo causar doenças que levam o indivíduo ao óbito. O estudioso Selye desenvolveu três fases de alerta do estresse, são elas: alerta, resistência e exaustão. Já a pesquisadora Lipp, atrelada à pesquisa de Selye, estuda o surgimento de uma quarta fase, em seu modelo quadrifásico, sendo ela a de quase-exaustão. O estresse ocupacional, àquele proveniente do trabalho, que faz com que o indivíduo se adapte à diversas situações vivenciadas no ambiente laboral e quando passa a ser percebido como uma ameaça, repercutindo no plano profissional e pessoal, podendo refletir na saúde física e mental.

Na próxima seção será apresentado o estresse ocupacional em professores, no qual serão explanadas a profissão do professor, o estresse do trabalho no ambiente educacional e as causas e consequências do estresse ocupacional em professores.

### 3ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES

A escola e o professor cumprem papel relevante na socialização do indivíduo. O bom desempenho das atividades docentes depende das suas condições emocionais favoráveis, sendo o professor, em seu papel de educador, uma referência para seus alunos, um exemplo em suas atitudes, em seu caráter, na maneira de tratar o próximo (SILVA; CARLOTTO, 2003). Segundo Chalita (2001): "a alma de qualquer instituição de ensino é o professor. Por mais que se invista na equipagem das escolas, em laboratórios, bibliotecas, anfiteatros, quadras esportivas, piscinas, campos de futebol - sem negar a importância de todo esse instrumental, tudo isso não se configura mais que aspectos materiais se comparados ao papel e à importância do professor".

Abreu (1980) destaca, o gosto pelo ensino e o domínio sobre o conteúdo são pontos de partida fortíssimos para um bom desempenho no trabalho. Dessa maneira o profissional estando seguro do que quer e o do que pode oferecer, colocando-os em suas ideias e métodos de ensino, pode favorecer a si mesmo e as outras pessoas que precisam do seu trabalho, que assim terá qualidade e dessa forma evitando o desgaste apresentado por esta profissão.

Atualmente, o trabalho docente tem se revelado como uma atividade intensa e desgastante, com reflexos negativos sobre a saúde e qualidade de vida dos professores (FERNANDES; ROCHA, 2009; SANTAVIRTA *et al.*, 2007).

O estresse profissional ou ocupacional é entendido como a interação de condições laborais e de características do indivíduo, de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a capacidade de enfrentamento (GOMES; PEREIRA, 2008). No caso do professor, como a maior parte das vivências no trabalho se dá na relação com o aluno, esta pode ser tanto fonte de estresse, como de recompensas e gratificações (ZAFFARI *et al.*, 2009).

No caso do professor, o trabalho, em geral, ocupa a maior parte do tempo. As jornadas de trabalho são longas e invadem os períodos de descanso em virtude das diversas atividades de estudo, elaboração, revisão e correção de conteúdos e avaliações. É um tipo de trabalho que exige concentração, consumindo as energias do professor (PASKULIN, 2011). Na atualidade, o papel do professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno, o que era comumente esperado. Ampliou-se a missão do profissional para além da sala de aula, a fim de garantir uma articulação entre a escola e a comunidade. O professor, além de ensinar, deve participar da gestão e do planejamento escolar, o que significa uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade (GASPARINI; BARRETO e ASSUNÇÃO,

2005).

Os professores formam uma categoria profissional exposta a grandes riscos psicossociais, devido à difícil organização escolar e por se depararem diariamente com situações que desequilibram suas expectativas e causam esgotamento mental (JIMÉNEZ *et al.*, 2002).

Além das mudanças no trabalho docente, as escolas deixaram de representar um local seguro e protegido, passando a incorporar a violência do cotidiano, bem como do entorno dos estabelecimentos de ensino. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) relatam um aumento progressivo da violência nas instituições escolares em todo o mundo, interpretando esse tipo de violência como uma expressão de fenômenos devido a globalização e a exclusão social (ESTEVE, 1999; ABRAMOVAY, 2004). A violência no Brasil tornou-se uma situação social grave e esse contexto tem repercussões importantes no trabalho, sendo uma fonte importante de estresse nas escolas (GASPARINI, BARRETO e ASSUNÇÃO, 2005).

O estresse pode advir da frustração docente, quando há a impossibilidade de atingir objetivos, comportamentos agressivos, de fuga e esquivas, perda de foco, insistência em práticas ineficazes, mudanças constantes de planos de ensino, desconsideração pelo projeto pedagógico da escola e emissão de críticas sem base se tornam frequentes (WITTER, 2003).

Mattos (1994) mostra o quanto as atividades pedagógicas dos professores são seguidas por circunstâncias desfavoráveis que forçam uma reorganização e improvisação no trabalho, tornando o trabalho real muito descaracterizado em relação ao processo como um todo, em termos de início, meio e fim.

Esteve (1999) aponta os principais fatores que incidem diretamente na ação docente e geram tensões de caráter negativo na prática cotidiana dos professores. Estes fatores podem ser: os recursos materiais e as condições de trabalho, a violência nas instituições escolares, o esgotamento docente e o acúmulo de exigências sobre o professor, que determinam o absentismo trabalhista, o abandono da profissão docente e as doenças.

Meira (2003) entrevistou dez professores alfabetizadores sobre qual a maior dificuldade enfrentada por eles. As respostas foram as seguintes: falta de apoio dos pais; o próprio processo de alfabetização, ou seja, dificuldade de se apropriar da metodologia de alfabetização; crianças altamente desinteressadas em aprender (desmotivadas); falta de apoio técnico específico diante de crianças com dificuldades de aprendizagem; classes numerosas; regime de progressão continuada.

Lipp (2002) cita que os principais fatores de risco para a qualidade de vida dos



docentes são a alta exigência à produtividade e participação em congressos; falta de uniformidade no modelo de currículos; necessidade de trabalhar à noite, domingos e feriados; reuniões longas demais; alunos mal preparados; falta de equipamentos para as aulas (data show, retroprojetor, computadores); salários baixos; tipo de regime de trabalho, entre outros.

É pertinente defender que o sistema escolar transfere ao profissional a responsabilidade de cobrir as lacunas existentes na instituição, a qual estabelece mecanismos rígidos e redundantes de avaliação e contrata um efetivo insuficiente, entre outros (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005).

No trabalho docente, o estresse pode acarretar em exaustão física e emocional, fazendo com que o professor se sinta frequentemente irritado e ansioso, sendo que esses sentimentos podem levá-lo a sintomas psicossomáticos como insônia, dores de cabeça e hipertensão (MARTINS, 2007).

Várias das doenças observadas entre os professores podem estar relacionadas com o desenvolvimento de suas atividades profissionais. No entanto, o trabalho do professor não deve ser considerado um fator causal para o adoecimento, mas sim um fator contribuinte ou agravante para o aparecimento de doenças ou distúrbios pré-existentes (PORTO *et al.*, 2004).

Para Gasparini, Barreto e Assunção (2005), as condições de trabalho, ou seja, as circunstâncias sob as quais os docentes mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar podem gerar sobre-esforço ou hiper-solicitação de suas funções psicofisiológicas. Observa-se alteração na qualidade de vida dos professores em razão do aumento das situações estressoras e da crescente dificuldade em seu enfrentamento (PASKULIN, 2011).

Para os professores, Lipp (2003) organizou algumas estratégias de enfrentamento ou *coping*. Além de tudo que já foi tratado até o momento, a autora acrescenta mais alguns passos do manejo do estresse:

a) Estratégias de enfrentamento duradouro: aprender a reconhecer seus limites; aprender a respeitar seus limites; tomar uma atitude ativa diante da vida; usar estratégias de enfrentamento de stress, concentrando-se nas buscas de soluções e não nas emoções geradas pelos estressores; usar técnicas de resolução de problemas; assumir a responsabilidade pela sua vida; aprender a dizer “não”; utilizar o apoio de colegas no ambiente de trabalho; lembrar que nada ruim dura para sempre;

b) Estratégias de enfrentamento para atenuar os sintomas: rir, brincar, fantasiar, usar o senso de humor; tirar férias mentais; usar técnicas de relaxamento; utilizar alimentos antistress (verduras, legumes, frutas); praticar alguma atividade física.

O aumento das responsabilidades e exigências impostas aos docentes corresponde às mudanças que ocorreram em relação ao papel do professor, e isso acabou provocando nesses profissionais alguns problemas como professores esgotados físico e emocionalmente, cansados, irritados e ansiosos ou sem vida. Além dessas, existem outras consequências como insônia, dor de cabeça, úlceras, hipertensão e até conflitos pessoais e na família, que podem acabar prejudicando o planejamento das aulas, fazendo o docente se distanciar dos alunos e perder a vontade de dar aulas. Além disso, ele passa a repensar sua profissão, a ter sentimentos agressivos e de auto depreciação, em relação aos seus superiores (ZARAGOZA, 1999).

Os professores, no contexto atual, vivenciam as consequências de uma situação de mal-estar, provocadas por mudanças recentes na educação. Essa situação de mal-estar pode ser representada pelos sentimentos que os mesmos têm diante das circunstâncias que o próprio processo histórico produziu em termos de educação, como desmotivação pessoal e, muitas vezes, abandono da própria profissão, insatisfação profissional, percebida através de pouco investimento e indisposição na busca de aperfeiçoamento, esgotamento e *stress*, como consequência do acúmulo de tensões, depressões, ausência de uma reflexão crítica sobre a ação profissional e outras reações que permeiam a prática educativa e que acabam, em vários momentos, provocando um sentimento de auto depreciação (ESTEVE, 1995).

Diferentes fontes de estresse no trabalho docente têm sido apontadas. Entre essas fontes, verificam-se: lidar com incidentes envolvendo comportamento desafiador dos alunos (KELLY *et al.*, 2007), comportamentos inadequados e indisciplina, excesso de trabalho e falta de tempo, diferenças de desenvolvimento e motivação dos alunos e políticas educacionais, sobretudo em professores de séries iniciais do ensino fundamental (POCINHO; CAPELO, 2009).

Outro importante aspecto em relação à docência refere-se às condições de trabalho que o professor brasileiro enfrenta em sua prática diária. Estudos têm mostrado a influência de tais condições sobre o desempenho profissional dos professores, bem como sobre sua saúde e qualidade de vida. Embora as pesquisas existentes sobre condições de trabalho docente não permitam o detalhamento do tema, os dados disponíveis mostram que a maioria dos professores tem carga horária semanal superior a 20 horas o que sugere que esses indivíduos têm como atividade principal o exercício do magistério, especialmente nas séries finais do ensino fundamental e no ensino médio onde se concentram os professores com ensino superior (INEP, 2003).

O professor, assim como a escola, cumpre papel de extrema importância na sociedade, contribuindo para a formação do indivíduo. Entretanto, é uma profissão que não vêm

recebendo o devido reconhecimento, sofrendo com baixos salários, ambientes muitas vezes impróprios de trabalho, assim como conflitos com alunos e pais, até mesmo com a violência. O estresse desenvolvido por essa categoria está gerando exaustão física e emocional, assim como o aparecimento de doenças e sintomas psicossomáticos como insônia e dores de cabeça. É fomentada a necessidade da utilização de estratégias de enfrentamento para tal situação, que possam melhorar a qualidade de vida do docente, tanto no âmbito profissional, quanto pessoal.

Na próxima seção será apresentada a metodologia utilizada na realização deste trabalho, ou seja, o tipo de pesquisa, a forma como a mesma foi feita, o período de aplicação do instrumento de pesquisa e a determinação da amostra necessária para o estudo.

