

Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde

Everyday stress in the university: coping strategies of health teachers'

Estrés cotidiano en la universidad: estrategias de afrontamiento de profesores de área de salud

Luana Marcelly Nogueira Araújo¹, Cláudia Cristiane Filgueira Martins Rodrigues², Marta Silvânere Pereira Dantas³, Natally Pereira dos Santos⁴, Kisna Yasmin Andrade Alves⁵, Viviane Euzébia Pereira Santos⁶

Auxílio financeiro: Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Norte

Como citar este artigo:

Araújo LMN; Rodrigues CCFM; Dantas MSP, et al. Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde. Rev Fund Care Online. 2016 out/dez; 8(4):4956-4964. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i4.4956-4964>

ABSTRACT

Objective: To investigate the stress coping strategies developed by teachers in the Center of Health Sciences of the Federal University of Rio Grande do Norte. **Method:** This is an exploratory, descriptive study with a qualitative approach. Data collection occurred from May 2013 to April/2012 with 37 teachers from semi-structured interviews, and the data were analyzed through content analysis, using the method of thematic analysis. **Results:** From the speech of teachers were structured the categories: "Leisure Activities"; "Admittedly scant leisure activities"; "Coping with stressful situations in the university environment"; "Perception and the need for change". **Conclusion:** It could be observed from this study that teachers identify stressful situations related to work and leisure activities to reduce tensions, which, however, they do not practice. It is suggested greater institutional support and individual commitment in developing strategies that promote the welfare of teachers.

Descriptors: Burnout; Occupational Health; Faculty.

¹ Enfermeira formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

² Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Professora da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (ESUFRN). Membro do Grupo de Pesquisa laboratório de investigação do cuidado, segurança e tecnologias em saúde e enfermagem (Labtec-UFRN).

³ Enfermeira formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

⁴ Enfermeira formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

⁵ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Professora da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (ESUFRN). Membro do Grupo de Pesquisa laboratório de investigação do cuidado, segurança e tecnologias em saúde e enfermagem (Labtec-UFRN).

⁶ Doutora em Enfermagem. Professora adjunta do Departamento de da pós graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte/ UFRN. Líder do grupo de pesquisa laboratório de investigação do cuidado, segurança e tecnologias em saúde e enfermagem, da PPGENF/ UFRN. Bolsista de Produtividade em Pesquisa cnpq - PQ2 (2016-2019).

RESUMO

Objetivo: Investigar as estratégias de enfrentamento ao estresse desenvolvidas pelos professores do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. **Método:** Estudo exploratório, descritivo, com abordagem qualitativa. A coleta de dados ocorreu no período de abril de 2012 a maio de 2013 com 37 docentes a partir de entrevista semiestruturada, sendo os dados analisados através da Análise de Conteúdo, utilizando a modalidade da análise temática. **Resultados:** A partir das falas dos docentes, foram estruturadas as categorias “Atividades de lazer”; “Atividades de lazer reconhecidamente escassas”; “Enfrentamento às situações estressantes no ambiente universitário”; e “Percepção da necessidade de mudança”. **Conclusão:** Foi possível perceber que os docentes identificaram situações estressantes relacionadas ao trabalho e elencaram atividades de lazer para redução das tensões, que, no entanto, não realizam. Sugere-se maior apoio institucional e comprometimento individual na elaboração de estratégias que promovam o bem-estar do trabalhador docente.

Descritores: Estresse Profissional; Saúde do Trabalhador; Docentes.

RESUMEN

Objetivo: Investigar las estrategias de supervivencia desarrolladas por los maestros para evitar el estrés en el Centro de Ciencias de la Salud de Universidad Federal del Rio Grande del Norte. **Métodos:** Estudio exploratorio, descriptivo, con abordaje cualitativo. Los datos fueron recolectados a partir de mayo de 2013 hasta Abril/2012 con 37 profesores de entrevistas semi-estructuradas, y los datos analizados a través del análisis de contenido, utilizando el método de análisis temático. **Resultados:** En el discurso de los maestros se estructuraron las categorías: “Actividades de ocio”; “Actividades de ocio que reconocer escasos”; “El hacer frente a situaciones de estrés en el ámbito universitario”; “La percepción y la necesidad de cambio”. **Conclusión:** Se pudo observar en este estudio que los maestros a identificar las situaciones de estrés relacionados con el trabajo y las actividades de ocio enlecharan para reducir las tensiones, que sin embargo no se dan cuenta. Se sugiere un mayor apoyo institucional y el compromiso individual en el desarrollo de estrategias que promuevan el bienestar de los docentes.

Descriptores: Agotamiento Profesional; Salud Laboral; Docentes.

INTRODUÇÃO

O termo “estresse” foi, primeiramente, definido como uma reação de alerta do organismo quando confrontado por situações críticas, desencadeando uma síndrome que representa o esforço generalizado para adaptar-se as novas condições, denominada Síndrome da Adaptação Geral, composta pelas fases de alarme, resistência e esgotamento.¹

Dessa forma, sendo o estresse deflagrado por circunstâncias críticas impostas por estímulos internos ou ambientais, é possível afirmar que as mudanças ocorridas na sociedade moderna podem ser consideradas importantes eventos estressores, particularmente as transformações referentes ao âmbito profissional. A intensificação do ritmo laboral, o acirramento da competitividade e a busca pelo aumento dos níveis de produtividade são algumas dessas características pertinentes as novas configurações delineadas no mundo do

trabalho², que ao aumentar as cobranças impostas aos trabalhadores provoca tensão e adoecimento nestes.

