

Processo de trabalho e disposição ao estresse entre docentes de ciências biológicas e da saúde

Work process and disposal of stress between teachers of biological sciences and health

Procedimiento de trabajo y disposición al estrés entre docentes de ciencias biológicas y de la salud

Cristina Berger Fadel¹; Makielle Tadei Flores²; Sabrina Brigola³; Camila Zanescos⁴; Danielle Bordin⁵; Alessandra de Souza Martins⁶

Como citar este artigo:

Fadel CB, Flores MT, Brigola S, Zanescos C, Bordin D, Martins AS. Processo de trabalho e disposição ao estresse entre docentes de ciências biológicas e da saúde. Rev Fun Care Online. 2019 jul/set; 11(4):843-848. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i4.843-848>.

RESUMO

Objetivo: Explorar a relação entre disposição ao estresse e processo de trabalho junto a docentes universitários.

Métodos: Pesquisa quanti-qualitativa, realizada com docentes das Ciências Biológicas e da Saúde, utilizando instrumentos autoaplicáveis. **Resultados:** A prevalência do estresse entre os docentes foi de 35%. Considerando os diferentes aspectos investigados do processo de trabalho: curso de graduação e pós-graduação, regime de trabalho, carga horária, atividade administrativa; nenhuma condição apresentou relação significativa com o estresse, suas fases de evolução e sintomatologia. Grande parte dos docentes atribui a determinação do estresse a questões administrativas inerentes ao trabalho e ao atrito com estudantes e colegas de trabalho. Para o enfrentamento do estresse, os docentes manifestam com frequência a prática de atividades físicas e de atividades de lazer, a busca pelo contato com amigos e familiares e o aprimoramento de habilidades pessoais.

Conclusão: O estresse esteve significativamente presente no meio docente, independente do processo de trabalho exercido.

Descritores: Estresse Psicológico; Docentes; Ciências da Saúde.

1 Dentista graduada pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), MSc e PhD em Odontologia Social e Preventiva pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Professora adjunta na UEPG.

2 Dentista graduada pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

3 Dentista graduada pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Aluna residente no Hospital Universitário Regional Wallace Thadeu de Mello e Silva.

4 Enfermeira graduada pela Universidade Federal da Fronteira Sul, Mestranda em Ciências da Saúde na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

5 Dentista graduada pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), MSc e PhD em Odontologia Social e Preventiva pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Professora colaboradora na UEPG.

6 Dentista graduada pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, MSc e PhD em Odontologia Social e Preventiva pela UEPG, Professora colaboradora na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

ABSTRACT

Objective: To explore the relationship between stress disposition and the work process among university professors. **Methods:** Quantitative-qualitative research, carried out with teachers of the Biological Sciences and Health, using self-applicable instruments. **Results:** The prevalence of stress among teachers was 35%. Considering the different investigated aspects of the work process: undergraduate and postgraduate course, work regime, workload, administrative activity; no condition had a significant relationship with stress, its stages of evolution and symptomatology. Most teachers attribute stress determination to administrative issues inherent in work and friction with students and co-workers. Faced with stress, teachers often demonstrate physical activity and leisure activities, the search for contact with friends and family, and the improvement of personal skills. **Conclusion:** Stress was significantly present in the teaching environment, regardless of the work process.

Descriptors: Psychological stress; Teachers; Health Sciences.

RESUMEN

Objetivo: Explorar la relación entre disposición al estrés y proceso de trabajo junto a docentes universitarios. **Métodos:** Investigación cuantitativa, realizada con docentes de las Ciencias Biológicas y de la Salud, utilizando instrumentos auto-aplicables. **Resultados:** La prevalencia del estrés entre los docentes fue del 35%. Considerando los diferentes aspectos investigados del proceso de trabajo: curso de graduación y posgrado, régimen de trabajo, carga horaria, actividad administrativa; Ninguna condición presentó una relación significativa con el estrés, sus fases de evolución y sintomatología. Muchos de los docentes atribuyen la determinación del estrés a cuestiones administrativas inherentes al trabajo ya la fricción con estudiantes y compañeros de trabajo. Para el enfrentamiento del estrés, los docentes manifiestan con frecuencia la práctica de actividades físicas y de actividades de ocio, la búsqueda por el contacto con amigos y familiares y el perfeccionamiento de habilidades personales. **Conclusión:** El estrés estuvo significativamente presente en el medio docente, independiente del proceso de trabajo ejercido.