## 4 METODOLOGIA

A metodologia, é o procedimento que se utiliza para almejar determinado fim, alinhando-se à ciência pode-se afirmar que é um conjunto de procedimentos adotados para atingir um determinado conhecimento (PRODANOV e FREITAS, 2013).

Segundo Andrade (2010), metodologia é o conjunto de métodos ou caminhos que são percorridos em busca do conhecimento. A finalidade da metodologia científica é a obtenção de fatos, por intermédio da comprovação de teorias e hipóteses, podendo-se afirmar que é a ponte entre a observação da realidade e a teoria científica (MORESI, 2003).

A metodologia de pesquisa, conforme Oliveira (2014), é um processo iniciado a partir do instante em que se escolhe um tema específico para se pesquisar até o momento em que é feita a análise dos dados, com sugestões para diminuir ou solucionar o problema pesquisado.

O presente trabalho teve seu embasamento teórico através de uma pesquisa bibliográfica. Qualquer espécie de pesquisa, em qualquer área, supõe e exige pesquisa bibliográfica prévia, quer à maneira de atividade exploratória, quer para o estabelecimento do *status quaestionis*, quer para justificar os objetivos e contribuições da própria pesquisa (RUIZ, 1996).

Gil (1999) explica que a pesquisa bibliográfica é desenvolvida mediante material já elaborado, principalmente livros e artigos científicos. Apesar de praticamente todos os outros tipos de estudo exigirem trabalho dessa natureza, há pesquisas exclusivamente desenvolvidas por meio de fontes bibliográficas. A finalidade da pesquisa bibliográfica, para Marconi e Lakatos (2005), é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos de alguma forma, quer publicada, quer gravadas.

Para Martins (2007), uma investigação bibliográfica baseia-se em informações publicadas em livros, jornais e revistas; documental, pois adota como base de informações fornecidas pelos órgãos públicos ou privados e pessoas físicas que tenham a guarda de documentos; de campo, quando se fez necessário realizar coleta de informações *in loco* e *survey*, quando a coleta de dados primários é realizada por meio de questionário.

Segundo Vergara (2000), pesquisa de campo é uma busca baseada na experiência, realizada no lugar onde acontece ou aconteceu um fenômeno ou que se necessita destes elementos para explicá-los. Pesquisa de campo tem como objetivo obter informações ou conhecimentos a respeito de um problema a ser estudado, ou de uma situação que se queira

comprovação ou até descobrir novos fenômenos (MARCONI e LAKATOS, 2007).

Já a pesquisa *survey* pode ser descrita como a obtenção de dados ou informações sobre características, ações ou opiniões de determinado grupo de pessoas, indicado como representante de uma população-alvo, por meio de um instrumento de pesquisa, normalmente um questionário (PINSONNEAULT e KRAEMER, 1993).

Questionário é uma técnica de investigação constituída por um conjunto de questões, que serão respondidas por pessoas, objetivando coletar informações sobre diversos tipos de assunto, como sentimentos, interesses, expectativas, medos, comportamento presente e conhecimentos (GIL, 2008).

O trabalho em questão é classificado, quanto à sua natureza, como uma pesquisa de caráter quantitativo. Para Richardson (1989), este método caracteriza-se pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas através de técnicas estatísticas, desde as mais simples até as mais complexas.

A pesquisa quantitativa é aquela que trabalha com variáveis expressas sob a forma de dados numéricos e emprega rígidos recursos e técnicas estatísticas para classificá-los e analisá-los, tais como a porcentagem, a média, o desvio padrão, o coeficiente de correlação e as regressões, entre outros. Em razão de sua maior precisão e confiabilidade, os estudos quantitativos são mais indicados para o planejamento de ações coletivas, pois seus resultados são passíveis de generalização, principalmente quando as amostras pesquisadas representam, com fidelidade, a população de onde foram retiradas (SILVA e MENEZES, 2001; SILVA, 2004).

O presente trabalho se configura em sua natureza de trabalho descritivo. Para Gil (1999), uma pesquisa descritiva tem como principal objetivo descrever características de determinada população ou fenômeno ou estabelecimento de relações entre variáveis. Uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

Para Pinsonneault e Kraemer (1993) a pesquisa descritiva busca identificar quais situações, eventos, atitudes ou opiniões estão manifestos em uma população; descreve a distribuição de algum fenômeno na população ou entre os subgrupos da população ou, ainda, faz uma comparação entre essas distribuições. Neste tipo de *survey* a hipótese não é casual, mas tem o propósito de verificar se a percepção dos fatos está ou não de acordo com a realidade.

O local de aplicação da pesquisa corresponde à uma escola pública municipal, uma escola pública estadual e uma escola privada que foram selecionadas em função da acessibilidade da pesquisadora aos locais. Além disso, outro critério decisivo para aplicação da pesquisa nessas três escolas foi devido à ajuda de uma professora, que auxiliou também na

escolha do público-alvo, que foram os professores das turmas do 8º e 9º ano do ensino fundamental II. A mesma leciona nas três referidas escolas, nessas turmas, o quê viabilizou a autorização junto ao núcleo gestor para a aplicação dos questionários.

O levantamento de dados ocorreu no mês de abril, duas semanas antes da realização das provas bimestrais, no período do dia 02 até o dia 13 de abril de 2018. O período da aplicação ser anterior à semana de provas foi intencional, viabilizando um estudo do estresse nos profissionais nessa época.

Os períodos de realização da pesquisa se limitaram ao período da manhã e da tarde na escola municipal e privada, e à noite na escola estadual, pois eram os horários no qual os professores das turmas do 8º e 9º ano ensino fundamental II estariam disponíveis, quer seja no período do intervalo ou enquanto estivessem na sala dos professores elaborando aulas, corrigindo provas ou aguardando o horário da aula.

Alguns professores por estarem ocupados, com afazeres pessoais ou da própria escola, ou por terem que se deslocar nesse intervalo para outro local de trabalho, não puderam responder prontamente às perguntas, mas posteriormente responderam, outros logo se prontificaram em colaborar. Alguns questionaram se não poderiam levar o questionário para responder e depois entregariam à coordenação da escola, mas para um maior controle, não foi autorizado pela pesquisadora.

Pela quantidade de professores e pelo curto tempo de intervalo entre uma aula e outra, foram necessárias duas semanas para se conseguir uma amostra adequada para a pesquisa. Foram feitas duas visitas em cada uma das três escolas.

O fato de alguns professores ensinarem nas duas turmas reduziu o tamanho da amostra e por serem escolas de bairros próximos alguns ensinavam em mais de uma das escolas abordadas, sendo utilizado apenas um questionário para um docente que leciona na rede municipal e estadual, por exemplo.

Foram abordados professores das turmas do 8º e 9º ano e explicado o intuito da pesquisa. Foram informados que a pesquisadora era aluna do curso de Administração em uma Universidade Federal e estava realizando uma pesquisa sobre estresse ocupacional em professores para o seu trabalho de conclusão de curso. Perguntou-se quanto à disponibilidade em colaborar com a pesquisa, respondendo a um questionário, também foi informado que os dados obtidos eram anônimos. Todas essas informações também se encontravam descritas no questionário.

A maioria das aplicações dos questionários ocorreu em pequenos grupos, pois o local tratava-se da sala dos professores e devido ao horário de intervalo, que era o período em

que eles estavam reunidos, sendo a melhor oportunidade para realizar a pesquisa. Na aplicação do questionário a pesquisadora permaneceu próxima aos respondentes, porém mantendo uma distância para que não se sentissem pressionados ou vigiados e para sanar qualquer dúvida que viesse a surgir. Algumas aplicações foram realizadas individualmente de acordo com a disponibilidade dos docentes.

Inicialmente, foi observado se o questionário havia sido respondido de forma apropriada pelos respondentes, ou seja, se o questionário causou dúvidas neles ou se deixaram respostas em branco, invalidando a utilização. Após essa rápida observação, percebeu-se que não houve dificuldades na resolução do questionário por parte dos professores, podendo prosseguir com a aplicação do instrumento de pesquisa.

O questionário aplicado foi adaptado do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp - ISSL. Formado por questões fechadas e não identifica o respondente. Nas primeiras perguntas abordam-se questões sobre gênero, estado civil, faixa etária, renda familiar, nível de satisfação com a profissão, carga horária semanal de trabalho e o tempo de profissão. Também são abordadas questões sobre quais das atividades apresentadas, frequentemente realizadas pelos docentes, são as mais estressantes e com qual frequência determinadas estratégias são utilizadas para lidar com o estresse ocupacional. Por último, são apresentados diversos sintomas, totalizando 52, correspondendo à adaptação do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp - ISSL. Juntamente a isso, há o período de manifestação desses sintomas no indivíduo, de acordo com a percepção do mesmo (nas últimas 24 horas, no último mês ou nos últimos 3 meses).

O instrumento utilizado na pesquisa é formado por três quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro, composto de 15 itens refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de quinze sintomas, tanto físicos, quanto psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados no último mês. E o terceiro quadro, composto de 22 sintomas físicos e psicológicos, refere-se a sintomas experimentados nos últimos três meses. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente.

Em relação à escala de Lipp presente nesse questionário, para que o indivíduo esteja inserido em alguma das fases do estresse é preciso que ele apresente uma quantidade mínima de sintomas em um período específico de tempo, ou seja, existem três quadros e cada um deles possuem diversos sintomas e períodos diferentes de manifestação desses sintomas. Assim, se o indivíduo, na questão 13 do questionário, no quadro 1 com período de manifestação nas últimas 24 horas, marcar oito ou mais itens ele se encontra na fase de alerta, se no quadro 2, com período de manifestação de no último mês, forem marcados seis ou mais itens ele está na fase de

resistência, e se no quadro 3, com período de manifestação de nos últimos três meses, ele marcar onze ou mais itens ela se encontra na fase de exaustão.

De acordo com Marconi e Lakatos (2005, p. 225), "universo ou população é o conjunto de seres animados ou inanimados que apresentam pelo menos uma característica em comum" e a amostra é "uma parcela convenientemente selecionada do universo (população); é um subconjunto do universo". Sendo  $n$  o número de elementos da amostra, esta pode ser representada pela letra latina minúscula  $x$ , tal que  $x_n = x_1; x_2; x_3; \dots; x_n$  onde  $x_n < X_N$  e  $n \leq N$ . Como as três escolas possuem, ao todo, 35 professores das turmas do 8º e 9º ano do ensino fundamental II, o objetivo era obter uma amostra de no mínimo 80% da população, foram obtidos 30 questionários válidos, correspondendo a aproximadamente 86% da população total.

Um total de 5 professores preferiu não participar da pesquisa ou informaram que estavam ocupados e que não podiam responder o questionário, e os outros não foram localizados nos momentos em que foram realizadas as visitas à escola, o que acabou gerando uma diminuição da amostra. Diante desses fatos o questionário foi aplicado em uma amostra válida de 30 professores, sendo 10 de cada uma das três escolas participantes da pesquisa, utilizando o método de amostragem aleatória simples. Os dados começaram a ser tabulados no mês seguinte à aplicação dos questionários, correspondendo ao mês de maio, assim como a análise desses dados. Para realizar a tabulação e a análise dos dados foram utilizados dois softwares, o Microsoft Word e o Microsoft Excel. O Microsoft Word foi utilizado para organizar e arquivar os dados obtidos na pesquisa, já o Microsoft Excel foi usado para fazer a análise dos dados e para gerar, com base nesses dados, os gráficos e as tabelas utilizadas no presente trabalho.