Por conseguinte, estas novas exigências laborais estão presentes também no ambiente universitário. Neste contexto, os professores estão suscetíveis às tensões geradas pela constante responsabilidade inerente ao processo de ensino-aprendizagem.³ De modo particular, os docentes da área da saúde vivenciam uma maior possibilidade de apresentar estresse em razão da necessidade de promover simultaneamente o aprendizado do aluno e o cuidado ao usuário, respeitando todas as questões éticas envolvidas neste processo. O compromisso que se tem com a segurança dos estudantes e da população atendida demanda do professor presença e atenção constante, especialmente em situações complexas e de alto risco, aumentando as exigências do trabalho e favorecendo o desgaste.³

Nessa perspectiva, é imprescindível que se desenvolvam mecanismos de enfrentamento às situações desgastantes emergentes do processo laboral do docente da saúde, tanto a nível pessoal como institucional.

No entanto, ainda se observa pouca mobilização neste sentido, fazendo-se necessário alertar e questionar estes profissionais quanto ao uso de estratégias perante as situações negativas que despontam no ambiente ocupacional para, assim, valorizar e promover sua qualidade de vida, o que justifica a relevância deste estudo.

Portanto, tendo em vista que o trabalho dos educadores da área da saúde está permeado de componentes geradores de tensão e desgaste que se não confrontados adequadamente podem provocar adoecimento, é pertinente a questão: quais as estratégias de enfrentamento ao estresse adotadas pelos docentes do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)? Assim, este estudo tem por objetivo investigar as estratégias de enfrentamento ao estresse desenvolvidas pelos professores do CCS da UFRN.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, com abordagem qualitativa. Este tipo de pesquisa descreve uma situação mediante uma observação realizada em determinado espaço-tempo abordando quatro aspectos: descrição, registro, análise e interpretação de fenômenos atuais.⁴ A abordagem qualitativa se aplica ao estudo da história, das representações, das crenças, das opiniões, permitindo compreender as experiências e vivências dos indivíduos, considerando suas singularidades, bem como o contexto no qual estão inseridos.⁵

A coleta de dados ocorreu no Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), no período de abril de 2012 a fevereiro de 2013. A amostra foi obtida a partir da seleção aleatória de componentes da população de cada departamento do CCS, através do *software* Microsoft Excel XP, sendo composta por

37 docentes. Como critérios de inclusão foram selecionados professores concursados alocados no CCS e com pelo menos seis (06) meses de trabalho na instituição. Os critérios de exclusão corresponderam àqueles que não estiveram em atividade no período da coleta de dados devido a férias, licença-maternidade ou médica e afastamento para mestrado ou doutorado. É importante salientar que este estudo configura um recorte de um projeto de pesquisa de maior abrangência.

A coleta se deu por meio de entrevista semiestruturada, partindo do seguinte questionamento: “O que costuma fazer para amenizar as situações de estresse?”. As falas foram documentadas em aparelho de mp4 para posterior transcrição na íntegra.

Os dados obtidos foram analisados através da Análise de Conteúdo de Bardin, utilizando a modalidade da Análise Temática, em três etapas distintas: pré-análise, com a intensa leitura das entrevistas; exploração do material e recorte do texto em unidades temáticas para análise das categorias formuladas; e a interpretação e discussão dos resultados.⁶

A análise das entrevistas culminou na elaboração de quatro (04) categorias distintas, sendo elas: 1) Atividades de lazer; 2) Atividades de lazer reconhecidamente escassas (com as subcategorias: 2.1) Dificuldades em se desvincular do trabalho; 2.2) Estratégias de desvincilhamento do trabalho no ambiente extralaboral; e 2.3) Atividades prazerosas, mas pouco praticadas); 3) Enfrentamento às situações estressantes no ambiente universitário (subdividida em: 3.1) Lidando com o estresse durante aulas teóricas; 3.2) Minimizando o estresse durante aulas práticas; 3.3) Atitudes perante as dificuldades no relacionamento interpessoal); e 4) Percepção da necessidade de mudança, como última categoria.

O presente estudo se fundamenta na resolução 196/96, revisada pela resolução 466/2012 do Conselho Nacional do Ministério da Saúde que se refere às pesquisas com seres humanos, e realizou-se mediante a aprovação pelo Comitê de ética e Pesquisa (CEP) da UFRN através do número de protocolo 0287.0.51.000-11. O anonimato dos participantes foi assegurado pela utilização da letra “D”, seguida de um numeral cardinal durante a citação das falas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao perfil dos sujeitos, foi possível verificar, a partir dos dados coletados, que a maioria dos docentes entrevistados era do sexo feminino (54%); com idade entre 30 e 40 anos (56%); casada (75%); com maior titulação de doutorado (72%), com mais de dez anos de formação (81%); além disso, a maior parte possui regime de trabalho de 40 horas (83%) e ministra aulas na graduação e especialização (72%).