Descriptor: El estrés psicológico; Docentes; Ciencias de la Salud.

INTRODUÇÃO

O estresse nos dias de hoje é um problema emergente de saúde pública que afeta grande parte da população mundial.¹ Um estudo feito pela *International Stress Management Association* (ISMA) aponta o Brasil como o segundo país do mundo com o maior nível de estresse. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse já representa uma epidemia global e este fenômeno constitui-se objeto de estudo de diversas áreas como a medicina, a biologia, a sociologia, a psicologia e áreas afins.²

No campo teórico, o termo estresse é representado pelo estado advindo da percepção de estímulos que provocam excitação emocional e que, perturbando a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado por inúmeras manifestações sistêmicas, com reflexos fisiológicos e psicológicos.^{3,4}

O interesse pelo estudo do estresse no trabalho tem sido crescente na literatura científica, particularmente nos últimos anos. Uma razão para o aumento de pesquisas sobre esse tema deve-se ao impacto negativo do estresse na saúde e no bem-estar de trabalhadores, bem como no desempenho de suas atividades.² O estresse encontrado no ambiente de trabalho

relaciona-se com a capacidade de se adaptar a diferentes situações vivenciadas, estando sempre envolvido o equilíbrio entre exigência e competência.^{1,3}

Quando se abrange o trabalho na área do ensino, este parece ser um ambiente estressor por excelência, visto que a docência é considerada uma das profissões mais suscetíveis ao estresse.^{6,7} Fatores como um ambiente sem estrutura física adequada, somados a baixos salários, perspectiva duvidosa quanto ao crescimento profissional, excesso de carga horária, desinteresse de estudantes, entre outros, resultam em altos quadros de estresse na docência.⁶⁻⁸

Em especial, docentes do ensino superior, além de alguns dos fatores expostos acima, se deparam com postos de trabalho cada vez mais exigentes, com a necessidade de conciliar o tripé ensino, pesquisa e extensão, acarretando em uma carga intensa de atividades.⁹ Assim, no decorrer desse processo, o docente universitário pode se sentir mais cobrado devido ao aumento de responsabilidades exigidas, como o incentivo a publicações, a necessidade de participação em bancas, eventos científicos e orientações de estudantes, além do planejamento de suas aulas, resultando na intervenção de suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas.⁹

Frente à compreensão de que o estresse se constitui de uma condição comum no contexto do trabalho, uma vez que permeia o cotidiano das relações, o objetivo central deste estudo é explorar a relação entre a disposição ao estresse e o processo de trabalho junto a docentes universitários. Destaca-se ainda que a busca por compreender o fenômeno do estresse no ensino superior constitui etapa basal para a elaboração de planos de intervenção no sentido da qualidade de vida no trabalho.

MÉTODOS

Esta pesquisa quanti-qualitativa, de caráter exploratório, foi desenvolvida junto à população de docentes universitários da área das Ciências Biológicas e da Saúde de uma universidade pública do sul do Brasil (n=161), considerando profissionais com diferentes processos de trabalho institucionais.

Visando contemplar os objetivos desta investigação, utilizaram-se para a coleta de informações quantitativas dois questionários autoaplicáveis. Um deles sociodemográfico, contendo as variáveis idade, gênero, estado civil e os diferentes aspectos do processo de trabalho docente: curso de graduação e pós-graduação, regime de trabalho, carga horária, atividade administrativa. E o outro, um questionário de pesquisa validado no Brasil e em vigência na Sociedade Brasileira de Psicologia, denominado Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL).¹⁰ Para a etapa qualitativa utilizou-se instrumento autoaplicável inédito, composto por questões abertas norteadoras, visando identificar a concepção do docente sobre o estresse e sua percepção sobre a presença desse fenômeno no trabalho. Os dados foram coletados entre fevereiro e maio do ano de 2016.

As informações angariadas por meio do ISSL foram exploradas seguindo o modelo quadrifásico (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão) que propõe um método de avaliação do estresse que enfatiza a sintomatologia somática e

psicológica etiológicamente a ele ligada.¹⁰ Os dados referentes às características do processo de trabalho foram descritos e analisados junto aos dados quantitativos do formulário de ISSL, por meio do teste qui-quadrado e análise descritiva, para verificar a presença de associações com estresse.