Posteriormente à apresentação da metodologia utilizada na realização deste trabalho, no qual foi mostrado o tipo de pesquisa e a forma como a mesma foi realizada, será apresentada na próxima seção, a análise dos dados coletados e, conseqüentemente, os resultados provenientes dela.



## **5 RESULTADOS**

Nesta seção serão apresentados os resultados provenientes da pesquisa de campo realizada, que partiu de uma amostra de 30 professores do 8º e 9º ano do ensino fundamental II. Sendo respectivamente 10 de cada rede de ensino: municipal, estadual e privada.

### **5.1 Local de Aplicação da Pesquisa**

O local onde a pesquisa de campo foi aplicada corresponde a três escolas. A primeira escola é da rede municipal. As modalidades de ensino oferecidas por ela são o ensino fundamental I e II, do 2º ao 9º ano. Atualmente com um total de 58 funcionários, sendo 45 professores e 10 deles docentes do 8º e 9º ano, na qual obteve-se participação total destes dos mesmos na pesquisa. Essa escola preza pelo aprendizado dos alunos, sendo a grande maioria do corpo docente composto por especialistas e mestres que proporcionam uma educação de qualidade. Em sua estrutura, a escola conta com uma biblioteca, quadra esportiva, sala multimeios com um retroprojeter, um laboratório de informática, mas que no momento encontra-se desativado, cozinha e refeitório. Possui amplas salas, porém com poucos ventiladores. Em relação à acessibilidade, a escola dispõe de rampas para a melhor locomoção dos alunos cadeirantes. Possui jogos interclasses anuais, participação em olimpíadas das escolas públicas e a realização festiva de datas comemorativas, como o dia das mães e dia do estudante.

A segunda escola é da rede estadual, composta por 65 funcionários, sendo 46 professores e 15 deles lecionam no 8º e 9º ano e a pesquisa contou com 10 respondentes desta amostra de docentes. As modalidades ofertadas são as do 8º e 9º ano do ensino fundamental II, do 1º ao 3º ano do ensino médio e o EJA - Educação de Jovens e Adultos, tanto para o nível fundamental quanto para o médio. Em seu corpo docente, a maioria dos professores são especialistas e mestres. Esta escola possui ar-condicionado em todas as suas salas de aula, uma ampla biblioteca, sala multimeios com dois aparelhos multimídias para exibição de conteúdo.

Dispõe de quadra poliesportiva, onde são realizados torneios e estas comemorativas da escola. Possui cozinha, mas os alunos fazem as refeições na sala de aula, pois não possui refeitório.

A terceira e última escola é a da rede privada, com 52 funcionários, 35 deles professores e 10 ensinam o 8º e 9º ano do ensino fundamental II, contando com a participação

total destes dez docentes na pesquisa. A escola dispõe de turmas do ensino infantil ao ensino médio e a maior parte de seus professores são especialistas. Nas turmas a partir do ensino fundamental I as salas são climatizadas e cada uma possui um aparelho multimídia. Oferta piscina, parque recreativo, três quadras esportivas e jogos para os alunos. Não possui rampas de acessibilidade, nem elevadores, apesar de possuir dois andares. Os alunos são incentivados a participar das olimpíadas de matemática e história, assim como jogos intercalasses. Anualmente há gincanas pedagógicas, assim como comemorações em datas festivas. A escola também proporciona passeios aos seus alunos, como duas idas ao Beach Park por ano e idas ao cinema e ao teatro.

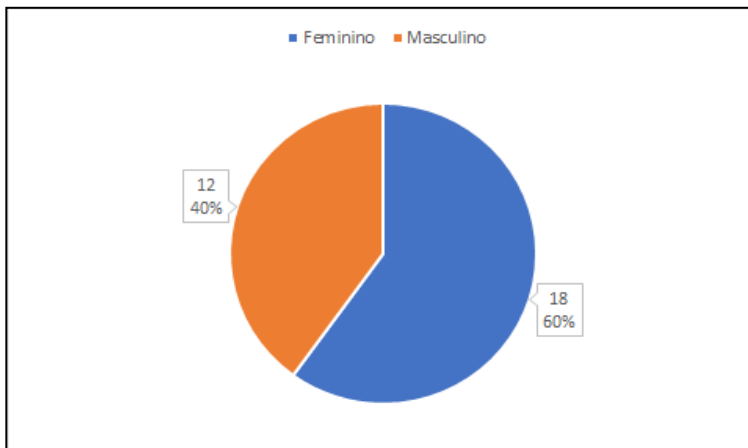
## 5.2 Perfil sociodemográfico

O questionário utilizado para a realização da pesquisa é composto por 13 questões fechadas, no qual algumas delas são compostas por vários itens. Nas 8 primeiras questões ele aborda perguntas sobre gênero, faixa etária, renda familiar, estado civil, atribuições que exerce na escola, nível de satisfação com a profissão, carga horária semanal de trabalho e o tempo de profissão. Na questão 9 são abordadas 11 atividades, que os professores realizam frequentemente e que são relacionadas com a profissão, no qual o respondente informa através de uma numeração em escala qual dessas atividades apresentadas mais lhe stressam. Já na questão 10 são mostradas estratégias possivelmente utilizadas pelos docentes para lidar com o estresse ocupacional, juntamente com a frequência com que as mesmas são utilizadas. Na questão 11 o respondente é questionado em como se sente em relação ao seu trabalho, assinalando 20 opções, através de uma numeração em escala de intensidade e um campo "outros" para preenchimento, caso sinta a necessidade de relatar algo a mais do que foi disponibilizado. A penúltima e 12ª questão, pede ao docente a opinião em relação ao seu trabalho, assinalando 9 alternativas também em escala de intensidade. Por último, na questão 13 são apresentados vários sintomas, totalizando 52, correspondendo à adaptação do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp - ISSL. Juntamente a isso, há o período de manifestação desses sintomas no indivíduo, de acordo com a percepção do mesmo (nas últimas 24 horas, no último mês ou nos últimos 3 meses).

A partir da aplicação desse questionário foi obtida uma amostra válida de 30 professores. Foram entrevistados 10 professores de cada escola. Dessa amostra 12 professores são do gênero masculino e 18 são do gênero feminino. Assim, apesar de serem números

próximos, houve uma predominância do sexo feminino, com 60% do total da amostra, como apresentado no Gráfico 1.

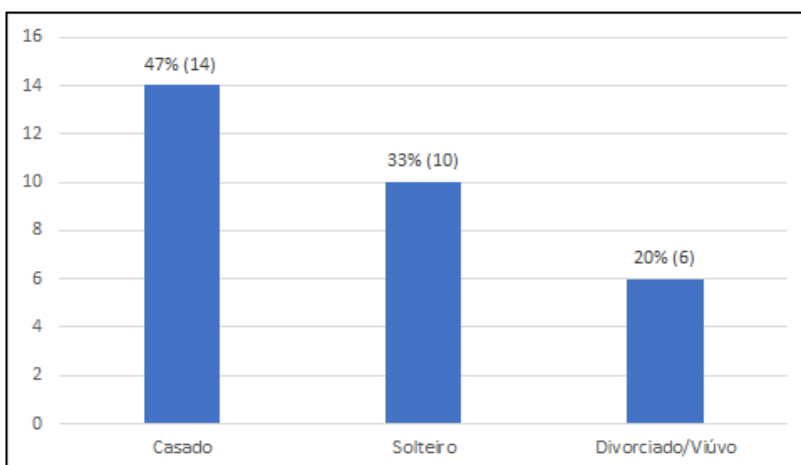
Gráfico 1 – Descrição da amostra de acordo com o sexo.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Em relação ao estado civil dos 30 participantes, 14 professores são casados, ou seja, 47% deles, 10 são solteiros, o que corresponde a 33% e por fim, 6 docentes são divorciados ou viúvos, resultando em 20%, dessa forma, prevaleceu o número de pessoas casadas, conforme o Gráfico 2. A amostra apresentou uma diferença mediana entre a quantidade de pessoas casadas e solteiras, no entanto, entre a quantidade de pessoas separadas/viúvas essa diferença foi bastante expressiva.

Gráfico 2 - Descrição da amostra de acordo com o estado civil.

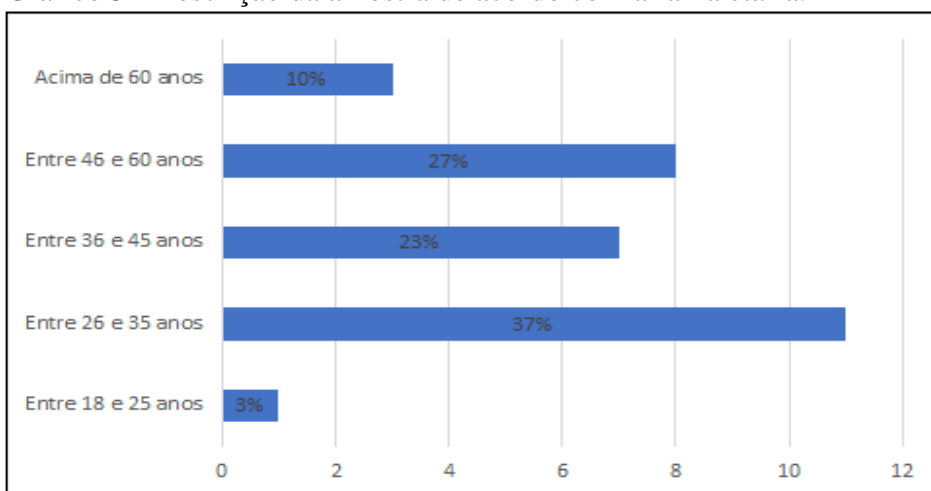


Fonte: Dados da pesquisa (2018).

De acordo com a faixa etária dos participantes da pesquisa, houve um predomínio da faixa etária entre 26 e 35 anos. Apenas 1 professor (a) possui idade entre 18 e 25 anos, representando 3% da amostra. 11 docentes, ou seja, 37% afirmaram ter entre 26 e 35 anos, 7

deles (23%) possuem entre 36 e 45 anos. Os que têm entre 46 e 60 anos correspondem a 27%, ou seja, 8 profissionais. Por último, 3 professores, 10% da amostra, afirmou ter acima de 60 anos, conforme apresentado no Gráfico 3.

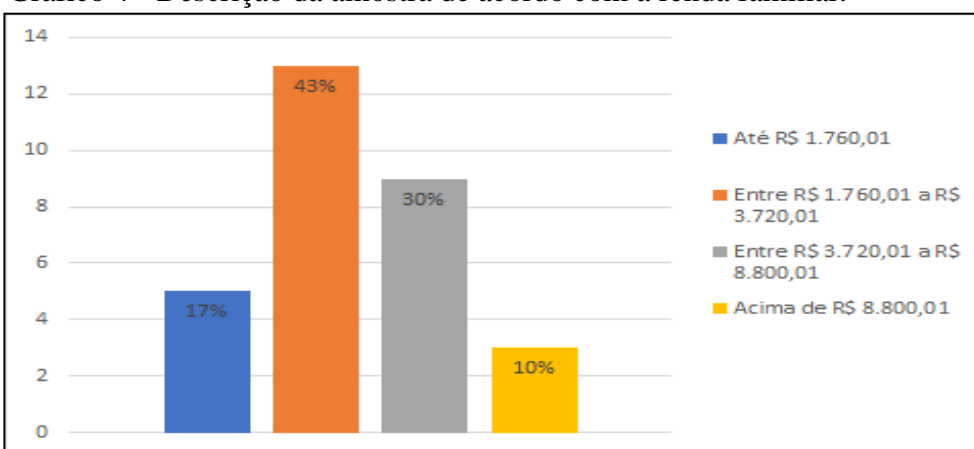
Gráfico 3 - Descrição da amostra de acordo com a faixa etária.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Como apresentado no Gráfico 4, em relação à renda familiar, a renda entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01 foi a que prevaleceu com 13 professores. Apenas 5 docentes possuem renda até R\$ 1.760,01 e 9 deles possuem entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01 e, finalmente, 3 professores têm renda familiar acima de R\$ 8.800,01.

