



REVISTA DE PESQUISA: Cuidado é Fundamental Online

ISSN 2175-5361

PESQUISA

STRESS IN NURSING PROFESSORS OF A PUBLIC UNIVERSITY

O ESTRESSE NOS DOCENTES DE ENFERMAGEM DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

EL ESTRÉS EN LOS PROFESORES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

Livia Ceschia dos Santos Miranda¹, Caroline de Aquino Pereira², Joanir Pereira Passos³

ABSTRACT

Objectives: Evaluate the level of stress in nursing professors of a public university and analyzing the possible factors associated to stress in nursing professors. **Method:** Descriptive study with quali-quantitative approach. The scenery was a nursing school of a public university where 22 professors were interviewed. For data collection, an instrument with open and closed questions was applied. **Results:** The study pointed out that 8 (36%) professors consider their level of stress as elevated. However, after the test application, the moderate level was more often gotten (36%). The stress generating situations, in professors opinions are about the categories work/qualification in first place (60%), followed by personal/social (26%). **Conclusion:** Stresses the importance of identifying the cause of stress, in order to seek alternative strategy to cope with the stimulus and reach a satisfactory resolution. **Descriptors:** Nursing, Stress, Work, Occupational health.

RESUMO

Objetivos: Avaliar o nível de estresse nos docentes de enfermagem de uma universidade pública e analisar os fatores desencadeantes do estresse no docente de enfermagem. **Método:** Estudo descritivo com abordagem quali-quantitativa. Teve como cenário uma escola de enfermagem de uma universidade pública e participaram do estudo 22 professores. Para coleta dos dados aplicou-se um instrumento com perguntas abertas e fechadas. **Resultados:** O estudo apontou que 8 (36%) docentes consideraram elevado o seu nível de estresse, entretanto após aplicação do autoteste, o nível moderado foi o mais obtido (36%). As situações geradoras de estresse na opinião dos docentes dizem respeito à área trabalho/qualificação em primeiro lugar, com 60% das citações, seguida da área pessoal/social (26%). **Conclusão:** Assinala a importância de identificar a causa do estresse, a fim de buscar estratégia alternativa de enfrentamento ao estímulo e chegarmos a uma resolução satisfatória. **Descritores:** Enfermagem, Estresse, Trabalho, Saúde do trabalhador.

RESUMEN

Objetivos: Evaluar el nivel de estrés en los profesores de la graduación en enfermería y analizar los posibles factores que se asocian al estrés en los profesores de enfermería. **Método:** Estudio descriptivo con enfoque cuali-cuantitativo. Tiene como escenario una escuela del oficio de enfermería de una universidad pública, donde participaran 22 profesores. Para la colección de los datos fue aplicado un instrumento con preguntas abiertas y cerradas. **Resultados:** Los resultados evidencian que 8 (36%) profesores consideran elevado su nivel de estrés. Sin embargo, después del uso del test, el nivel moderado fue más frecuentemente conseguido (36%). Las situaciones de generación de estrés, según la opinión de los profesores, se encuadran en la categoría trabajo/calificación en el primer lugar (60%) y personal/social en seguida (26%). **Conclusión:** Señala la importancia de identificar la causa del estrés para buscar la estrategia alternativa de confrontación al estímulos e a llegar una resolución satisfactoria. **Descriptor:** Enfermería, Estrés, Trabajo, Salud laboral.

¹ Enfermeira, Graduada pela Escola de Enfermagem Alfredo Pinto - UNIRIO em 2009, e-mail liviaenfurio@yahoo.com.br. ² Enfermeira, Graduada pela Escola de Enfermagem Alfredo Pinto - UNIRIO em 2009, e-mail carol_de_aquino@hotmail.com. ³ Doutora em Enfermagem, Professora Associada do Departamento de Enfermagem em Saúde Pública, Escola de Enfermagem Alfredo Pinto, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), e-mail joanirpassos@bol.com.br

INTRODUÇÃO

Este estudo é um subprojeto da pesquisa intitulada “O processo saúde-doença e a saúde do trabalhador” que tem como objetivo específico estudar o estresse no corpo discente, docente e técnicos administrativos, no contexto institucional de uma universidade pública.