O enfrentamento ao estresse corresponde ao conjunto de estratégias adotadas pelos indivíduos para se adequarem às situações adversas que interferem em seu equilíbrio. As respostas de afrontamento devem ocorrer, portanto, no sentido de extinguir ou alterar os fatores estressantes a fim de obter

a adaptação psicossocial do indivíduo, promovendo, consequentemente, uma melhora na sua qualidade de vida.⁷

Os docentes, ao se depararem com determinadas situações e exigências do ambiente de trabalho e suas consequentes implicações na vida cotidiana, desenvolvem uma série de mecanismos para lidar com os fatos e, assim, reduzir as sensações de tensão e desgaste.

Atividades de lazer

As formas de enfrentamento às situações estressantes praticadas pelos profissionais docentes pesquisados são diversas e incluem atividades culturais, religiosas, descanso, prática de exercícios físicos, entre outras. Enfermeiros apontaram em pesquisa⁸ que utilizam atividades de lazer, relaxamento, estar com a família e a valorização do ambiente extralaboral como modos de lidar com o estresse.

No Quadro 1 estão discriminadas algumas estratégias de lazer utilizadas pelos docentes da saúde, dentre os quais enfermeiros, como estratégias de enfrentamento ao desgaste vivenciado pelas situações cotidianas.

Quadro 1 - Atividades de lazer realizadas pelos docentes do CCS da UFRN

Estratégia de lazer	Docentes
Atividades culturais (filmes, séries, leituras, música etc.)	D1, D3, D5, D7, D10, D11, D18, D20, D21, D22, D24, D26, D30, D36
Atividades religiosas	D1, D12, D28, D37
Atividades de relaxamento e descanso	D1, D6, D7, D11, D18, D20, D24, D27, D34
Exercícios físicos	D4, D5, D8, D9, D10, D11, D13, D15, D17, D19, D23, D25, D26, D28, D35, D36, D37
Atividades com familiares e amigos	D2, D5, D6, D7, D10, D11, D13, D14, D16, D17, D19, D20, D21, D22, D23, D24, D27, D28, D30, D33, D34, D35, D37
Redução de carga horária/passar mais tempo em casa	D11, D15, D17, D20, D27, D34

A maioria dos docentes relata gostar de ver filmes, séries de TV, ouvir música, ler, entre outras práticas culturais. As atividades sociais também são citadas pelos participantes como promotoras de seu lazer e bem-estar, notadamente a participação em ritos religiosos, cultivando a espiritualidade e a convivência com familiares e amigos, fortalecendo laços afetivos.

Nesse sentido, o ambiente familiar tem grande influência na redução da sensação de cansaço emocional, por isso alguns docentes tentam permanecer mais tempo em casa no decorrer de suas tarefas cotidianas. Outros profissionais preferem aproveitar seus momentos livres para descansar, sendo

este momento considerado de relaxamento necessário após a árdua rotina de trabalho.

Além disso, os professores reconhecem os efeitos do exercício físico para promoção e manutenção da saúde física e psicológica e muitos se utilizam dessa benéfica estratégia.

Atividades de lazer reconhecidamente escassas

Os docentes relatam que, em sua rotina, dispõem de pouco tempo livre, sendo estes escassos momentos ainda ocupados pelo trabalho.

A prática profissional está de tal modo vinculada ao docente que se torna difícil para ele vivenciar outras experiências se desvincilhando por completo de sua vida profissional, o que prejudica sua participação integral em momentos de descontração, uma vez que está permanentemente conectado a situações e problemas oriundos da profissão.

Muitas atividades tidas como prazerosas deixam de ser realizadas em detrimento do cumprimento de funções do trabalho que extrapolam o ambiente físico da universidade, comprometendo, deste modo, a qualidade de vida do trabalhador docente.

Cabe destacar que, no processo de ensino-aprendizagem em saúde, também se vivenciam situações que têm impacto positivo na qualidade de vida do profissional, como trabalhar com pessoas mais jovens e promover a cura dos usuários, na medida em que se realizam interações satisfatórias com alunos, população e coordenação de curso, propiciando prazer e realizações pessoais.³ Assim, o trabalho não deve ser visto apenas como causa de desgaste mas também como fonte de prazer.

Dificuldades em se desvincular do trabalho

O excesso de atribuições que permeia o processo laboral docente dificulta a realização de práticas de lazer, pois o tempo que deveria ser livre acaba sendo ocupado por pendências do trabalho.

Isso gera nos professores uma preocupação tão intensa que, mesmo estando fora do seu exercício profissional, permanecem pensando em suas obrigações, como relatado pelos seguintes docentes:

“O docente, ele não consegue se desvincilhar do fazer docente, então eu diria que nós trabalhamos antes, durante e depois desse processo de ensino (...). Então eu diria que são poucos, pouquíssimos, os momentos que eu consigo é... tirar da minha cabeça o processo de ensino (...). São pouquíssimas [atividades de lazer], mas por incrível que pareça você não relaxa não, você está na praia pensando em projetos, em orientações, em disciplinas, em como resolver uma coisa ou outra (...).” (D8)

“A grande verdade é que por mais que muitas vezes a gente não esteja dentro da sala de aula, a gente não se

desliga das atividades, por conta da grande quantidade de coisas que tem para se fazer.” (D32)

A sobrecarga de trabalho, que obriga o docente a levar as atividades acadêmicas para além do ambiente universitário, tem uma repercussão negativa sobre sua qualidade de vida, pois, uma vez que não conseguem superar o estresse na própria instituição, extrapolam para o domicílio e demais ambientes sociais sentimentos de ansiedade e preocupação.³ A partir dos recortes apresentados, é notável que este impacto ocorre principalmente no aspecto mental, podendo acarretar desgaste.