Gráfico 4 - Descrição da amostra de acordo com a renda familiar.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

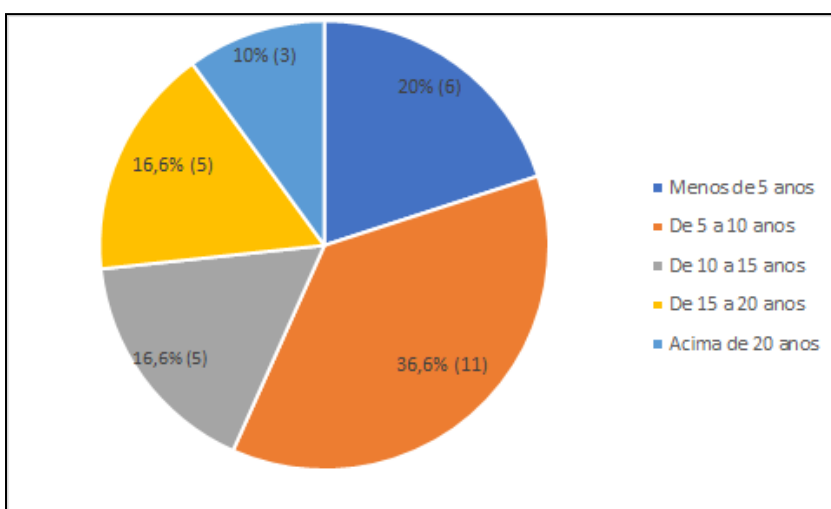
Esses dados revelam que a maioria desses docentes, possuem uma renda familiar considerável, apesar da faixa de renda mais predominante, com 43%, ser entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01. Isso mostra que há quase um equilíbrio entre a porcentagem de docentes com uma renda familiar considerável, acima de R\$ 3.720,01, e a porcentagem de docentes que não possuem uma renda familiar tão expressiva, sendo abaixo deste valor. Como se trata da renda

familiar, essa diferença entre as rendas pode ser devido ao fato de alguns respondentes morarem sozinhos ou morarem com outros familiares, o que contribui para a redução ou aumento da renda familiar.

### 5.3 Descrição da amostra de acordo com a profissão de professor

No Gráfico 5, é mostrado o tempo de profissão dos professores. De acordo com os dados obtidos, a grande parte dos participantes, ou seja, 11 deles possuem de 5 a 10 anos de profissão, 6 têm menos de 5 anos, 5 deles têm de 10 a 15 anos, 5 possuem de 15 a 20 anos e 3 docentes possuem mais de 20 anos de profissão.

Gráfico 5 - Descrição da amostra de acordo com o tempo que exerce a profissão de professor.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Os dados exibidos no Gráfico 5 mostram que, nessa amostra, a maioria dos professores possui uma experiência significativa na profissão em que atuam.

Em relação ao nível de satisfação que esses profissionais possuem com a profissão, nenhum professor afirmou não estar muito satisfeito com a profissão, 4 professores deram nota 5, 3 deles deram nota 6, 4 deram nota 7. Por fim, alguns demonstraram estar mais satisfeitos com seu trabalho, 11 deram nota 8, 4 deram nota 9 e 4 deram a máxima nota 10, que representa estarem muito satisfeitos com a profissão, como apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 - Descrição da amostra de acordo com o nível de satisfação com a profissão.

Nível de satisfação	Quantidade de respostas	Quantidade de respostas (%)
0 (Insatisfeito)	0	0%
1	0	0%
2	0	0%

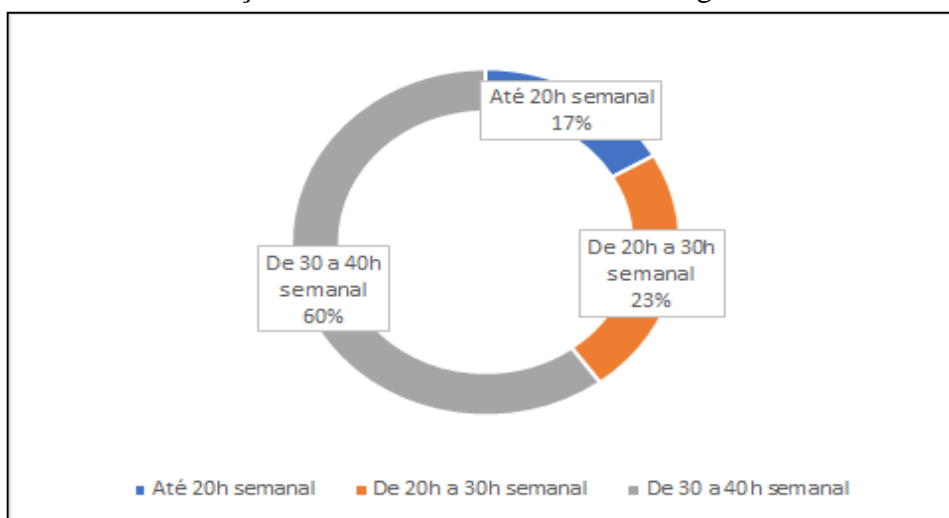
3	0	0%
4	0	0%
5	4	13,33%
6	3	10%
7	4	13,33%
8	11	36,6%
9	4	13,33%
10 (Muito satisfeito)	4	13,33%
Total	30	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

No entanto, esses dados mostram que nenhum deles afirmou que estava insatisfeito com a profissão, ou seja, ninguém deu nota 0 para seu nível de satisfação. E a maior parte da amostra demonstrou estar satisfeita com a profissão, pois as notas 7 e 8 tiveram a maior quantidade de marcações. Sendo que a média geral do nível de satisfação foi de 7,5.

Conforme apresentado no Gráfico 6, que se refere à carga horária de trabalho semanal desses profissionais, mais da metade da amostra, o que corresponde a 18 pessoas, trabalha entre 30 e 40 horas semanais, 5 deles trabalham até 20 horas por semana e 7 trabalham de 20 a 30 horas semanais.

Gráfico 6 - Descrição da amostra de acordo com a carga horária de trabalho semanal.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Conforme Carlotto (2003), muitas são as atribuições impostas ao professor, que acabam muitas vezes indo além de seu interesse e de sua carga horária. Além das classes, deve fazer trabalhos administrativos, planejar, reciclar-se, investigar, orientar alunos e atender as visitas de pais.

O trabalho do professor vai além da sala de aula, pois ele precisa estar constantemente estudando e se atualizando, também necessitam planejar aulas e corrigir provas

e trabalhos, organizar atividades extraescolares, participar de reuniões com a coordenação, seminários, conselhos de classe, assim, normalmente, eles acabam levando trabalho para casa e essa carga horária que os participantes da pesquisa afirmaram ter se referem apenas ao tempo em que eles permanecem nas escolas. Dessa forma, se forem considerados estes fatores, essa carga horária de trabalho semanal é muito maior que a apresentada.

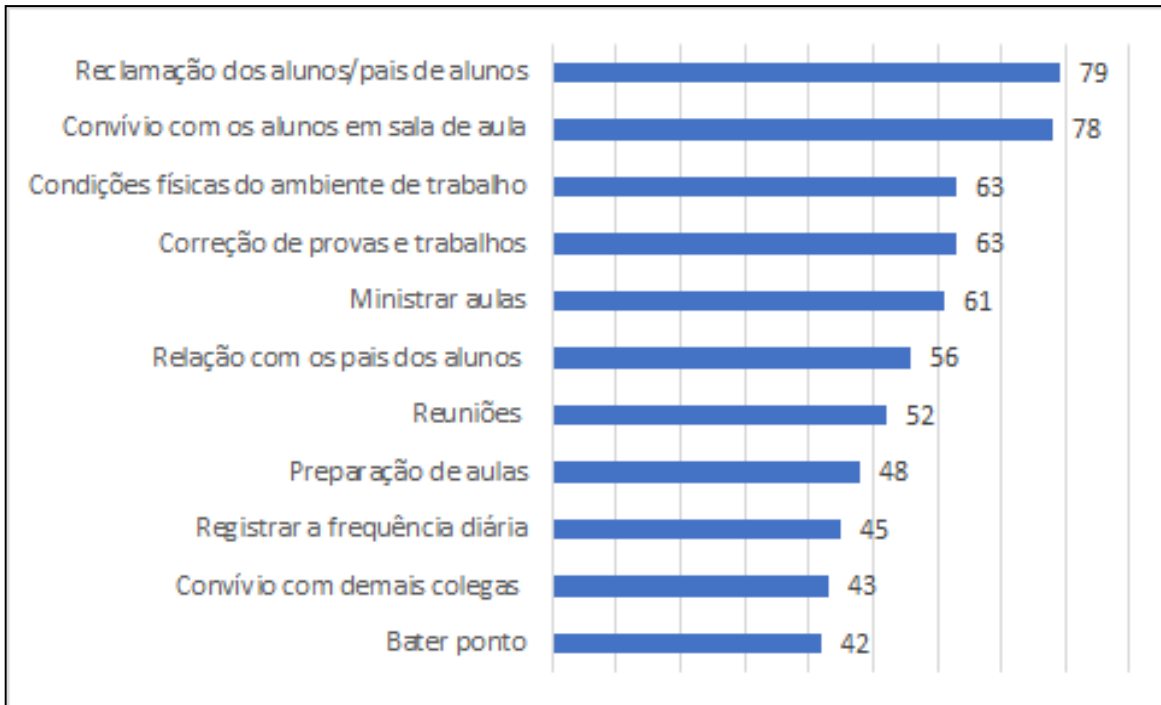
#### **5.4 Atividades estressoras e estratégias utilizadas**

De acordo com as atividades que mais estressam os professores, como cada professor pontuou, em forma de escala, do número 1 ao 10 as atividades apresentadas, sendo 1 a que não os estressam e 10 as que o estressam extremamente. Então, foram somados os pontos dados pelos professores em cada atividade e a que apresentou a maior pontuação foi considerada a mais estressante e a que teve a menor pontuação foi considerada como a menos estressante, como pode ser visto no Gráfico 7.

Dessa forma, em escala, com 42 pontos, bater o ponto foi a atividade considerada menos estressante pelos professores, eles não costumam ter dificuldade para chegar ao local de trabalho, assim não tendo muitos problemas em registrar a própria frequência e somente em um dos dois colégios o ponto é digital, nos demais é apenas anotação em folha. Com 43 pontos temos o convívio com os demais colegas, considerado como atividade pouco estressante, pois nesse convívio eles acabam compartilhando experiências vividas na profissão, conversando sobre assuntos variados e até mesmo desabafando sobre determinados problemas, o que contribui para a diminuição do estresse. Seguidas dessas atividades vêm, registrar a frequência diária com 45 pontos, preparação de aulas com 48 pontos, reuniões com 52 pontos e relação com os pais dos alunos com 56.

Ministrar aulas aparece na escala com 61 pontos, seguido de correção de provas e trabalhos e as condições físicas do ambiente de trabalho, ambos com 63 pontos. O convívio com os alunos em sala de aula e a reclamação dos alunos e seus pais foram considerados os mais estressantes, com 78 e 79 pontos, respectivamente. A média da atividade mais estressora é de 2,63.