O significado do termo estresse pode ser entendido como o processo de tensão diante de uma situação de desafio por ameaça ou conquista¹. Trata-se de uma situação de mudança que exige do indivíduo uma reação e tomada de decisão, de forma a causar uma ruptura no equilíbrio do organismo, que pode afetar a pessoa em todas as dimensões humanas². Os fatores desencadeadores deste processo são chamados estressores, que são situações ou vivências que geram sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça que podem ser de origem interna ou externa³.

Essa temática é abordada atualmente em todos os âmbitos da vida humana, quase sempre relacionada a sensações de desconforto e visualizada como algo negativo que ocasiona prejuízo no desempenho global do indivíduo³⁻⁴. Dessa forma, pode ser associado a problemas na saúde física e mental, prejudicando sua atuação profissional, saúde, bem-estar e relações interpessoais.

Sendo este um processo psicológico, não é a situação nem a resposta da pessoa que o define, mas a percepção do indivíduo sobre a situação vivenciada. Por isso, este pode apresentar-se na forma de eustress (esforço sadio que gera realização pessoal, bem-estar e satisfação de necessidades, mesmo que decorrente de esforços inesperados) ou distress (perda do equilíbrio biopsicossocial por excesso ou falta de esforço, sem realização pessoal, resultado de um processo

adaptativo inadequado), dependendo da maneira que a pessoa avalia e enfrenta o estímulo, levando em conta o indivíduo e o ambiente no qual se insere⁵. Estresse não deve ser entendido como uma condição estática, pois é um fenômeno bastante complexo e dinâmico³.

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 do que a sua capacidade de enfrentamento⁴.

O estresse ocupacional não é um fenômeno novo, mas um novo campo de estudo que é enfatizado devido ao aparecimento de doenças que foram vinculadas ao estresse no trabalho⁶. O interesse no desenvolvimento de pesquisas na temática surgiu devido às variadas reações ao estresse, que podem ser físicas, comportamentais ou emocionais⁶, e ainda os efeitos a médio e longo prazo, capazes de levar a diversos agravos crônicos⁵.

Dentre os diversos enfoques do estresse na área de Enfermagem, muitos estudos se voltam para a atividade assistencial ou gerencial do enfermeiro, especialmente no que diz respeito à atuação em unidades de média e alta complexidade. No entanto, a docência é apontada por diversos trabalhos na literatura mundial como uma das profissões mais estressantes na atualidade⁷.

No caso dos docentes de Enfermagem, além dos fatores estressores próprios relativos ao meio acadêmico, muitos exercem atividades assistenciais durante o ensino prático dos discentes. Essa associação de diferentes estressores a que estão expostos esses profissionais, enquanto enfermeiros e docentes, em seus variados ambientes de trabalho torna importante sua apreciação em estudo científico.

Como exemplos de fatores estressores apontados em estudo vivenciados pelos docentes são as condições inadequadas de trabalho, carga horária excessiva, salários defasados, quantidade de trabalho, grau de responsabilidade para com pessoas, relações difíceis com o chefe, colegas, subordinados, e também a relação aluno-professor⁷.

Além disso, não podemos esquecer que muitos docentes exercem também outras atividades, como estudos para qualificação profissional, atividades assistenciais, de consultoria, pesquisa e extensão que, ao contribuírem para o excesso no volume de tarefas, podem também ter seu desenvolvimento prejudicado caso este docente sinta-se desvalorizado, sobrecarregado ou desestimulado⁷.

Esses fatores aos quais se submetem os docentes são capazes de influenciar suas práticas de ensino e, conseqüentemente, interferir negativamente na qualidade do processo de formação de futuros profissionais, os alunos. Quando estressados, os professores podem gerar ou intensificar o estresse do aluno, levá-lo à ansiedade, reduzir a motivação, prejudicar a qualidade e o resultado do ensino, etc. As relações construídas entre alunos e docentes são expressas por suas atitudes, dependentes de inúmeros fatores e fundamentais no processo de formação dos futuros enfermeiros⁷.