Para a tabulação das informações de caráter qualitativo, empregou-se estatística descritiva e a Técnica da Análise de Conteúdo Temática,¹¹ sendo as unidades de registro mais prevalentes discutidas à luz de literatura nacional e internacional.

Os sujeitos foram abordados em seu ambiente de trabalho, em momento considerado propício, e foram explicitados os objetivos do estudo, meios e intermeios de coleta, forma de análise e divulgação de resultados. Os indivíduos, quando em acordo, de livre e espontânea vontade participaram da pesquisa mediante a assinatura do termo de consentimento.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisas com seres humanos da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) (parecer nº 1.090.293/2015), respeitando os ditames da resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

Do total da amostra, participaram efetivamente do estudo 150 docentes. A perda de indivíduos ocorreu devido ao período de licença de profissionais no momento da aplicação do questionário. A idade média apresentada foi de 42 anos, com predominância do sexo feminino e de casados. Em

relação os aspectos do processo de trabalho, 52% trabalhavam unicamente com a graduação, 65% eram dedicação exclusiva da universidade e 79% apresentavam carga horária de 40 horas semanais. Ainda, 42% afirmaram participar de atividades administrativas no âmbito da instituição de ensino.

Âmbito quantitativo

Após a aplicação do instrumento ISSL, verificou-se que 52 docentes se encontravam em situação de estresse (35%). Deste total, 86,5% dos indivíduos estavam na fase de resistência, 7,8% na fase de quase-exaustão, 5,7% na fase de alerta e nenhum na fase de exaustão. Com relação à sintomatologia dos indivíduos com estresse, houve predominância de sintomas de origem mista (48%). As Tabelas 1 e 2 detalham, respectivamente, os dados referentes à prevalência do estresse entre docentes universitários, segundo modelo de evolução e tipo de sintoma, subdividindo-os de acordo com aspectos do processo de trabalho.

Por meio da análise bivariada desses diferentes processos de trabalho, observou-se que nenhuma condição exposta apresentou relação significativa com a prevalência de indivíduos acometidos pelo estresse ($p > 0,05$). Em relação às fases de evolução do estresse, apesar dos docentes de pós-graduação mostrarem maior frequência desse fenômeno em sua fase de quase exaustão, este resultado também não foi significativo nesse aspecto ($p = 0,14121$) e nas demais variáveis sob investigação ($p > 0,05$).

Tabela 1 - Distribuição da prevalência do estresse entre docentes universitários, segundo processo de trabalho e modelo de evolução*. Ponta Grossa – Paraná, 2015.

	Sem estresse	Com estresse	p valor	Alerta	Resistência	Quase-exaustão	Total	p valor
	n(%)	n(%)		n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	
Pós-Graduação	47(66)	24(34)	0,53821	0(0)	21(87,5)	3(12,5)	71(100)	0,14121
Graduação	51(65)	28(35)		3(11)	24(86)	1(3)	79(100)	
Dedicação exclusiva	60(61)	38(39)	0,14663	3(3)	31(33)	3(3)	98(100)	0,53687
Dedicação não exclusiva	38(73)	14(27)		0(0)	13(25)	1(2)	52(100)	
Carga horária 40h	76(64)	43(36)	0,45914	2(2)	37(31)	4(3)	119(100)	0,50107
Carga horária 20h	22(71)	9(29)		1(3)	8(26)	0(0)	31(100)	
Participa atividade administrativa	43(67)	21(33)	0,681	2(3)	17(27)	2(3)	64(100)	0,56524
Não participa atividade administrativa	55(64)	31(36)		1(1)	28(33)	2(2)	86(100)	

Fonte: Autores, 2017.

Acerca da análise da distribuição da sintomatologia do estresse, segundo características do trabalho, também não foram verificadas diferenças significativas, apesar das discrepâncias encontradas na prevalência dos diferentes tipos de sintomas para os docentes de pós-graduação e graduação ($p = 0,251$).

Tabela 2 - Distribuição da prevalência do estresse entre docentes universitários, segundo processo de trabalho e tipo de sintoma*. Ponta Grossa – Paraná, 2015.