Gráfico 7 - Descrição da amostra de acordo com as atividades que os deixam mais estressados.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Analisando as estratégias utilizadas pelos docentes para lidar com o estresse ocupacional e a frequência com que as mesmas são usadas, foi verificado que em relação à opção nunca, as estratégias que apresentaram a maior porcentagem, ou seja, as estratégias que os professores nunca usam para lidar com o estresse são: não me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim com 45%, faço uma viagem com 28%, antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior com 25% e tiro alguns dias para descansar com 23%, como mostra a Tabela 2. Essas estratégias podem acabar não sendo usadas por eles, devido à falta de tempo desses profissionais proveniente da correria do dia a dia e ao desgaste emocional.

Tabela 2 – Descrição da amostra de acordo com a frequência de utilização de estratégias para lidar com o estresse ocupacional.

<i>Quando tenho um problema no trabalho, eu...</i>		Nunca	Raramente	As vezes	Frequen-temente	Sempre
		Quantidade (porcentagem)				
1	Converso com colegas que também estejam envolvidos no problema.	3%	7%	19%	45%	26%
2	Tento ver a situação como uma oportunidade para aprender novas e desenvolver habilidades	8%	16%	33%	25%	18%



3	Dou atenção extra ao planejamento	7%	20%	47%	16%	10%
4	Penso em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essa	4%	25%	22%	27%	22%
5	Penso na situação como um desafio	8%	12%	33%	30%	17%
6	Tento trabalhar mais rápida e eficientemente	2%	8%	44%	32%	14%
7	Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas	3%	6%	24%	42%	25%
8	Não me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim.	45%	23%	12%	15%	5%
9	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer	2%	4%	10%	61%	23%
10	Tento modificar os fatores que causaram a situação	0%	6%	35%	37%	22%
11	Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver a questão	2%	9%	32%	37%	20%
12	Evito a situação, se possível	4%	11%	37%	28%	20%
13	Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza	11%	13%	27%	29%	20%
14	Tento manter distância da situação	17%	9%	32%	29%	13%
15	Procuo lembrar que o trabalho não é tudo na vida	2%	11%	30%	44%	14%
16	Antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior	25%	24%	31%	15%	5%
17	Delego minhas tarefas a outras pessoas	16%	12%	33%	27%	12%
18	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação	8%	17%	40%	22%	13%
19	Tento não me preocupar com a situação	12%	16%	37%	25%	10%
20	Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto	8%	12%	38%	27%	15%
21	Pratico mais exercícios físicos	16%	28%	33%	16%	7%
22	Uso algum tipo de técnica de relaxamento	8%	15%	40%	17%	20%
23	Procuo a companhia de outras pessoas	2%	9%	44%	28%	17%
24	Mudo os meus hábitos alimentares	14%	16%	27%	25%	18%

25	Procuo me envolver mais em atividades de lazer	5%	12%	52%	18%	13%
26	Compro alguma coisa	9%	18%	23%	32%	18%
27	Tiro alguns dias para descansar	23%	15%	34%	15%	13%
28	Faço uma viagem	28%	25%	17%	16%	14%
29	Me torno mais sonhador(a)	13%	22%	32%	18%	15%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

No entanto, em relação à opção sempre, as estratégias utilizadas pelos docentes que apresentaram mais marcações foram: conversar com colegas que também estejam envolvidos no problema com 26%, decidir sobre o que deveria ser feito e comunicar às demais pessoas envolvidas com 25%, pedir conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam ajudar a pensar sobre o que fazer com 23%, pensar em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essas e tentar modificar os fatores que causaram a situação com 22%. Pode-se perceber que essas estratégias são mais fáceis de serem realizadas, o que pode ter contribuído para que elas fossem sempre utilizadas pelos professores. Além disso, nota-se que adotando essas estratégias o indivíduo visa desabafar sobre seus problemas com outras pessoas e tentam refletir e tomar decisões pensando tanto em si, quanto na situação em questão. Ao conversar com outras pessoas e solucionar a questão, o indivíduo opta também por prevenir que essas situações estressoras se tornem frequentes.

## 5.5 Análise dos níveis de estresse da amostra

O questionário aplicado nesta pesquisa foi adaptado do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp - ISSL, bastante utilizado nas pesquisas relacionadas ao tema em questão, no qual identifica o tipo de sintoma (físico e/ou psicológico) que a pessoa apresenta e em qual fase ela se encontra. Essa adaptação é composta por três fases, com um total de 52 itens, e períodos de manifestação diferentes. A primeira fase, a de alerta, possui 15 sintomas com um período de manifestação nas últimas 24 horas, para que o respondente pertença a essa fase é preciso que ele marque no mínimo 8 itens. A segunda fase, a de resistência, possui 15 sintomas com um período de manifestação de no último mês e para que o indivíduo faça parte dessa fase é necessário que ele marque no mínimo 6 itens. Por fim, a terceira e última fase, a de exaustão, possui 22 sintomas com um período de manifestação de nos últimos 3 meses e para que o respondente pertença a essa fase é preciso que ele marque no mínimo 11 itens, conforme

apresentado no Quadro 3.

Quadro 3 – Verificação das respostas de acordo com a ISSL.

Fases do estresse	Itens	Quantidade de itens marcados
Alarme (nas últimas 24h)	Da 1ª à 15ª	8
Resistência (no último mês)	Da 16ª à 30ª	6
Exaustão (nos últimos 3 meses)	Da 31ª à 52ª	11

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Na Tabela 3 são apresentados os sintomas da fase de alarme, de acordo com a pesquisa realizada os sintomas que os professores menos manifestaram nas últimas 24 horas foram: mãos e/ou pés frios, taquicardia (batimentos acelerados do coração), aumento súbito de motivação e entusiasmo súbito, todos com 2,35%. Já os sintomas que mais foram apresentados pelos professores são: tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros) com 25,88%, mudança de apetite com 12,94% e insônia, dificuldade para dormir com 11,76%. O estresse é causador desses sintomas no indivíduo, principalmente dores musculares, que foi o mais intenso nos docentes participantes.

Tabela 3- Quantidade de respostas de acordo com a fase de alarme.

Nº	Sintoma da fase alarme	Quantidade de respostas	Quantidade de respostas (%)
1	Mãos e/ou pés frios	2	2,35%
2	Boca seca	4	4,70%
3	Nó ou dor no estômago	5	5,88%
4	Aumento de sudorese (muito suor)	4	4,70%
5	Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	22	25,88%
6	Aperto na mandíbula/ranger de dentes ou roer unhas ou ponta de caneta	4	4,70%
7	Diarreia passageira	3	3,52%
8	Insônia, dificuldade de dormir	10	11,76%
9	Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	2	2,35%
10	Respiração ofegante, entrecortada	4	4,70%
11	Hipertensão súbita e passageira	4	4,70%
12	Mudança de apetite	11	12,94%
13	Aumento súbito de motivação	2	2,35%
14	Entusiasmo súbito	2	2,35%
15	Vontade súbita de iniciar novos projetos	6	7,05%

<b>Total</b>	85	100%
--------------	----	------

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Já na Tabela 4, são apresentados os sintomas da fase de resistência, e analisando os dados, os sintomas que menos foram apresentados pelos docentes no último mês são: mal-estar generalizado sem causa específica com 2,77%, formigamento nas extremidades (pés ou mãos), hipertensão arterial (pressão alta), tontura, sensação de estar flutuando, sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa e dúvidas quanto a si próprio todos com 3,70%. Os sintomas que mais foram apresentados pelos professores são: sensação de desgaste físico constante com 15,74%, problemas com a memória, esquecimentos e cansaço constante com 13,88%.

Tabela 4- Quantidade de respostas de acordo com a fase de resistência.

	<b>Sintoma da fase de resistência</b>	<b>Quantidade de respostas</b>	<b>Quantidade de respostas (%)</b>
<b>16</b>	Problemas com a memória, esquecimentos	15	13,88%
<b>17</b>	Mal-estar generalizado, sem causa específica	3	2,77%
<b>18</b>	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	4	3,70%
<b>19</b>	Sensação de desgaste físico constante	17	15,74%
<b>20</b>	Mudança de apetite	7	6,48%
<b>21</b>	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	5	4,62%
<b>22</b>	Hipertensão arterial (pressão alta)	4	3,70%
<b>23</b>	Cansaço Constante	15	13,88%
<b>24</b>	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	8	7,40%
<b>25</b>	Tontura, sensação de estar flutuando	4	3,70%
<b>26</b>	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	4	3,70%
<b>27</b>	Dúvidas quanto a si próprio	4	3,70%
<b>28</b>	Pensamento constante sobre um só assunto	6	5,55%
<b>29</b>	Irritabilidade excessiva	6	5,55%
<b>30</b>	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	6	5,55%

<b>Total</b>	108	100%
--------------	-----	------

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

A seguir, como pode ser visto na Tabela 5, são apresentados os sintomas da fase de exaustão. De acordo com a pesquisa realizada, os sintomas que os professores menos manifestaram nos últimos 3 meses foram: impossibilidade de trabalhar com nenhuma marcação, tontura frequente, tiques nervosos e úlcera com 1,25%, formigamento nas extremidades (mãos e pés), dificuldades sexuais, pesadelos, sensação de incompetência em todas as áreas, apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada e hipersensibilidade emotiva com 2,5%. Já os sintomas que mais foram apresentados pelos docentes são: insônia 13,75%, cansaço excessivo com 10% e pensamento constante sobre um mesmo assunto com 8,75%, assim, a insônia foi o sintoma com a maior quantidade de respostas.

Segundo Delboni (1997), ansiedade, desânimo, insônia, cansaço físico e mental, irritabilidade, tensão muscular, espasmos musculares, falta de concentração e distúrbios alimentares são alguns dos principais sintomas de *stress*.

Tabela 5- Quantidade de respostas de acordo com a fase de exaustão.

Nº	Sintomas da fase de exaustão	Quantidade de respostas	Quantidade de respostas(%)
31	Diarreias frequentes	4	5%
32	Dificuldades Sexuais	2	2,5%
33	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	2	2,5%
34	Insônia	11	13,75%
35	Tiques nervosos	1	1,25%
36	Hipertensão arterial confirmada	4	5%
37	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	3	3,75%
38	Mudança extrema de apetite	4	5%
39	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	4	5%
40	Tontura frequente	1	1,25%
41	Úlcera	1	1,25%
42	Impossibilidade de Trabalhar	-	-
43	Pesadelos	2	2,5%

44	Sensação de incompetência em todas as áreas	2	2,5%
45	Vontade de fugir de tudo	6	7,5%
46	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	2	2,5%
47	Cansaço excessivo	8	10%
48	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	7	8,75%
49	Irritabilidade sem causa aparente	5	6,25%
50	Angústia ou ansiedade diária	4	5%
51	Hipersensibilidade emotiva	2	2,5%
52	Perda do senso de humor	5	6,25%
<b>Total</b>		80	100,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Para que o respondente esteja na fase de alarme, é necessário que o mesmo assinale no mínimo 8 dos sintomas apresentados no ISSL. Apenas dois dos professores atingiram essas características, como mostra o Quadro 4, pois como a maioria dos professores que estavam na fase de alarme também se encontram na fase de resistência, então eles foram inseridos na fase mais intensa de estresse. Um solteiro, o outro divorciado/viúvo, ambos possuem a faixa etária entre 46 e 60 anos, tendo como tempo de profissão acima de 20 anos. Diferindo apenas na renda familiar, sendo o primeiro entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01 e o segundo de até R\$ 1.760,01 e o horário de trabalho semanal, sendo um de até 20h semanal e o outro de 30h a 40h semanal.