É importante que se identifique as fontes de estresse em nossas vidas, e se nossas respostas emocionais e físicas a elas são sensatas e úteis, ou se estão nos impossibilitando de lidar com tais fontes de estresse e ter o controle da situação⁶.

No ambiente de trabalho, se faz necessário reconhecer os estressores presentes para que se possa procurar mecanismos e estratégias de enfrentamento individual e grupal adequadas para diminuir a ocorrência de estresse profissional⁸.

Este estudo tem então por objeto o estresse no docente de Enfermagem de uma universidade pública. Dado ao que foi discutido anteriormente, justifica-se pela necessidade de aprofundamento de estudo acerca dos variados estressores a que esses profissionais são expostos, para que possam ser amenizados de maneira eficaz, e pela influência destes na formação de futuros profissionais.

Este estudo teve como objetivos avaliar o nível de estresse dos docentes de Enfermagem de uma Universidade Pública e analisar os fatores desencadeantes do estresse no docente de Enfermagem.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo de natureza quali-quantitativo, realizado em uma Escola de Enfermagem de uma Universidade Pública, localizada no município do Rio de Janeiro. Esta unidade abriga cerca de 450 a 500 alunos por semestre letivo, contando com um corpo docente de 37 professores. A amostra foi constituída por 22 docentes do curso de Graduação, que teve como critério de inclusão pertencer ao quadro efetivo, independente da lotação nos Departamentos de Ensino.

Obedeceu-se aos requisitos determinados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da referida instituição, sendo este estudo aprovado mediante Parecer n° 079/2007. Todos os procedimentos metodológicos seguem os padrões estabelecidos pela Resolução N° 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos⁹.

Procedeu-se, então, à coleta dos dados, mediante abordagem dos participantes na própria instituição, durante o horário de trabalho, sendo entregue o Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido e o formulário de pesquisa e fornecidas informações sobre o teor da pesquisa, livre aceitação de participação e orientações quanto ao preenchimento do instrumento.

Na coleta de dados utilizou-se um roteiro semi-estruturado para nortear as entrevistas, com perguntas relacionadas ao perfil do docente e de caráter subjetivo relativas à situação de estresse. E ainda, foi aplicado o Teste do Dr. Richard Rahe, que permite verificar o nível de estresse.

O Teste do Dr. Rahe, "Teste seu nível de stress", trata-se de um autoteste parte de uma avaliação completa, "Breve Inventário de Causas e Estratégias para Lidar com o *Stress*" (Brief Stress & Coping Inventory - Brief SCI), traduzido e validado no Brasil pela Dr. Ana Maria Rossi em 2000, e dispõe de itens para avaliar a maneira como o indivíduo lida com o estresse (coping skills) e com fatores relacionados a um estilo de vida saudável (wellness factors), em que os respondentes da pesquisa puderam marcar as situações que vivenciaram no último ano¹⁰.

Para cada situação contida no teste do Dr. Rahe é estabelecido um valor (pontos) pré-fixado. Esses valores atribuídos a cada item (unidades de mudança de vida) referem-se o impacto relativo de acontecimentos estressantes. Após o preenchimento do formulário por cada respondente, é feito o somatório das situações vivenciadas que foram assinaladas. O somatório é comparado ao resultado do teste - nível de risco de adoecer - e obtém-se o nível de stress: baixo, moderado, elevado ou alto.

Cabe esclarecer que o instrumento preenchido pelos respondentes que concordaram em participar da pesquisa, não constou a pontuação atribuída a cada situação vivenciada a fim de não serem influenciados pelos respectivos valores das situações assinaladas. Porém, após terem concluído o teste, os participantes tiveram

acesso ao resultado da matriz do teste do Dr. Rahe.