	Físicos	Psicológicos	Mistos	Total	p valor
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	
Pós-Graduação	5(21)	10(42)	9(37)	24(100)	0,25158
Graduação	6(21,5)	6(21,5)	16(57)	28(100)	
Dedicação exclusiva	10(10)	11(11)	17(18)	38(100)	0,32336
Dedicação não exclusiva	1(2)	5(10)	8(15)	14(100)	
Carga horária 40h	8(7)	14(12)	21(17)	43(100)	0,59126
Carga horária 20h	3(10)	2(6)	4(13)	9(100)	

	Físicos n(%)	Psicológicos n(%)	Mistos n(%)	Total n(%)	p valor
Participa atividade administrativa	5(8)	5(8)	11(17)	21(100)	0.66764
Não participa atividade administrativa	31(36)	6(7)	11(13)	14(100)	

Fonte: Autores, 2017.

Âmbito qualitativo

O resultado alcançado por meio do processo de categorização das questões norteadoras segue abaixo, com indicação de prevalência (Quadro 1). Não houve divisão por aspecto do processo de trabalho, uma vez que as significações sobre o estresse se mostraram muito semelhantes entre os docentes investigados, condição que reforça os achados quantitativos, da não diferença entre as variáveis investigadas.

Quadro 1 - Domínios e categorias resultantes da apreensão de informações com base na dimensão estresse, segundo docentes universitários. Ponta Grossa – Paraná, 2015. (Múltiplas respostas, n = 150)

ESTRESSE		
Concepção	Influência no trabalho	Enfrentamento
Fatores determinantes Reuniões, prazos, burocracia, cobranças, problemas administrativos (48%) Atrito com estudantes e docentes (31%) Falta de infraestrutura e funcionários (8%) Injustiças (5%) Atividades rotineiras, estilo de vida (1%)	Desdobramentos psicológicos Falta de concentração (33%) Desânimo (18%) Impaciência (10%)	Atividades de lazer Descansar, passear, ir ao cinema (33%) Ouvir música, exercer hobbies, jogar videogame (19%)
Fatores procedentes: físicos Processos metabólicos: alteração hormonal, mudanças bioquímicas, insônia (57%) Cansaço corporal (33%) Exaustão intelectual (10%)	Desdobramentos relacionais Baixa qualidade na relação com estudantes (65%) Convívio ruim com funcionários e colegas de trabalho (35%)	Interação social Convívio com família/amigos (52%)
Fatores procedentes: psicológicos Alteração emocional e psicológica inespecífica (28%) Ansiedade (27%) Irritabilidade (15%)	Desdobramentos trabalhos Queda na qualidade e desempenho (58%) Diminuição da disposição, motivação (23%) Dificuldade para a tomada de decisão (7%)	Atividades físicas Práticas de consciência corporal: pilates, ioga, meditação, aula de dança (76%) Práticas esportivas (24%)
		Apoio profissional Ajuda médica (21%) Ajuda psicológica (45%)
		Habilidades pessoais Aumentar a capacidade de planejamento e organização de ações (30%) Otimizar a relação com o estudante (29%) Buscar solução para os problemas (21%) Ampliar o diálogo (20%)

Fonte: Autores, 2017.

DISCUSSÃO

O Século XX foi marcado, entre outros aspectos, por um intenso e contínuo processo de mudanças organizacionais de produção, de meios tecnológicos e grandes transformações nas relações interpessoais no ambiente de trabalho, acarretando em um aumento de estresse na sociedade.⁹ Em especial na área do ensino superior, há ocorrências de situações estressantes capazes de prejudicar o desempenho do docente e sua saúde, colocando em risco o desenvolvimento do ensino.^{9,12,13}

Os docentes envolvidos no presente estudo pertencem à grande área das Ciências Biológicas e da Saúde, na qual pesquisas apontam que estes profissionais estão sujeitos a altos índices de ansiedade, indicadores de adoecimento no trabalho e desenvolvimento de quadros de transtorno mental.^{5,14} Essas pesquisas corroboram a elevada prevalência objetiva e subjetiva de estresse entre os participantes deste estudo, independentemente do processo de trabalho exercido pelo docente investigado. Esta condição pode estar atrelada ao fato de que rotineiramente estão expostos à atuação comprometida concomitante com a formação acadêmica e

com o processo de adoecimento de indivíduos, vivenciada durante a assistência a seres humanos nas instituições.¹² Outra teoria seria uma espécie de dificuldade crônica de docentes em universidades públicas gerenciarem o seus processos de trabalho, seja em razão da precarização das condições de trabalho, seja em razão dos baixos investimentos na educação superior, o que acarreta, em efeitos diretos, na depreciação da saúde docente.¹⁵