Ainda em virtude do excesso de atividades, os finais de semana, dias em que não se ministram aulas, transformam-se nos únicos momentos livres para a realização das diversas tarefas acumuladas ao longo da atribulada jornada de trabalho, como exemplificado a seguir:

“(...) Quando não está aqui de corpo presente está em casa fazendo milhões de outros tipos de atividade. (...) Tento descansar, mas muitas vezes as atividades do trabalho chegam a casa, e aí a gente tem que fazer pendências que você não conseguiu fazer durante a semana, tipo ler trabalhos científicos, (...) e acaba envolvendo seu fim de semana nisso.” (D31)

Nesse processo, a vida pessoal e familiar do profissional acaba por também ser afetada, já que o tempo que deveria ser dispensado no cultivo das relações afetivas é sacrificado em função do cumprimento das atribuições acadêmicas, como representado adiante:

“Quando chega no final de semana, eu estou com um monte de tarefa acumulada da universidade, aí vou pro computador, aí meu marido tem reclamado, tem afetado até meu casamento, por quê? Porque eu tenho que dar conta, eu tenho prazo (...).” (D36)

As dificuldades em conciliar a vida profissional e afetiva são marcantes, sobretudo nas profissionais do sexo feminino, em função do acúmulo de papéis. Elas experenciam maiores níveis de estresse ocupacional relacionado ao excesso de trabalho, à carreira profissional e aos problemas familiares.⁹ Assim, observa-se que a dificuldade em desvincular-se das obrigações acadêmicas é uma realidade presente na vida dos professores, afetando sua vida familiar e social, bem como provocando constantes preocupações, o que pode levar ao desgaste mental.

Estratégias de desvencilhamento do trabalho no ambiente extralaboral

Por não disporem de um tempo específico para planejamento de aulas, orientações, correções de provas e atividades, entre outras atribuições, os docentes relatam realizarem essas tarefas em casa. Como forma de inviabilizar essa sobrecarga de trabalho no ambiente doméstico, um docente optou por retirar de casa os meios para tal e mencionou:

“Sabe o que foi que eu fiz? Em casa eu não tenho computador nem internet.” (D17)

A convivência prazerosa entre os que dividem o mesmo ambiente laboral proporciona o bem-estar e a motivação pessoal dos profissionais. No entanto, o fato de não se distinguir o momento de lazer com os colegas enquanto ocasião de dissipação das preocupações e tensões vivenciadas ao longo da jornada diária, trazendo à tona assuntos próprios do trabalho em horas de diversão, foi considerado um fator negativo por um dos docentes:

“A gente tem bastante amigos aqui no trabalho, mas ultimamente a gente procura até não se reunir tanto com os amigos de trabalho, porque às vezes você está em um churrasco e as pessoas começam a discutir coisas do trabalho.” (D11)

Considerando a importância do bom relacionamento entre os pares para a redução do nível de estresse no ambiente acadêmico, é desejável que se busque estreitar os laços de coleguismo, buscando enfatizar não somente aspectos relativos à profissão durante os momentos de convivência.

Assim, cabe ao docente desenvolver formas de promover seu descanso, no ambiente doméstico, bem como de potencializar os espaços de interação com os colegas visando à promoção de um espaço coletivo saudável.

Atividades prazerosas, mas pouco praticadas

Um entrevistado elencou uma série de atividades que considera prazerosas, mas que não tem realizado por razões diversas, que vão desde impedimentos fisiológicos, de segurança e de disponibilidade de tempo:

“Então tentativas a gente tem, mas a operacionalização é que tá difícil. Eu deixei de ir ao cinema, à praia estou indo pelo menos a cada quinze dias, né? Não estou indo todo final de semana. Deixei de jogar bola, porque eu me machuquei não pude mais jogar, deixei de ir ao estádio pra ver meu time jogar por causa da violência, não estou indo, estou assistindo em casa, então pelo menos ainda não abdiquei de assistir a um jogo em casa; e caminhar,

quando dá tempo eu caminho à noite pra ajudar a relaxar.” (D8)

Ao permitir que diversas variáveis se coloquem à frente das opções de relaxamento elencadas, o entrevistado deixa de atender as suas necessidades de lazer e bem-estar.

Para alguns docentes, o fato de não conseguir se cuidar é, também, um fator gerador de estresse. Mesmo sendo profissionais da área da saúde, não conseguem desenvolver práticas saudáveis em seu cotidiano, justificando-se pela demanda de tarefas acadêmicas.³

Alguns professores, ao descreverem as ocupações de que gostam, afirmam realizá-las poucas vezes, como nos casos relatados a seguir.