Quadro 4 - Características dos professores que se encontram na fase de alarme do ISSL.

Faixa etária	Estado civil	Gênero	Renda familiar	Tempo que exerce a profissão de professor	Carga horária de trabalho semanal	Quantidade de respostas
Entre 46 e 60 anos	Solteiro	Masculino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	Acima de 20 anos	De 30h a 40h semanal	8
Entre 46 e 60 anos	Divorciado/ Viúvo	Masculino	Até R\$ 1.760,01	Acima de 20 anos	Até 20h semanal	9

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Para que o respondente esteja na fase de resistência, é necessário que o mesmo tenha, no mínimo, uma quantidade de 6 respostas, ou seja, ele precisa marcar pelo menos 6 dos 15 itens correspondentes aos sintomas apresentados no último mesmo.

No Quadro 5 são apresentadas as características dos professores que se encontram

na fase de resistência. Como pode ser observada, a faixa etária dos indivíduos é diversificada, no entanto, a faixa entre 46 e 60 anos é a mais predominante. Em relação ao estado civil a maioria é casado e a renda mais predominante é entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01. O tempo de profissão mais apresentado foi de acima de 20 anos. E a carga horária de trabalho predominante foi a de 30h a 40h semanal.

Quadro 5 – Características dos professores que se encontram na fase de resistência do ISSL.

<b>Faixa etária</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Gênero</b>	<b>Renda familiar</b>	<b>Tempo que exerce a profissão de professor</b>	<b>Carga horária de trabalho semanal</b>	<b>Quantidade de respostas</b>
Entre 18 e 25 anos	Solteiro	Feminino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	Menos de 5 anos	De 30h a 40h semanal	7
Entre 18 e 25 anos	Solteiro	Masculino	Até R\$ 1.760,01	Até R\$ 1.760,01	De 20h a 30h semanal	8
Entre 36 e 45 anos	Divorciado/ Viúvo	Feminino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	De 15 a 20 anos	De 30h a 40h semanal	10
Entre 36 e 45 anos	Divorciado/ Viúvo	Masculino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	De 15 a 20 anos	De 20h a 30h semanal	13
Entre 36 e 45 anos	Divorciado/ Viúvo	Masculino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	De 15 a 20 anos	De 30h a 40h semanal	10
Entre 46 e 60 anos	Solteiro	Feminino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	Acima de 20 anos	De 30h a 40h semanal	9
Entre 46 e 60 anos	Casado	Feminino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	Acima de 20 anos	De 20h a 30h semanal	6
Entre 46 e 60 anos	Divorciado/Viúvo	Feminino	Até R\$ 1.760,01	De 15 a 20 anos	Até 20h semanal	6
Entre 46 e 60 anos	Casado	Masculino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	De 5 a 10 anos	De 30h a 40h semanal	9
Entre 46 e 60 anos	Casado	Feminino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	De 5 a 10 anos	De 30h a 40h semanal	7
Entre 46 e 60 anos	Casado	Feminino	Acima de R\$ 8.800,01	Acima de 20 anos	De 30h a 40h semanal	9
Entre 46 e 60 anos	Casado	Feminino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	Acima de 20 anos	De 30h a 40h semanal	7
Acima de 60 anos	Casado	Feminino	Acima de R\$ 8.800,01	Acima de 20 anos	De 30h a 40h semanal	5

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

No Quadro 6, são apresentadas as características dos professores que se encontram na fase de exaustão. Para que o respondente esteja na fase de exaustão é necessário que o mesmo tenha, no mínimo, uma quantidade de 11 respostas, ou seja, ele precisa marcar pelo menos 11

itens correspondentes aos sintomas apresentados nos últimos 3 meses.

Quadro 6 - Características dos professores que se encontram na fase de exaustão do ISSL.

<b>Faixa etária</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Gênero</b>	<b>Renda familiar</b>	<b>Tempo que exerce a profissão de professor</b>	<b>Carga horária de trabalho semanal</b>	<b>Quantidade de respostas</b>
Entre 18 e 25 anos	Solteiro	Feminino	Até R\$ 1.760,01	Menos de 5 anos	De 30h a 40h semanal	11
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Masculino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	De 5 a 10 anos	De 30h a 40h semanal	16
Entre 26 e 35 anos	Casado	Feminino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	De 10 a 15 anos	De 30h a 40h semanal	14
Entre 36 e 45 anos	Casado	Masculino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	De 10 a 15 anos	De 20h a 30h semanal	14
Entre 36 e 45 anos	Divorciado/ Viúvo	Masculino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	De 15 a 20 anos	De 30h a 40h semanal	11
Entre 36 e 45 anos	Divorciado/ Viúvo	Masculino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	Menos 5 anos	De 20h a 30h semanal	13
Entre 36 e 45 anos	Solteiro	Feminino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	Menos 5 anos	De 20h a 30h semanal	13
Entre 36 e 45 anos	Solteiro	Feminino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	Menos 5 anos	De 20h a 30h semanal	13
Entre 36 e 45 anos	Solteiro	Feminino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	Menos 5 anos	De 20h a 30h semanal	13
Entre 36 e 45 anos	Solteiro	Masculino	Até R\$ 1.760,01	De 15 a 20 anos	De 20h a 30h semanal	11
Entre 36 e 45 anos	Casado	Feminino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	De 15 a 20 anos	De 20h a 30h semanal	11
Entre 46 e 60 anos	Casado	Feminino	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,01	De 15 a 20 anos	De 20h a 30h semanal	12
Entre 46 e 60 anos	Casado	Masculino	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01	De 15 a 20 anos	De 20h a 30h semanal	14
Entre 46 e 60 anos	Divorciado/ Viúvo	Feminino	Até 1.760,01	De 15 a 20 anos	De 30h a 40h semanal	13



Acima de 60 anos	Casado	Feminino	Acima de R\$ 8.800,01	Acima de 20 anos	30h a 40h semanal	12
------------------	--------	----------	-----------------------	------------------	-------------------	----

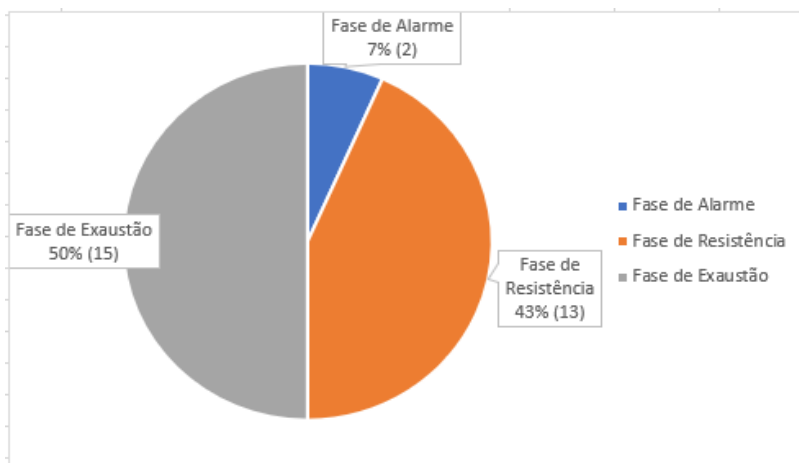
Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Pode-se observar que a faixa etária predominante da fase de exaustão é a entre 36 e 45 anos. Nessa faixa de idade, as pessoas costumam ter suas vidas já estruturadas, mesmo assim acabam possuindo pressões e preocupações familiares, tanto com o presente quanto com o futuro, o que contribui para que o nível de estresse se eleve. A maioria deles são casados, o que pode contribuir para o aumento das despesas. Já em relação à renda familiar, a mais predominante é a renda entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01, e apesar de não ser a menor faixa de renda presente na pergunta, ainda trata-se de uma renda não muito significativa, no qual o indivíduo pode acabar precisando fazer certas concessões, tendo que dispor da renda principalmente para obrigações, mais do que para momentos de lazer, podendo, assim, favorecer o surgimento e aumento do estresse.

O tempo de profissão predominante nesse caso é de 15 a 20 anos, isso pode ser devido ao fato desses indivíduos já possuírem um tempo significativo de profissão, com toda a vivência do dia-a-dia de trabalho, estando mais exposto ao desgaste do tempo. Em relação à carga horária de trabalho semanal, percebe-se que não há quase distinção, pois a maioria dos participantes nessa fase de exaustão possuem carga horária de 30h a 40h semanal. Constatando-se que quanto mais elevada for a carga horária maior é a probabilidade de a pessoa apresentar altos níveis de estresse.

Por fim, no Gráfico 8, a amostra é apresentada de acordo com as fases do estresse do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp. A amostra deste trabalho é composta por 30 participantes e a fase mais preponderante foi a de exaustão, correspondendo a 50% da amostra.

Gráfico 8 - Classificação da amostra de acordo com as fases do estresse do ISSL.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Assim, pode-se perceber que a grande maioria da amostra apresenta elevados níveis de estresse, estes causam desgastes e podem gerar problemas ainda maiores com o decorrer do tempo, afetando de forma intensa a vida pessoal e ocupacional desses profissionais.

Na próxima seção serão apresentadas as considerações finais acerca deste trabalho, ou seja, se o objetivo geral foi atingido, quais as dificuldades enfrentadas no decorrer de sua realização e os aprendizados adquiridos nesse processo.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse vem se tornando cada vez mais presente no cotidiano da população mundial, principalmente na área ocupacional, o que acaba gerando transtornos e consequências para o indivíduo e a sociedade em que está inserido. Uma das categorias mais afetadas pelo estresse é a de professores, e observando a necessidade de se estudar mais sobre o tema, o presente trabalho teve como objetivo geral conhecer o nível de estresse em professores do 8º e 9º ano do ensino fundamental II em três escolas: uma da rede de ensino municipal, uma da estadual e outra do ensino privado e, como objetivos específicos, identificar os níveis de estresse e levantar os fatores estressores dessas redes de ensino, segundo o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp - ISSL.

Inicialmente foram abordados diversos conceitos sobre o estresse, suas fases, fontes e agentes estressores, assim como seus sintomas e o ISSL. Em seguida foi abordado o estresse no âmbito ocupacional, mostrando como o trabalho pode ser fonte de satisfação de diversas necessidades do ser humano, mas também pode desencadear riscos à sua saúde. No capítulo seguinte, o foco foi o estresse ocupacional em professores, como surge e reflete no ambiente educacional, assim como suas causas e consequências na profissão de professor.

Para a realização deste estudo e para conseguir atingir o seu objetivo geral foi utilizado como base o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp. Foi aplicado um questionário que contava com diversas perguntas, sendo algumas delas para caracterizar a amostra, sobre gênero, estado civil, faixa etária, renda familiar e o tempo em que exercem a profissão de professor. Além dessas perguntas, foi abordado o nível de satisfação com a profissão, questões sobre as atividades que mais estressam os docentes, as estratégias adotadas por eles para lidar com o estresse e a frequência com que eles utilizam essas estratégias. Por fim foram apresentados vários sintomas e o período de experimentação dos mesmos (nas últimas 24 horas, no último mês e nos últimos três meses).