Na análise das entrevistas adotou-se os seguintes procedimentos: leitura e re-leitura das entrevistas, destacando as palavras e/ou frases escritas significativas baseadas na interpretação das pesquisadoras, permitindo agrupá-las em áreas temáticas, além do tratamento de dados com cálculo de frequência absoluta e percentual para o Teste do Dr. Rahe.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participação docente neste estudo equivale a 22 professores, de um total de 37 do quadro efetivo da escola em estudo, representando 60% da população total. Dos 22 participantes: um (5%) tem menos de 30 anos, quatro (18%) de 31 a 40 anos, nove (40%) entre 41 e 50 anos, sete (32%) entre 51 e 60 anos, e um (5%) acima de 61 anos de idade.

A grande maioria dos docentes é do sexo feminino 17 (77%), enquanto cinco (23%) são do sexo masculino. A enfermagem teve a particularidade de ser uma profissão que surgiu no lar, pela necessidade do cuidado dos parentes enfermos. Ao longo dos anos, foi mudando para um cenário mais específico e técnico, mas ainda hoje é exercida majoritariamente por mulheres.

É principalmente entre elas que ocorrem dificuldades na interface família-trabalho, através do acúmulo de atividades e dificuldade em conciliar vida familiar e profissional³, o que justifica o questionamento a respeito do sexo dos entrevistados. As questões de gênero estão ligadas não só às condições de trabalho às quais se submetem as mulheres, como também à valorização deste trabalho pela sociedade, por questões culturais e históricas¹¹.

Com relação à titulação, 13 (59%)

entrevistados possuem doutorado, enquanto nove (41%) são mestres. Quanto ao estado civil, oito (36%) deles são solteiros, 11 (50%) casados, dois (9%) separados ou divorciados e um (5%) é viúvo.

Dos docentes investigados, 13 (59%) possuem filhos e nove (41%) não possuem filhos. Esta informação é importante nesta pesquisa, pois a existência de filhos, principalmente os pequenos, constitui uma alteração na rotina familiar, com maiores responsabilidades, preocupações por parte dos pais e maior demanda de tempo no cuidado com casa e filhos, contribuindo para a sobrecarga doméstica e podendo vir a interferir no trabalho. Tentar conciliar as atividades de uma família e carreira profissional é causa comum de estresse na vida de pessoas que trabalham^{3,6}.

No que diz respeito a outras atividades profissionais exercidas fora da universidade, três (14%) entrevistados exercem outra função além da docência e 19 (86%) responderam negativamente a essa questão. Cabe ressaltar que muitos desses docentes trabalham sob regime de dedicação exclusiva, e, portanto, impedidos de outras fontes de renda, explicando o baixo percentual de professores que as executam.

As três docentes que exercem outra atividade são do sexo feminino. Estas atividades realizadas fora da universidade pelas entrevistadas são diferentes entre si: uma docente refere trabalhar como enfermeira em UTI (Unidade de Terapia Intensiva) Pediátrica, uma com consultoria no MEC e outra refere que sua atividade é ser dona de casa.

Com a modernidade, cada vez mais as pessoas ocupam-se com altas demandas de trabalho, com extensa jornada de trabalho, múltiplos empregos e tarefas extraclasse, além das ocupações domésticas. Cada atividade exercida por estes profissionais contribui para uma sobrecarga de trabalho, através do

excessivo de horas de trabalho, acúmulo de tarefas e responsabilidades, falta de tempo para o lazer e convivência social, dentre outras^{1,3,12}.

A demanda laboral excessiva aumenta a exigência sobre os profissionais, que podem não responder adequadamente a essas condições, tendo sua saúde afetada e chegando à exaustão emocional (Síndrome de Burnout). Burnout seria uma síndrome de exaustão emocional e de atitudes negativas dos profissionais em relação aos sentimentos dos indivíduos para os quais dirigem o seu trabalho (despersonalização), visto que os seus recursos emocionais estão esgotados, além da diminuição na realização pessoal no trabalho.⁷ O desânimo e insatisfação podem levar ao abandono, podendo o profissional ser classificado como preguiçoso e desinteressado, devido à sua retirada psicológica¹³.