Na primeira fase do estresse, nomeada alerta, o indivíduo irá apresentar o chamado estresse positivo, referente a uma preparação automática para determinada ação.¹⁰ Somente 5,7% dos indivíduos se apresentaram nessa fase. Já a fase de resistência, caracterizada pelo prolongamento dos fatores estressores da fase anterior, quando o organismo entra em ação para impedir o desgaste completo de energia,¹⁰ mostrou-se prevalente para 86,5% dos docentes investigados. Pesquisas apontam ser comum o fato de grande parte dos docentes com estresse tentarem resistir aos fatores estressantes, buscando inconscientemente reestabelecer o equilíbrio interior.^{12,16}

Entre as estratégias para o enfrentamento do estresse, os docentes investigados manifestam com frequência a prática de

atividades físicas e de lazer, a busca pelo contato com amigos e familiares e o aprimoramento de habilidades pessoais, como o aumento de sua capacidade de planejamento e organização de ações. Estratégias de mesmo teor são igualmente apontadas pela literatura como medidas para minimizar os efeitos do estresse no organismo.⁷ Alguns docentes citaram ainda enfrentar a situação com apoio de médicos e psicólogos, algumas vezes tendo que recorrer ao uso de medicamentos.

Contudo, a persistência e a intensidade com que os estressores são vivenciados pelo docente, associadas a contínuas tentativas de enfrentar adequadamente os fatores de estresse, também podem ampliar a sua vulnerabilidade a esse fenômeno levando-os a fases mais avançadas e limitantes.⁶

Poucos docentes do estudo apresentaram-se na fase de quase-exaustão (7,7%), não havendo indivíduos na fase mais avançada, a de exaustão. Esses achados podem ser explicados pela condição, física e psíquica limitantes que indivíduos com elevado estresse estão expostos, impedindo, muitas vezes, o desenvolvimento de suas atividades trabalhos.⁸

Quanto à sintomatologia dos quadros de estresse exposta pelos sujeitos, houve prevalência de sintomas mistos, considerando-se concomitantemente sintomas psicológicos e físicos. No instrumento utilizado, constituem-se fatores psicológicos o entusiasmo súbito, a sensibilidade emotiva, a irritabilidade excessiva, os pesadelos, a vontade de fugir de tudo, entre outros; e exemplos de sintomas físicos são sensação de formigamento das extremidades, boca seca, mãos e pés frios, insônia, taquicardia, nó no estômago e mudança de apetite. A análise qualitativa também apontou para importantes alterações físicas e psicológicas, com ênfase em processos metabólicos e alterações emocionais. Estudos confirmam a ocorrência de diversas manifestações decorrentes do estresse envolvendo sintomas inespecíficos de depressão, ansiedade ou transtornos bem definidos, assim como alterações bioquímicas e hormonais resultantes em efeito de cansaço constante.¹² Autores apontam, ainda, que docentes universitários podem vivenciar situações que indicam estresse de uma forma descontínua, com épocas mais difíceis do que outras, ocorrendo períodos para o refazimento das energias e retorno ao estado de homeostase.^{4,12}

Mesmo com a baixa prevalência nos estágios mais avançados do estresse, um terço dos docentes investigados apresenta algum grau de estresse e sintomatologias físicas e psíquicas, condição que merece ser vista com cautela e sugere a necessidade pungente do desenvolvimento de políticas institucionais de intervenção sobre os fatores determinantes de saúde e doença de trabalhadores nos processos e ambientes de trabalho, com ênfase no fenômeno estresse.

Reconhecer o estresse como uma doença e admitir que esta esteja cada vez mais evidente no arcabouço das instituições de educação superior é o primeiro passo dentro do processo de melhorias na qualidade da saúde mental dos docentes. Subsequentemente, é necessário o desenvolvimento de estratégias que subsidiem o reconhecimento dos agentes propulsores do estresse com vistas ao planejamento e ao investimento em ações estrategicamente direcionadas e mais efetivas.

As percepções reveladas pelos docentes universitários atribuíram a determinação do estresse a questões administrativas inerentes ao seu trabalho na instituição e ao atrito com estudantes e com colegas de trabalho.

“Reunião e relatórios, pareceres e extras às atividades pré-programadas me fazem sentir a sensação de ‘não dar conta’, me deixando sempre estressada.”