No decorrer da aplicação desse questionário, uma dificuldade encontrada foi que muitos professores estavam ocupados e ficavam transitando pela escola, não possuindo assim muito tempo para que pudessem responder ao questionário. Mas, apesar deste contratempo, foi obtida uma amostra considerável e um aproveitamento quase completo do público-alvo desta pesquisa. De 35 docentes das turmas de 8º e 9º ano do ensino fundamental II das três escolas, obteve-se uma amostra válida de 30 professores. Os dados obtidos com essa pesquisa foram analisados e resultaram em importantes informações sobre como o estresse afeta esses profissionais.

As redes de ensino estudadas por este trabalho foram três, a municipal, estadual e privada, porém, vale ressaltar que o foco foi avaliar o nível de estresse dessa categoria nessas escolas e não as comparar entre si. Assim, não havendo distinção entre as mesmas, mas uma comprovação de que independente de ser um profissional da rede de ensino municipal, estadual ou privada, o docente está suscetível e é, de fato, afetado pelo estresse ocupacional.

Através da análise desses resultados percebeu-se que, de acordo com o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp, metade da amostra, ou seja, 15 professores encontram-se na fase mais crítica do estresse, a de exaustão, significando que esses docentes estão sendo afetados intensamente pelo estresse ocupacional. A outra parte da amostra, 43% que corresponde a 13 destes profissionais, se encontram na fase de resistência, tendo como maiores sintomas a insônia e o cansaço excessivo, o que os tornam cada vez mais próximos do estágio da fase de exaustão.

Apenas dois professores estão inseridos na fase de alarme, representando 7% da amostra da pesquisa, vale ressaltar que o baixo número desta fase se deve ao fato dos professores que se encaixavam nesta fase e em alguma outra, como de resistência e exaustão, foram inseridos na fase mais intensa do estresse.

Com o resultado do tópico de estratégias para lidar com o estresse utilizados pelos docentes, podemos analisar o que está sendo feito pelos professores e auxiliar em melhorias.

Foi observado que a prática de conversar com os colegas sobre problemas da profissão é frequentemente utilizada e é uma que mais traz relaxamento ao indivíduo, podendo assim, serem criados grupos para compartilhamento de experiências diárias em cada escola. Já a prática de exercícios foi uma das pouco utilizadas, mas que demonstra trazer alívio tanto para o físico quanto para o mental do docente, podendo ser incentivada cada vez mais pelas escolas.

Percebeu-se que a motivação do professor está abalada devido inúmeras causas, como a desvalorização salarial, a falta de reconhecimento da categoria e até mesmo por parte dos próprios alunos e seus pais, a violência no âmbito educacional e situações precárias do ensino.

Conhecer mais sobre uma problemática tão presente e constante na sociedade, como é o estresse, proporcionou um vasto conhecimento sobre o tema. É uma questão que merece cada vez mais atenção e cuidado, pois pode levar ao óbito, devido a desencadear diversas doenças. A realização deste trabalho desencadeou um maior conhecimento sobre a profissão do docente, aumentando a admiração por esta categoria, depois de aprender sobre seus percalços, atribuições e vitórias do dia-a-dia, podendo assim entender como o estresse afeta esses profissionais, pessoal e profissionalmente.

Conclui-se que tanto quanto o objetivo geral, quanto os objetivos específicos do

presente trabalho foram atingidos. Espera-se que as informações colhidas sirvam de auxílio na tomada de medidas que proporcionem uma diminuição dos sintomas mais apresentados pelos participantes e que o número de pessoas enquadradas nas fases do estresse também possa ser reduzido, tentando, assim, prevenir que os indivíduos atinjam níveis mais elevados de estresse.

Não restam dúvidas que a profissão de professor é de grande importância para a sociedade, é preciso melhorar as condições de trabalho desses profissionais, buscando dar o merecido valor a estes profissionais. É necessário perceber que antes de docentes, são pessoas e merecem as melhores condições de trabalho, como adequados ambientes para ministrar as aulas, salários condizentes com a importância do profissional, vale ressaltar que os professores influenciam em todas as outras profissões e moldam de alguma forma o caráter do indivíduo.

Para finalizar, conclui-se, verifica-se e reitera-se a importância de estudos sobre o estresse dos professores, para tentar minimizar esse problema e as consequências causadas por ele, buscando, assim, oferecer melhores condições para que esses profissionais possam exercer essa profissão tão enriquecedora.

## REFERÊNCIAS

- ABRAMOVAY M, Ruas MG, organizadores. **Violências nas escolas**. Brasília: Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura; 2004.
- ABREU, Maria Célia Teixeira Azevedo de. **O professor universitário em aula: prática e princípios teóricos**. Maria Célia T. Azevedo de Abreu, Marcos T. Masseto - Coleção Contemporânea - São Paulo: Cortez, 1980.
- Albrecht, K. (1988). **O gerente e o estresse**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Zahar.
- ALFREDO, Mário de Marco. **A face humana da medicina: Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. 269 p.
- ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n.1, p. 129-140, jan./mar. 2012. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/29824/31709>>. Acesso em: 9 mai. 2018.
- BALLONE, Geraldo J. **Estresse e Trabalho**. 2002. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>>. Acesso em: 15 mai. 2018.
- BANOY MR. **Psicologia no gerenciamento das pessoas**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2011.
- BARBOSA, Christian. **A tríade do tempo**. 1 ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2012. 256 p.
- BATEMAN, T. S., & ORGAN, D. W. (1983). **Job satisfaction and the good soldier: The relationship between affect and employee citizenship**. *Academy of Management Journal*, 26, 587-595.
- BITTENCOURT, *et al.* **O estresse do professor do ensino fundamental**. II Simpósio Nacional de Educação. Cascavel, 13-15 out. 2010. Disponível em: <<http://cac.php.unioeste.br/eventos/iisimposioeducacao/anais/trabalhos/253.pdf>> Acesso em: 24 mai. 2018.
- CANNON, W. Stresses and Strains of Homeostasis. **American Journal of Medical Science**, 189, pp. 1-14, 1935.
- CARAYON, P., Smith, M.J. & Haims, M.C. (1999). **Work organization, job stress, and work-related musculoskeletal disorders**. *Human Factors*, 41, 644-663.
- CARLOTTO, Sandra Mary. Burnout e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, n. 1, p. 12-18, ago. 2003. Disponível em:

<[http://www.saudeetrabalho.com.br/download\\_2/burnout-professor.pdf](http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2/burnout-professor.pdf)>. Acesso em: 29 mai. 2018.

CARTWRIGHT, S. & WHATMORE, S. C. (2005). Stress and individual differences: implications for stress management. In: Alexander Stamatios G. Antoniou & Cary L. Cooper (Eds.). **Research Companion to Organizational Health Psychology**. Massachussets: Edward Elgar Publishing, Inc. pp. 163-173.

CODO, W. **Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação**: Universidade de Brasília: Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.

CONTAIFER TRC; BACHION MM; YOSHIDA T; SOUZA JT. **Estresse em professores universitários da área de saúde**. Rev Gaúcha Enferm, Porto Alegre (RS) 2003 ago;24(2):215-25.

COX, T. Stress Research and Stress Management: Putting Theory to Work, **Sudbury: HSE Books**. 1993.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lucia Leal Ferreira. São Paulo: Cortez, 1992.

DELBONI, Thaís Helena. **Vencendo o stress**: como melhorar as relações de trabalho para viver melhor. São Paulo: Makron Books, 1997.

ESTEVE, J. M. **Mudanças sociais e função docente**. In: NÓVOA, A . (org.) Profissão Professor Profissão Professor. Profissão Professor 2<sup>a</sup> ed. Porto, Portugal: Porto Editora, 1995.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru: EDUSC, 1999.

FEIX, M. A. F. *et al.* **Reflexões acerca do estresse ocupacional**. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 19, n.1, p.11-14, jan.1998.

FONTANA, David. **Estresse** - faça dele um aliado e exercite a auto-defesa. 2.ed. São Paulo: Saraiva, 1994.

FRANÇA, A. C. L., Rodrigues AL. **Stress e trabalho**: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1997.

FRANÇA, A. C. L. & RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**. Uma abordagem psicossomática. 2 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

FREITAS, H. et al. O método da pesquisa survey. **Revista de Administração**, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 105-112, set. 20.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, mai./ago. 2005. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2>>. Acesso em: 02 abr. 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HOLMES, T.; RAHE, R. The Social Readjustment Rating Scale. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 4, pp. 189-194, 1967.

HOUAISS A, Villar MS, Franco FM. **Diccionario da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro, 1ª edição, 2001, p 1264.

INEP. **Estudo mostra situação do professor brasileiro**. Disponível em:

<[http://portal.inep.gov.br/artigo/-/asset\\_publisher/b4aqv9zfy7bv/content/estudo-mostra-situacao-do-professor-brasileiro/21206](http://portal.inep.gov.br/artigo/-/asset_publisher/b4aqv9zfy7bv/content/estudo-mostra-situacao-do-professor-brasileiro/21206)>. Acesso em: 08 mai. 2018.

JEX, S. M. (1998). **Stress and job performance**. Londres: Sage.

LAZARUS, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions:

A history of changing outlooks. **Annual Review of Psychology**, 44, 1-21.

LIPP, M. E. N. **O stress do professor de pós-graduação**. In: LIPP, M. E. N. (Org.). O stress do professor. Campinas, SP: Papirus, 2002. p. 55-62.

LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2002.

LIPP, M. E. N. **Soluções criativas para o stress. O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2003. p. 109-127.

LIPP, M. E. N. **Stress e suas implicações**. Rev Psicol 2009;3(4):5-19. Coser O. Depressão: clínica, ética e crítica. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

LIPP, M. **Stress: Conceitos Básicos** In: LIPP, M.(Org.) Pesquisas Sobre Stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Papirus/Editora: São Paulo, 1996.

LIPP, Marilda Novaes (org.). **O stress do professor**. 6. ed. São Paulo: Papirus, 2008.

LOURES, L. D.; SANT'ANNA, I.; BALDOTTO, S. R.; SOUSA, E. B.; NÓBREGA, A. C. L.. Estresse mental e sistema cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v.78, no.5, São Paulo, mai., 2002.

MALACH, C. & LEITE, M. P. (1999). **Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste? Guia vencer o estresse na empresa**. Campinas: Papirus.

MALAGRIS, L. E. N. Burnout: o profissional em chamas. In: Sobrinho FPN, Nassaralla I, editores. **Pedagogia Institucional: fatores humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: ZIT; 2004. p. 196-213.

MARCONI, Marina De Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2005.



- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa:** planejamento e execução de pesquisas; amostragem e técnicas de pesquisa e elaboração, análise e interpretação de dados. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- MARRAS, Jean; VELOSO, Henrique. **Estresse ocupacional.** [S.L.]: Elsevier Brasil, 2011.
- MARRAS, Jean Pierre. Administração da remuneração. 2 ed. São Paulo: Pearson Education Br, 2012.
- MARTINS L. M. M., Bronzatti JAG, Vieira CSCA, Parra SHB, Silva YB. Agentes estressores no trabalho e sugestões para amenizá-los: opiniões de enfermeiros de pós-graduação. **Rev Esc Enfermagem USP** 2000; 34(1):52-8.
- MARTINS, M. G. T. Sintomas de Stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, n.10, p. 109-128, 2007. Disponível em: <<http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/637>>. Acesso em: 24 mai. 2018.
- MATTOS, M. G.. **Vida no trabalho e sofrimento mental do professor de Educação Física da escola municipal:** implicações de seu desempenho e na sua vida pessoal. Tese (Doutorado). São Paulo: Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 1994.
- MCLELLAN, T.; BRAGG, A.; CACCIOLA, J. **Tudo sobre drogas:** ansiedade e stress. São Paulo: Nova Cultural, 1988.
- MEDINA, J. A. M. **Salud laboral** – guia para la prevencion del estrés. Disponível em: <<http://www.satse.es/saludlaboral.csm>> Acesso em: 12 abr. 2018.
- MEIRA, S. R. Implicações do stress de professores e alunos no processo de alfabetização. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor.** Campinas: Papirus, p. 29-39, 2002.
- MENDONÇA, M. B.; SOLANO, A, F. **Revista Eletrônica Diálogos Acadêmicos.** 04, nº 1, p. 57-67, jan-jun, 2013.
- MOREIRA, M. D. & MELO Filho, J. de. (1992). **Psicoimunologia hoje.** in: Mello Filho, j. de. (org.). **Psicossomática hoje** .Porto Alegre: Artes Médicas, p.119-51.
- MORENO Jiménez B; GARROSA-HERNANDES E; GÁLVES M, GONZÁLEZ JL, BENEVIDES-PEREIRA AMT. A avaliação do burnout em professores: comparação de Instrumentos CBP-R E MBI-ED. **Psic Est** 2002; 7(1): 11-19.
- MORESI, E. (org.). **Metodologia da pesquisa.** Brasília: Universidade católica de Brasília, 2003. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/49051503/ MetodologiaPesquisa-Moresi2003>>. Acesso em: 22 abr. 2018.
- NAUJORKS, M. I. Stress e Inclusão: indicadores de stress em professores frente a inclusão de alunos com necessidades especiais. **Cadernos de Educação Especial**, Santa Maria- RS, v.20,

p.117-125, 2002. Disponível em:

<<https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/5125/3105>>. Acesso em: 5 mai. 2018.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2014.

PAFARO, R.C. **Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas**. Campinas. Dissertação [Mestrado em Enfermagem] - Universidade Estadual de Campinas; 2002.

PASCHOAL, T. & TAMAYO, A. (2004). **Validação da escala de estresse no trabalho**. Estudos de Psicologia. Universidade de Brasília, 9(1), 45-52.

PASCHOAL, T. & TAMAYO, A. (2005). **Impacto dos valores laborais e da interferência Família-trabalho no estresse ocupacional**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 21(2), 173-180.

PASKULIN, Marcello. **Qualidade de vida e stress em professores de uma faculdade privada**. Campo Grande. Dissertação [Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica Dom Bosco; 2011.

PINSONNEAULT, A & KRAEMER, K. L. Survey research in management information systems: na assesment. **Journal of Management Information System**, 1993.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RABIA S, Christopoulos TP. Incompatibilidade entre vida pessoal e vida profissional dos gestores na era do conhecimento. **Revista de Gestão USP**. 2008; 15(3).

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. Ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1989.

RIO, Rodrigo Pires. **O fascínio do Stress: vencendo desafios num mundo em transformação**. Rio de Janeiro: Dunya, 1996.

ROSSI, A.; PERREWÉ, P.; MEURS, J. **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: Stress Social – Enfrentamento e Prevenção**. Editora Atlas. São Paulo, 2011.

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia científica: Guia para eficiência nos estudos**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 1996.

SARDÁ Jr., J. J.; LEGAL, E. J.; JABLONSKI Jr, S. J. **Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SELYE, H. (1950). Stress and general Adaptation Syndrome. **British Medical Journal**, 17, 1383-1392.

- SELYE, H. Stress, a tensão da vida. Edição original publicada por McGraw – **Hill Book Company**, Inc. 1956.
- SPIELBERGER, C. D. (1981). **Tensão e ansiedade**. Trad. Jamir Martins. São Paulo: Harper & Row do Brasil.
- STACCIARINI, J.M.; TROCCOLO, B.T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Rev Latino-am Enfermagem**, 2001; 9(2):17-25.
- TAETS GGC, BARCELLOS LRM. Música no cotidiano de cuidar: um recurso terapêutico para enfermagem. **Rev Pesqui Cuid Fundamental**, 2010;2(3):1009-1016.
- TAMAYO, A. et cols. **Cultura e Saúde nas Organizações**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2000.
- WEBER, L. N. D.; LEITE, C. R.; STASIAK, G. R.; SANTOS, C. A. da S.; FORTESKI, R. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.
- WESTFALL, R. S. Robert Hooke. Rice University (The Galileo Project). Tradução de René Lenhart. São Paulo: **Hucitec**, 2008.
- WITTER, G. P. Professor-estresse: análise de produção científica. **Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v.7, n.1, p. 33-46, jun. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v7n1/v7n1a04.pdf>>. Acesso em: 5 mai. 2018.
- WURDIG, Veridiana Schulz; RIBEIRO, Elaine Rossi. Stress e doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho executado por profissionais da área da saúde. **Saúde e Desenvolvimento**, [S.L], v. 6, n. 3, p. 219-233, jul./dez. 2014. Disponível em: <<https://www.uninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/195/233>>. Acesso em: 03 abr. 2018.
- ZANELLI, José Carlos. **Estresse nas organizações de trabalho** : compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre : Artmed, 2010.

## APÊNDICE

### QUESTIONÁRIO – Estresse ocupacional

Este questionário faz parte de um trabalho de conclusão de curso do curso de Administração da Universidade Federal do Ceará. Os dados aqui adquiridos serão utilizados apenas para cunho acadêmico, a identidade do respondente será preservada e as respostas serão tratadas com confidencialidade.

A pesquisa tem como objetivo avaliar o estresse ocupacional em professores do 8º e 9º ano do ensino fundamental II na rede de ensino municipal, estadual e privada.

**1. Gênero**

- Masculino  
 Feminino

**2. Estado civil**

- Solteiro  
 Casado  
 Divorciado / Viúvo

**3. Faixa Etária**

- Entre 18 e 25 anos  
 Entre 26 e 35 anos  
 Entre 36 e 45 anos  
 Entre 46 e 60 anos  
 Acima de 60 anos

**4. Renda da Família**

- Até R\$ 1.760,01  
 Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01  
 Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00  
 Acima de R\$ 8.800,01

**5. Quais atribuições exerce na escola?**

- Ministras aulas  
 Planejamentos  
 Reuniões com pais e alunos

**6. Há quanto tempo exerce a profissão de professor?**

\_\_\_\_\_anos.

**7. Numa escala de zero a dez, marque qual seu nível de satisfação com a profissão**

**(considerando 0 como péssimo e 10 como ótimo)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8. Qual sua carga horária de trabalho semanal?**

- Até 20h semanal  
 De 20h a 30h semanal  
 De 30h a 40h semanal

9. O quanto as suas atividades o(a) deixam mais estressado(a)?

1	2	3	4	5
Não me estressa	Estressa muito pouco	Estressa moderadamente	Estressa bastante	Estressa extremamente

Relação de atividades		1	2	3	4	5
1	Convívio com os alunos em sala de aula					
2	Reuniões					
3	Relação com os pais dos alunos					
4	Ministrar aulas					
5	Preparação de aulas					
6	Correção de provas e trabalhos					
7	Convívio com demais colegas					
8	Reclamação dos alunos/pais de alunos					
9	Condições físicas do ambiente de trabalho					
10	Registrar a frequência diária					
11	Bater ponto					

10. Com que frequência você utiliza essas estratégias para lidar com o estresse gerado pelo trabalho?

Ai	2	3	4	5
Nunca faço isso	Raramente	Às vezes faço isso	Frequentemente faço isso	Sempre faço isso

<i>Quando tenho um problema no trabalho, eu...</i>		1	2	3	4	5
1	Converso com colegas que também estejam envolvidos no problema.					
2	Tento ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades.					
3	Dou atenção extra ao planejamento.					
4	Penso em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essa.					
5	Penso na situação como um desafio.					
6	Tento trabalhar mais rápida e eficientemente.					
7	Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.					
8	Não me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim.					
9	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.					
10	Tento modificar os fatores que causaram a situação.					
11	Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver a questão.					
12	Evito a situação, se possível.					

13	Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza.				
14	Tento manter distância da situação.				
15	Procuo lembrar que o trabalho não é tudo na vida.				
16	Antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior.				
17	Delego minhas tarefas a outras pessoas.				
18	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação.				
19	Tento não me preocupar com a situação.				
20	Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto.				
21	Pratico mais exercícios físicos.				
22	Uso algum tipo de técnica de relaxamento.				
23	Procuo a companhia de outras pessoas.				
24	Mudo os meus hábitos alimentares.				
25	Procuo me envolver em mais atividades de lazer.				
26	Compro alguma coisa.				
27	Tiro alguns dias para descansar.				
28	Faço uma viagem.				
29	Me torno mais sonhador(a).				

**11. Como você tem se sentido em relação ao seu trabalho?**

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

<i>O trabalho tem me deixado...</i>	1	2	3	4	5
1 Alegre					
2 Preocupado					
3 Disposto					
4 Contente					
5 Irritado					
6 Deprimido					
7 Entediado					
8 Animado					
9 Chateado					
10 Impaciente					
11 Ansioso					
12 Feliz					
13 Frustrado					
14 Incomodado					
15 Nervoso					
16 Empolgado					
17 Tenso					
18 Orgulhoso					
19 Com raiva					
20 Tranquilo					
21 Outros:					

**12. Qual a sua opinião em relação ao seu trabalho?**

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo um pouco	Não discordo nem concordo	Concordo um pouco	Concordo totalmente

<i>Neste trabalho...</i>		1	2	3	4	5
1	Realizo o meu potencial					
2	Desenvolvo habilidades que considero importantes					
3	Realizo atividades que expressam minhas capacidades					
4	Consigo recompensas importantes para mim					
5	Supero desafios					
6	Atinjo resultados que valorizo					
7	Avanço nas metas que estabeleci para minha vida					
8	Faço o que realmente gosto de fazer					
9	Expresso o que há de melhor em mim					

**13. Você tem sentido algum desses sintomas? Marque um X caso tenha sentido o sintoma.**

	Sintoma	Marque em caso positivo
<b>Sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS</b>		
1	Mãos e/ou pés frios	
2	Boca Seca	
3	Nó ou dor no estômago	
4	Aumento de sudorese (muito suor)	
5	Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	
6	Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	
7	Diarreia passageira	
8	Insônia, dificuldade de dormir	
9	Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	
10	Respiração ofegante, entrecortada	
11	Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)	
12	Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)	
13	Aumento súbito de motivação	
14	Entusiasmo súbito	
15	Vontade súbita de iniciar novos projetos	
<b>Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS</b>		
16	Problemas com a memória, esquecimentos	
17	Mal-estar generalizado, sem causa específica	
18	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	
19	Sensação de desgaste físico constante	
20	Mudança de apetite	

21	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	
22	Hipertensão arterial (pressão alta)	
23	Cansaço Constante	
24	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	
25	Tontura, sensação de estar flutuando	
26	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	
27	Dúvidas quanto a si próprio	
28	Pensamento constante sobre um só assunto	
29	Irritabilidade excessiva	
30	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	
<b>Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO TRÊS MESES</b>		
31	Diarreias frequentes	
32	Dificuldades Sexuais	
33	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	
34	Insônia	
35	Tiques nervosos	
36	Hipertensão arterial confirmada	
37	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	
38	Mudança extrema de apetite	
39	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	
40	Tontura frequente	
41	Úlcera	
42	Impossibilidade de Trabalhar	
43	Pesadelos	
44	Sensação de incompetência em todas as áreas	
45	Vontade de fugir de tudo	
46	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	
47	Cansaço excessivo	
48	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	
49	Irritabilidade sem causa aparente	
50	Angústia ou ansiedade diária	
51	Hipersensibilidade emotiva	
52	Perda do senso de humor	

Obrigada pela sua  
participação!