O burnout é um tipo especial de stress ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa. Esse fenômeno do burnout foi pesquisado e estudado em relação aos professores e a situações de ensino mais do que em relação a outras áreas profissionais, o que talvez indique que o trabalho do professor é visto como oferecendo condições propícias ao desenvolvimento do burnout.^{7:2002}

Além da demanda profissional, há ainda o trabalho domiciliar, entendido muitas vezes como uma segunda jornada de trabalho, com atividades como lavar louças, fazer compras, pagar contas, limpar a casa, cozinhar e participar na educação dos filhos^{6,11}.

O professor investigado ao ser questionados quanto se sentir ou não estressado obteve-se o seguinte resultado: 17 (76%) deles responderam positivamente, três (14%) negativamente, um (5%)

não respondeu à pergunta e um (5%) não marcou opção alguma, referindo sentir-se estressado algumas vezes.

Portanto, daqueles que responderam “Sim” ou “Não” um total de 20 entrevistados, 17 (85%) se sentem estressados e 3 (15%) não fazem referência a qualquer grau de estresse, revelando um alto índice de respostas afirmativas à questão, ou seja, grande parte dos docentes considera-se com algum nível de estresse. Muitos trabalhos na literatura mundial mostram a docência como uma das profissões mais estressantes da atualidade⁷.

As situações citadas pelos sujeitos da pesquisa que, segundo eles, levam ao estresse foram agrupadas nas seguintes áreas: Trabalho/Qualificação, Pessoal/Social, Casa/Família, Financeira e Saúde.

Estas áreas representam, ao todo, vinte (20) fatores diferentes citados, semelhantes aos que foram identificadas em resultados de pesquisa realizada em Brasília, cujos sujeitos eram enfermeiros docentes³. A seguir, apresentamos e discutimos cada área de abrangência e as situações representadas por elas:

Trabalho/Qualificação - as situações citadas pelos professores desencadeadoras de estresse foram: oito (36%) fazem referência ao Volume de Trabalho/ Excesso de Atividades; sete (32%) Condições de Trabalho; cinco (23%) Relações Profissionais/Desagregação em Ambiente de Trabalho; quatro (18%) Problemas Político-administrativos no Trabalho; três (14%) Estudos (qualificação); dois (9%) para cada um dos fatores Reuniões e Problemas com os Alunos; e um (5%) Trabalho Noturno e em Fins de Semana.

O excesso no volume de atividades refere-se às atividades laborais, como atividades pedagógicas como docente, em pesquisa e em extensão. Quanto às fontes de estresse, a

sobrecarga de trabalho é a que determina maior estimativa de risco relativo de estresse¹. Além do trabalho de ensino, pesquisa e extensão na universidade, dois docentes executam outras atividades remuneradas, o que contribui para a sobrecarga de trabalho.

O trabalho ocupa a maior parte do tempo das pessoas: geralmente as jornadas de trabalho são longas, iniciando-se muito cedo e podendo se estender até a noite. Há raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo de trabalho costuma ser intenso e são exigidos altos níveis de atenção e concentração para a realização das tarefas^{7:2002}.

As condições de trabalho citadas referem-se principalmente os insuficientes recursos humanos e materiais para a realização das atividades pedagógicas. A falta de recursos humanos sobrecarrega os docentes, que acumulam atividades que poderiam ser delegadas a outros funcionários, caso estes estivessem disponíveis, e retardam processos que poderiam ser facilmente agilizados se os recursos humanos na universidade fossem compatíveis à sua atual demanda⁷.

Por sua vez, a escassez de recursos materiais e também na infra-estrutura da universidade dificulta o trabalho dos docentes, podendo, inclusive, interferir na qualidade do processo ensino-aprendizagem. (O professor) sente a necessidade de prestar um ensino de qualidade, mas (...) é cerceado pela falta de condições mínimas necessárias¹⁴.

As condições de trabalho em muitas escolas (...) deixam a desejar, não proporcionando aos professores o material necessário para suas atividades e inibindo iniciativas de professores criativos que demandem recursos financeiros⁷.