“Uma coisa que eu gosto que a gente não tem feito é (...) sair para pub à noite, ficar lá escutando a banda tomando uma cerveja, aproveitando o show, a gente gosta bastante mas tem feito pouco isso.” (D11)

“Adoro dançar (...), fazer um passo, fazer aquelas piruetas. Aquilo para mim é fantástico, me deixa feliz! Agora é uma coisa que venho fazendo pouco (...).” (D15)

“Três coisas que eu poderia eleger que eu gosto muito de fazer: praia, viajar, eu gosto muito de cinema, de bater papo, de sair com os amigos e tudo. Mas assim, eu tenho negligenciado isso, né? Então sempre fica pra segundo plano (...).” (D9)

Os entrevistados apontam uma série de atividades que, apesar de benéficas para eles, são relegadas a um segundo plano. Pesquisa realizada com docentes da saúde revelou que a falta de tempo é um fator estressante que interfere na qualidade de vida destes profissionais como um todo.³ Assim, é importante a percepção da necessidade de reorganizar seu tempo, dando espaço a tarefas que tenham impacto positivo em seu bem-estar.

As exigências do trabalho e o cumprimento de prazos e horários deixam pouco tempo para a realização de outros afazeres durante a rotina dos professores, como fica explícito na seguinte fala:

“Eu gosto muito de viajar, mas não estou viajando (...). Agora não tá dando não, mas quando estou de férias gosto de fazer leituras que não sejam da minha área. (...) Como eu sei que eu já estou indo pra uma outra fase, então eu me envolvi com dança de salão... Mas aí eu tive que deixar por conta do horário do trabalho, eu estava chegando muito atrasada e perdendo parte da aula (...).” (D10)

Dessa forma, a maneira como o trabalho tem sido organizado necessita ser revista, com ações modificadoras que

promovam o bem-estar com medidas que se iniciam na instituição e que melhorem as condições de trabalho.¹⁰

É também necessário que o profissional dispense maior atenção aos aspectos relativos ao seu bem-estar, elegendo e realizando suas prioridades pessoais, não permitindo que o trabalho limite todo seu tempo disponível.

Enfrentamento às situações estressantes no ambiente universitário

No ambiente de ensino, os professores se deparam com acontecimentos estressantes provenientes das atitudes dos alunos e colegas, das demandas de trabalho e da própria estrutura da instituição.

Assim, é preciso desenvolver e fazer uso de estratégias de enfrentamento a fim de não se prejudicar pelos diversos estressores presentes no meio acadêmico, bem como saber aplicá-los nas diferentes situações vivenciadas durante a atuação profissional.

Lidando com o estresse: durante aulas teóricas

Para lidar com as situações estressantes que ocorrem no ambiente das aulas teóricas, em sua maioria, relacionadas às atitudes pouco colaborativas dos alunos (como desatenção, uso de aparelhos eletrônicos, entre outras), os professores utilizam diferentes artifícios.

Essas alternativas desenvolvidas pelos docentes para ministrar aulas perante as situações de não aprendizagem, mau comportamento dos alunos, cansaço ou indisposição, além de promotoras da aprendizagem, são também estratégias de enfrentamento e fuga do estresse.¹¹

Nesse sentido, os profissionais docentes mobilizam sua inteligência e os recursos à sua disposição em busca de soluções criativas a fim de possibilitar o desenvolvimento de suas atividades de ensino para obter delas resultados positivos e satisfatórios.¹¹

Assim, alguns professores referiram o uso de diferentes metodologias, como flexibilização dos roteiros de aula e tentativas de chamar atenção do aluno, relatados das seguintes formas:

“Uma das alternativas que eu tenho usado com muita frequência é mudar o roteiro da aula, os objetivos, as metas e tentar rever aquela programação, inclusive se for necessário retomar a aula num momento seguinte (...).” (D8)

“Às vezes eu mudo o tom de voz pra tentar puxar a atenção deles, às vezes eu faço pergunta pra os alunos que estão desatentos, pra tentar puxar eles pra voltar à atenção pra aula (...).” (D22)

Ao buscar estas formas de enfrentar as situações de dificuldades em ministrar aulas, os professores demonstram-se

atenciosos e comprometidos com o aprendizado eficaz por parte dos alunos.

Outra forma de retomar o foco da atenção do aluno para a aula ministrada é o uso da lista de frequência, conforme colocado pelo seguinte docente:

“Eu quando vejo que a turma está brincando um pouco eu falo: ‘Ó gente, vou passar a parte mais importante da aula, que é a lista de frequência!’ E normalmente ninguém tem ido embora. (...) Às vezes eles até entendem como uma brincadeira e a gente vai ali em um clima de amizade tentando discutir as coisas.” (D11)

Dessa forma, o professor busca evitar aborrecimentos ou mesmo a criação de um clima afetivo desfavorável.¹¹ O educador enfrenta as situações por meio de atitudes flexíveis, utilizando a negociação para resolver os conflitos que emergem neste contexto.