Além disso, o relacionamento entre os profissionais que trabalham em uma mesma

instituição é importante fator para a formação de um ambiente de trabalho agradável^{4-5,15}.

De acordo com os relatos, a desagregação existente na instituição de ensino, principalmente entre os departamentos, a falta de integração docente e discente e a falta de compromisso de alguns professores com a escola são fatores fortemente associados a um ambiente desconfortável de trabalho e, conseqüentemente, ligados ao nível de estresse dos que nele trabalham.

Em relação à política universitária, alguns docentes referem mudanças nos eixos políticos que norteiam a educação e saúde sem atender às solicitações e necessidades dos profissionais, desmando administrativo na escola, incompetência administrativa dos gestores, ausência de políticas de capacitação/qualificação, de captação de recursos e gerenciamento, de integração entre graduação e pós-graduação e ausência de suporte, política e gerenciamento dos projetos de pesquisa. De acordo com alguns participantes, esses são os elementos básicos que refletem no cotidiano do aluno e do docente, que não possuem apoio e são levados ao estresse.

Estudo (qualificação) constitui-se um fator estressante aos mestres que cursam o doutorado e prosseguem concomitantemente com suas atividades dentro da universidade. As reuniões são estressores principalmente quando são improdutivas e longas, pois consomem o tempo dos profissionais sem apresentarem resultado¹⁶.

A relação com os alunos pode ser problemática quando, conforme citado por um entrevistado, há “falta de educação” dos mesmos. “A educação dada por muitas famílias não contempla o limite, e o reflexo disso aparece na sala de aula”⁷. Diante da intensa carga emocional que o contato freqüente e intenso com pessoas impõe, o indivíduo pode desenvolver uma exaustão emocional⁵.

Pessoal/Social - as situações geradoras de estresse mencionadas pelos docentes nesta área temática são: quatro (18%) para cada situação Falta de Tempo e Intimidação/Cobrança/Pressão; dois (9%) Cansaço; um (5%) para cada um dos aspectos Transporte, Violência no RJ, Ritmo Acelerado e Acúmulo de Tarefas.

A falta de tempo referida pelos docentes é fator que interfere no trabalho, lazer e vida social. Com muita freqüência, professores sacrificam seus horários de descanso e lazer ao lado da família, dedicando seus finais de semana à correção de trabalhos, provas e outras atividades do gênero.¹⁵ O trabalho invadiu nossa privacidade, entrou em nossas casas e não há mais aquela divisão necessária do que é profissional e do que é pessoal em termos de tempo⁷.

As cobranças correspondem às solicitações recebidas, que chegam como pressões para o cumprimento dos seus deveres, as quais, muitas vezes se fazem impossíveis, devido fatores diversos.³ Estas cobranças são provenientes tanto do âmbito familiar quanto do trabalho, e, há uma pressão exercida principalmente pelas novas tecnologias, necessitando uma adaptação sem um preparo prévio, que favorece tensão, insatisfação e ansiedade⁷.

Transporte e violência são fatores ambientais relacionados ao estresse. Por sua vez, o acúmulo de tarefas é um reflexo da sobrecarga de atividades a ser cumprida, não ocorrendo um planejamento para sua realização.

Casa/Família - situações desta área consideradas estressantes pelos participantes: dois (9%) Cuidados com a Casa e Filhos e um (5%) Problemas Familiares.

Todos os docentes que citaram fatores relacionados casa e família são do sexo feminino, o que pode indicar uma maior preocupação e envolvimento por parte das mulheres no âmbito

familiar, e possivelmente certa dificuldade em conciliar casa e trabalho. Essa é, aliás, causa comum de estresse na vida das pessoas⁶, principalmente porque o cuidar da casa e filhos, atribuição historicamente feminina¹¹, constitui-se um trabalho a mais, através das tarefas domiciliares: lavar roupas e louças, arrumar a casa, educar os filhos, ajudá-los nas tarefas escolares, dentre outras.

Sendo a mulher (co) responsável pelas condições de sobrevivência familiar (representando cerca de 40% da população economicamente ativa), torna-se cada vez mais agudo o peso das múltiplas jornadas de trabalho (trabalho produtivo remunerado, trabalho doméstico de cuidado das crianças, atividades político-participativas), contribuindo para a sobrecarga da mulher docente¹¹.

Financeiro - nesta área temática os fatores geradores de estresse citados foram: dois (9%) Baixa Remuneração e um (5%) Problemas Financeiros.

As questões salariais e financeiras são fatores que podem levar à insatisfação no trabalho, desestabilização e, conseqüentemente, ao estresse. Por sua vez, um profissional insatisfeito pode apresentar um comprometimento em suas habilidades, no resultado de seu trabalho e nas suas relações^{5,15}. Em pesquisa realizada com 52 enfermeiros em Sergipe, a retribuição financeira foi indicada como sendo um dos fatores de maior insatisfação no trabalho do enfermeiro¹⁷.

Saúde - a única situação descrita como predisponente ao estresse e que se encaixa nessa área de abrangência é Doença na Família, citada por apenas um (5%) docente dos entrevistados. Interfere na carga emocional do indivíduo, que pode experimentar sentimentos de medo e preocupação excessivos, levando-o ao estresse⁶.

Ao indagarmos quanto ao nível de estresse, segundo a opinião do próprio participante, verificamos que: quatro (18%) dos entrevistados responderam que o consideram baixo, quatro (18%) moderado, oito (36%) elevado e três (14%) alto, três (14%) docentes não responderam: um deles por não considerar-se estressado e dois por considerarem o estresse variável, podendo oscilar de acordo com vários fatores ambientais e psicológicos.

De acordo com o Teste do Dr. Rahe, após o somatório dos valores dos itens assinalados pelos próprios docentes, obteve-se o seguinte nível de risco de estresse: cinco (23%) professores têm o nível de estresse baixo, oito (36%) moderado, dois (9%) nível elevado e seis (27%) apresentaram nível alto. Apenas um (5%) docente desejou não responder esta parte da entrevista.

Na opinião dos participantes o nível de estresse elevado representou o maior percentual entre os entrevistados e o nível de estresse moderado foi o encontrado nos resultados do teste do Dr. Rahe.

Esta diferença encontrada pode ser explicada pelo fato de que, quando questionados a respeito do nível de estresse que consideram ter, os professores responderam com seu nível de estresse no momento, e o teste aplicado refere-se às situações vivenciadas dentro de um ano, ou seja, os fatores estressores aos quais estes docentes estiveram expostos no último ano. Vale lembrar que o estresse varia não só de um indivíduo para outro, como também de um ano para outro em um mesmo indivíduo, como já foi discutido anteriormente.

As áreas de abrangência mais preenchidas coincidiram com as situações geradoras de estresse mais citadas pelos docentes: em primeiro lugar Trabalho, em seguida Pessoal / Social e Casa / Família.

A partir do resultado do Teste, podemos encontrar a probabilidade de cada entrevistado vir a adoecer, ou seja, as pessoas com maior risco de adoecer (70%) são as que têm um alto nível de estresse e técnicas ineficientes para lidar com ele. Níveis elevados de estresse podem predispor a um risco de 50% de adoecimento, enquanto níveis moderados oferecem 50% de risco. As chances são reduzidas para 10% quando o nível de estresse é baixo e as pessoas dispõem de técnicas eficientes de autocontrole¹⁰.

CONCLUSÕES

O estudo propiciou avaliar o nível de estresse em docentes de enfermagem em uma universidade pública. Os resultados nos mostraram que na visão da maioria dos entrevistados consideram o seu nível de estresse elevado. Dentre os fatores predisponentes ao risco relativo de estresse destaca-se a área temática do trabalho/qualificação, dado aos relatos quanto ao volume de trabalho, ao excesso de atividades e as condições de trabalho, estes fatores foram os mais citados pelos participantes da pesquisa. Pode-se dizer que as sobrecargas de atividades associadas a um ambiente desconfortável de trabalho são possíveis elementos geradores de estresse no desempenho do trabalho docente.