Por outro lado, diante de atitudes dos alunos consideradas indesejadas pelos professores, são habituais procedimentos como fazer uso de advertências verbais.¹¹ Um dos docentes, considerando o grau de maturidade do universitário, convida o mesmo a retirar-se da sala de aula caso esteja atrapalhando o processo de ensino-aprendizagem, o que é exemplificado nas falas a seguir:

“(...) tem aluno que fala, mas eu lido, eu sou uma pessoa que mando calar a boca, se precisa calar a boca, entendeu?” (D7)

“(...) eu apenas chamo atenção quando ‘tá’ exagerando, e se for o caso, peço pra o aluno se retirar de sala e toco minha aula normalmente, porque eu acho que na universidade todos já são adultos e assiste à aula quem quer.” (D23)

Os recortes denotam traços de intransigência em relação ao comportamento inadequado dos alunos, na medida em que estes docentes buscam resolver os problemas por meio de atitudes autoritárias.

Assim, os professores desenvolvem, cada um a seu modo, mecanismos de enfrentamento às situações desgastante no ambiente de aulas, conforme a situação com que se deparam.

Minimizando o estresse: durante aulas práticas

Os locais de aulas práticas, geralmente, apresentam-se como desafio para o docente. O fato de exercerem atividades assistenciais durante o ensino prático dos discentes provoca uma associação de elementos estressores¹² devido a contratempos de caráter estrutural, de manejo de alunos e de

mediação com outros profissionais que atuam nos serviços de saúde onde ocorrem estas atividades.

Os professores buscam o diálogo e a interação com a equipe que trabalha na assistência dos locais de estágios e aulas práticas, partindo da premissa de que manter um bom relacionamento com estes profissionais tem um reflexo positivo na aprendizagem dos universitários:

“A gente sempre procura ter um bom diálogo, uma abertura com os alunos. E também a gente tem, na maioria dos locais de estágio, um bom relacionamento com os supervisores, devido ao tempo já de trabalho. Preconiza sempre estar dialogando, ligando, indo no local para tentar remediar esses conflitos.” (D28)

“E outra coisa importante é buscar construir uma interação com a equipe lá do hospital, que favorece porque eles participam também do ensino, eu participo da assistência, e a gente divide um pouquinho essa responsabilidade. Também seria uma atitude que eu tenho tomado.” (D9)

De fato, estabelecer e manter diálogo, primando por um bom relacionamento, buscar a ajuda mútua de colegas e tentar resolver situações conflitantes são estratégias adotadas por profissionais da saúde para enfrentar circunstâncias estressantes no trabalho.⁸

Em relação às atitudes dos discentes, um docente reconhece não ser compassivo diante de posturas inadequadas demonstradas pelos alunos perante os pacientes atendidos nos campos de prática, confrontando-os, como demonstrado a seguir:

“(...) se faltar o respeito ao meu paciente, (...) aí dou aquele sermão: ‘Esses pacientes estão aqui passando a intimidade deles pra vocês aprenderem, é um absurdo que vocês não estejam prestando atenção nisso. É uma falta de respeito.’” (D21)

Algumas estratégias utilizadas por trabalhadores da saúde para reduzir as tensões no ambiente de trabalho incluem agir com cordialidade e respeito com pacientes, familiares e funcionários, além de assistir o paciente com qualidade técnica e de modo humanizado.⁸ Assim, essas atitudes são necessárias aos aprendizes e devem ser requeridas pelos professores.

O momento da atividade prática propicia ao aluno da área da saúde experimentar, ainda na graduação, o que é ser profissional. Neste sentido, é primordial que ele apresente uma postura ética e humanizada diante dos usuários e cabe ao professor supervisionar e direcionar este momento de interação direta do acadêmico com o paciente, buscando inculcar no primeiro a atitude desejada. Ao alertar o aluno, o professor confronta a situação estressante, de modo a resolvê-la, e se tranquiliza ao saber que cumpriu seu papel formativo.

Atitudes perante as dificuldades no relacionamento interpessoal

Um dos pontos que mais gera estresse no ambiente laboral são as relações com os pares e demais pessoas envolvidas no processo de trabalho. O enfrentamento das situações e as atitudes defensivas são recursos que podem ser usados para a busca de uma convivência saudável no trabalho.¹¹ Neste contexto, os professores desenvolvem estratégias diversas para superar as situações conflitantes.

Um dos meios utilizados para enfrentar o estresse gerado pelas dificuldades de relacionamento no trabalho é a psicoterapia:

“(...) faço terapia justamente pra não sofrer com a mesquinha dos outros [referindo-se aos colegas de trabalho] (...)” (D5)

A maturidade profissional é apontada por outro docente como forma de gerenciar mais adequadamente as tensões internas que surgem dos problemas relacionais:

“Hoje eu tenho certeza que estou conseguindo levar isso, superar bem melhor que outrora, no meu ingresso na universidade. Eu ficava sem dormir, estressado, preocupado, se devia ter falado isso ou aquilo na reunião, por que não falei. Então eu me cobrava muito. Hoje não, hoje eu estou mais tranquilo e mais seguro das minhas atividades, e isso não é problema para mim. As divergências encaro como normais, até porque somos no coletivo, e as opiniões divergentes são normais e até bem vindas.” (D8)

De fato, trabalhadores da saúde mencionam o tempo de experiência profissional como fator determinante para o adequado enfrentamento de situações estressantes no trabalho, pois as vivências conferem a habilidade de manter a calma perante as adversidades, possibilitando a resolução de problemas.¹³