Entretanto, verifica-se o nível moderado de estresse no resultado encontrado com a aplicação teste do Dr. Richard Rahe, as situações ou fatores estressantes coincidem com aquelas mais apontadas pelos docentes: em primeiro lugar o trabalho/qualificação, seguido do pessoal/social e da casa/família.

Os fatores estressantes revelados pelos entrevistados provocam um consumo de muita energia em um esforço adaptativo contínuo ao trabalho. Estes se defrontam com fatores

desencadeantes de estresse próprios da organização acadêmica e com situações que desequilibram as expectativas individuais do profissional e a realidade do trabalho diário.

Portanto, é importante identificar o que está causando o estresse, pois uma situação ou fator estressante pode não ter a mesma repercussão para todas as pessoas. Dessa forma, pode-se buscar estratégia alternativa de enfrentamento ao estímulo e chegarmos a uma resolução satisfatória.

REFERÊNCIAS

1. Cataldi MJG. O stress no meio ambiente de trabalho. São Paulo (SP): LTr; 2002.
2. Lipp MEN. O stress está dentro de você. 2ª ed. São Paulo (SP): Contexto; 2000.
3. Stacciarini JMR, Tróccoli BT. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. Rev Latino-am Enfermagem 2001 mar/abr; 9(2):17-25.
4. Martins LMM, 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 Enferm USP 2000 mar; 34(1):52-58.
5. França AC, Rodrigues AL. Stress e Trabalho: Uma Abordagem Psicossomática. 2ª ed. São Paulo (SP): Atlas, 1999.
6. Wilkinson G. Stress. Guia da Saúde Familiar. São Paulo (SP): Editora Istoé; 2001.
7. Lipp MEN. O stress do professor. Campinas, São Paulo (SP): Papyrus; 2002.
8. Guerrer FJL, Bianchi ERF. Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva. Rev Esc Enferm USP 2008 jun; 42(2):355-62.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução N° 196 de 10 de outubro de 1996: diretrizes e normas regulamentadoras de

Miranda LCS, Pereira CA, Passos JP.

Stress in nursing professors...

pesquisa envolvendo seres humanos. *Bioética* 1996; 4(2 Supl):15-25.

10. Rahe RH. International Stress Management Association - Teste o seu nível de stress. ISMA - BR; 1999. [citado 09 nov 2004]. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br>

11. Fonseca RMGS. Equidade de gênero e saúde das mulheres. *Rev Esc Enferm USP* 2005 dez; 39(4):450-459.

12. Stacciarini JMR, Tróccoli BT. Estresse ocupacional. In: Mendes AM, Borges LO, Ferreira MC, organizadores. Trabalho em transição, saúde em risco. Brasília (DF): Editora Universidade de Brasília; 2002.

13. Giacon, BDM. Caminho para se repensar a formação de professores: Síndrome de Burnout [dissertação] São Paulo (SP): Programa de Pós-graduação em Educação, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2001.

14. Ferreira ACM, Silva CRL, Shiratori K, Cavalcante TA, Quinallato TL. Condições de trabalho e as implicações no ensino de enfermagem. *Rev. Enfermagem Brasil* 2007 jul/ago; 6(4): 217-26.

15. Rocha SSL, Felli VEA. Qualidade de vida no trabalho docente em enfermagem. *Rev Latino-am Enfermagem* 2004 jan/fev; 12(1):28-35.

16. Bianchi ERF. Enfermeiro hospitalar e o stress. *Rev Esc Enferm USP* 2000 dez; 34(4):390-394.

17. Batista AAV, Vieira MJ, Cardoso NCS, Carvalho GRP. Fatores de motivação e insatisfação no trabalho do enfermeiro. *Rev Esc Enferm USP* 2005 mar; 39(1):85-91.

Recebido em: 24/10/2009

Aprovado em: 18/11/2009