Como forma de preservar sua integridade física e psicológica, muitos indivíduos não se deixam afetar pelos problemas que aparecem no trabalho, não se responsabilizam por eles e não procuram soluções.¹¹

Assim, muitos professores assumem um distanciamento em relação às situações conflituosas, como exemplificado nos seguintes recortes:

“Mas habitualmente eu evito, quando eu entro numa zona de confronto, eu me seguro e eu prefiro não avançar, eu recuo viu? (...) Dependendo, em alguns momentos eu dou a resposta necessária, eu enfrento, se você me faz um assédio né, se você me faz uma crítica que eu não concordo, é natural que eu não vá reagir bem, isso acontece,

como em todo ambiente que você for isso existe, é porque as pessoas são diferentes (...).” (D6)

“Não, eu vejo problemas, eu não me envolvo, porque assim... Já tive problemas no passado, tipo, de relacionamento, por exemplo, isso me estressou muito (...).” (D16)

Essas estratégias defensivas serão promotoras de saúde na medida em que parte da energia proveniente dessas tensões é direcionada para algo socialmente produtivo. Caso contrário, a persistência no uso desta tática pode levar ao adoecimento psicossomático.¹¹ O fato de não enfrentar tais situações pode estar levando esses entrevistados a acumular essas tensões, causando malefícios à sua saúde psicológica.

Trabalhadores esgotados que não possuem apoio, nem confiança nos colegas de profissão são impelidos a buscar recursos próprios para lidar com problemas no trabalho, o que agrava o estresse e gera sofrimento. Por outro lado, profissionais não esgotados buscam o auxílio da equipe de trabalho para resolver seus problemas coletivamente.¹³ A existência de um sistema de apoio dentro da própria instituição é necessária para auxiliar os docentes no manejo e resolução dos conflitos relacionais de forma efetiva.

Percepção da necessidade de mudança

A carga excessiva de atividades do trabalho aliada às cobranças e exigências inerentes à docência forçam esses docentes a postergarem a operacionalização de planos e metas que repercutiriam diretamente na melhoria de sua qualidade de vida.

Algumas dessas metas dizem respeito a uma maior dedicação a determinados aspectos da vida pessoal que vinham sendo continuamente ignorados, como no caso deste docente:

“Faz dois anos que eu me mudei, pra um apartamento novo, que eu queria e tudo, e eu não tive tempo ainda de arrumar como eu quero, né? (...) Eu quero agora a partir desse próximo ano me dedicar um pouco mais à minha vida pessoal, né?” (D5)

Os profissionais refletem acerca da melhoria de sua qualidade de vida e alegam estar buscando ações no sentido de sanar esta necessidade, segundo as seguintes falas:

“Eu já estou refletindo e tentando aprimorar meu tempo para filtrar algumas coisas, para tentar ter mais qualidade de vida, que hoje a minha qualidade de vida está meio comprometida.” (D13)

“(...) Mas é uma meta que eu tenho em mim: valorizar e criar oportunidades e aproveitar as oportunidades de

lazer que eu estou reconhecidamente... negligente em relação a isso. Enfim.” (D9)

Além de comprometer a saúde física, o estresse excessivo e contínuo tem efeitos sobre a qualidade de vida dos indivíduos, por isso os métodos para sua redução são de grande importância.¹⁴

Fica explícito na fala dos professores que o tempo livre para atividades recreativas não atende as suas necessidades, apontando para uma disposição em cuidar mais deste aspecto de seu cotidiano, conforme explicitado a seguir:

“(...) eu não vou no cabelereiro, eu faço minha unha em casa quando dá tempo, é... cuidar de planta, paquerar, fazer comida, eu não faço comida, porque eu não tenho tempo de fazer comida... brincar com animal, arrumar gavetas, minha casa é um caos... Eu acho que isso que eu faço assim, vai ter que mudar, eu sei que vai ter que mudar.” (D1)

Avaliando-se a busca pela qualidade de vida na perspectiva das estratégias de enfrentamento desenvolvidas pelos docentes da área da saúde, evidencia-se a necessidade da implementação de programas que promovam a saúde física, psicológica e mental dos profissionais¹⁴ que atuem adequadamente na redução dos fatores geradores de tensão e desgaste.

CONCLUSÕES

A partir deste estudo, foi possível denotar que os professores da área da saúde identificaram situações estressantes presentes no seu cotidiano e elencaram uma série de práticas (como participar de atividades culturais, religiosas e sociais, descansar e reduzir a carga de trabalho) que, quando realizadas, são capazes de reduzir a tensão e o desgaste oriundo das obrigações acadêmicas.

No entanto, esses docentes relataram que, muitas vezes, deixam de realizar as atividades elencadas em detrimento do cumprimento de pendências do trabalho, uma vez que estas extrapolam a carga horária de atuação na universidade, adentrando o espaço doméstico e retirando, assim, o tempo que deveria ser destinado ao descanso e ao lazer.

Em relação ao ambiente de ensino, seja ele teórico ou prático, os profissionais utilizaram estratégias para minimizar as tensões que surgem durante o processo de aprendizagem. Quando os problemas são relacionados à desatenção ou atitudes pouco colaborativas dos alunos, os professores relataram modificar o plano de aula, mudar o tom de voz, passar a lista de frequência e fazer advertências verbais como formas de superar essas adversidades. Já nos campos de prática, foram referidas atitudes como promover o diálogo com a equipe de saúde e cobrança de posturas éticas dos acadêmicos.

No que diz respeito às dificuldades no relacionamento interpessoal, foram observadas posturas como o distanciamento perante as situações conflituosas, o não envolvimento com as mesmas, além da busca por auxílio através da psicoterapia. Esses mecanismos de fuga podem ser eficazes para a superação de problemas em curto prazo, mas não representam a alternativa mais eficaz para sua resolução.

Dessa forma, fica evidente que as estratégias de enfrentamento ao estresse utilizadas pelos docentes pesquisados precisam de mais atenção e apoio institucional, além de maior comprometimento individual, a fim de operacionalizar atitudes que promovam o bem-estar físico e mental desses trabalhadores. É importante destacar que a pesquisa foi realizada investigando uma realidade específica, fazendo-se necessários novos trabalhos para obter resultados mais abrangentes.

O estudo permitiu identificar situações estressantes presentes no cotidiano laboral dos professores, bem como fazê-los refletir acerca dos mecanismos que desenvolvem diante das mesmas a fim de reduzir o desgaste. Contudo, não foi possível proporcionar aos sujeitos atividades efetivas para o enfrentamento ao estresse, o que representa uma limitação da pesquisa.

REFERÊNCIAS

1. Seyle H. Stress a tensão da vida. 2ª edição. São Paulo: Ibrasa; 1965.
2. Júnior OG. Sofrimento psíquico e trabalho intelectual. Cad psicol soc trab [periódico na Internet]. 2010 [acesso em 2013 Sep 10];13(1):133-148. Disponível em: <http://revistas.usp.br/cpst/article/view/25743/27476>.
3. Silvério MG, Patrício ZM, Brodbeck IM, Grosseman S. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. Rev bras educ méd. 2010 Jan-Mar [acesso em 2014 Apr 22];34(1):65-73. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022010000100008.
4. Marconi MA, Lakatos EM. Fundamentos de metodologia científica. 7ª edição. São Paulo: Atlas; 2010.
5. Minayo MCS. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. Ciênc saúde coletiva [periódico na Internet]. 2012 [acesso em 2014 Mar 12];17(12):621-26. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/csc/v17n3/v17n3a07.pdf>.
6. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2011.
7. Nune CMNS. O conceito de enfrentamento e a sua relevância na prática da psicocologia. Encontro, rev psicol [periódico na Internet]. 2010 [acesso em 2014 Mar 12];13(19):91-102. Disponível em: <http://sare.anhanguera.com/index.php/rencp/article/view/1272/1238>.
8. Silveira MM, Stumm EMF, Kirchner RM. Estressores e coping: enfermeiros de uma unidade de emergência hospitalar. Rev eletrônica enferm [periódico na Internet]. 2012 [acesso em 2014 Mar 7]; 11(4):894-903. Disponível em: http://www.fen.ufg.br/fen_revista/v11/n4/pdf/v11n4a15.pdf.
9. Gomes ARS, Cruz JF, Cabanelas S. Stress ocupacional em profissionais de saúde: um estudo com enfermeiros portugueses. Psicol teor pesqui [periódico na internet]. 2009 Jul-Sep [acesso em 2014 Mar 12];25(3):307-18. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n3/a04v25n3.pdf>.
10. Moreno FN, Gil GP, Haddad MCL, Vanucchi MTO. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. Rev enferm UERJ [periódico na internet]. 2011 Jan-Mar [acesso em 2014 Mar 7];19(1):140-5. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf>.
11. Santos GB. Os professores e seus mecanismos de fuga e enfrentamento. Trab educ saúde [periódico na internet]. 2009 Jul-Oct [acesso em 2014 Mar 7];7(2):285-304. Disponível em: <http://www.revista.epsjv.fiocruz.br/upload/revistas/r249.pdf>.
12. Miranda LCS, Pereira CA, Passos JP. O estresse nos docentes de enfermagem de uma universidade pública. Rev pesqui cuid fundam [periódico na internet]. 2009 Sep/Dec [acesso em 2014 May 06]; 1(2): 335-44. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/410/377>.
13. Trindade LL, Lautert L, Beck CLC. Mecanismos de enfrentamento utilizados por trabalhadores esgotados e não esgotados da estratégia de saúde da família. Rev latinoam enferm [periódico na Internet]. 2009 Sep-Oct [acesso em 2014 Mar 4];17(5). Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/4045/4827>.
14. Sadir MA, Bignotto MM, Lipp, MEN. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. Paidéia [periódico na Internet]. 2010 Jan-Apr [acesso em 2014 Feb 21];20(45):73-81. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2010000100010&script=sci_arttext.

Recebido em: 21/08/2014
Revisões requeridas: Não
Aprovado em: 17/09/2015
Publicado em: 01/10/2016

Endereço para correspondência:

Luana Marcelly Nogueira Araújo
Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Caixa Postal 1524 – Sala 06
Campus Universitário Lagoa Nova
Natal/RN - Brasil
CEP: 59078-970