“Convivência com estudantes e colegas de trabalho que não cumprem sua função, assim como excesso de reuniões me desequilibram psicologicamente.”

A sobrecarga de trabalho, a falta de controle perante as atividades, as cobranças, os prazos, as reuniões, a burocracia e os altos níveis de pressão por entraves relacionados ao ofício são riscos psicossociais relacionados ao trabalho.^{4,6,7,17} De forma similar, a qualidade das relações interpessoais no trabalho é fator importante na hora de determinar o potencial estressor. Conflitos entre membros de um grupo de trabalho podem ser positivos ao estimularem a busca de soluções para determinado problema; no entanto, caso essa situação seja contínua e ocorra falta de coesão entre os envolvidos, poderá causar frustração e insatisfação e favorecer o surgimento de alterações fisiológicas no indivíduo.^{6,17}

Deste modo, sugere-se o repensar das atividades gerenciais, organizacionais e burocráticas, a fim de torná-las menos estressantes e repetitivas sem perderem sua funcionalidade. Indica-se, ainda, o desenvolvimento de programas informacionais integrados e padronizados e a simplificação e a adequação dos existentes, com vistas a evitar o desenvolvimento de atividades burocráticas duplicadas e otimizar o tempo gasto.

No que tange às dificuldades relacionais, recomenda-se instrumentalizar o corpo docente para a qualificação das relações interpessoais, uma vez que a formação do docente universitário compromete-se prioritariamente em capacitar o docente acerca do conhecimento científico do que ensinar, não o preparando sobre formas de vivenciar sua profissão e os pontos possíveis de desgaste profissional.¹⁸ Propiciar um espaço institucional para a discussão e a reflexão junto aos docentes sobre os desafios da docência na atualidade e as relações interpessoais no trabalho favorece a construção de um ambiente de trabalho mais benéfico para a conservação e a recuperação da saúde mental.¹⁹

Relatando agora a concepção dos docentes acerca da influência do estresse no trabalho, grande parte a relaciona a uma diminuição na concentração, à queda na qualidade e no desempenho das atividades e principalmente à baixa na qualidade da relação com os estudantes. Autores afirmam que a produção exagerada dos hormônios gerados pelo estresse (adrenalina e cortisol) provoca importantes baixas no campo do trabalho.²⁰

“O estresse influencia na falta de concentração, o que acaba prejudicando o desempenho em atividades que requerem leitura e audição, assim o trabalho torna-se mais lento”.

“Nos últimos tempos tenho percebido alteração no meu sono e diminuição da tolerância para com estudantes e pacientes”.

“O estresse e a ansiedade diminuí minha produtividade sendo necessário maior esforço e controle da ansiedade para focar-me nos trabalhos diários”.

Com vistas a reduzir as baixas no campo laboral, além de minimizar os entraves propulsores do estresse, há apontamentos que enfocam a importância crucial do investimento na viabilização da autorrealização dos docentes, com intervenções voltadas para melhorias de condições de trabalho, autoestima, protagonismo e valorização profissional e de suas potencialidades. O docente precisa se sentir motivado para que possa realizar seu trabalho com mais qualidade e eficiência.⁸

O estudo aponta como limitação a abordagem para a entrevista dos docentes, minutos antes ou logo após o desenvolvimento de suas atividades e a vivência de uma fase de intervencionismo de relações sindicais e movimentos grevistas, presente na instituição investigada. Esses fatores podem ter dificultado a apreensão fidedigna de respostas entre alguns profissionais.

CONCLUSÃO

O estresse foi significativamente presente no meio docente, independentemente das características do processo de trabalho, manifestando-se em diferentes níveis de evolução. A fase de resistência do estresse que se destaca constitui o início de um estágio biológico patológico que implica em intervenções.

As percepções sobre as situações estressoras trazidas pelos docentes traduzem aspectos amplamente presentes na docência superior, sugerindo que o dia a dia destes profissionais é, por si só, um agente estressor.

Desse modo, sugere-se maior investimento por parte das instituições de ensino superior em estratégias que possam diminuir o estresse ocupacional, a saber: avaliações periódicas frequentes para conhecer possíveis problemas organizacionais e potenciais desencadeadores do estresse; instrumentalização do corpo docente para a qualificação das relações interpessoais; implementação da realização de exames; acompanhamento psicológicos como rotina na instituição para identificação em fase precoce do estresse e intervenção preventiva adequada; criação ou ampliação de espaços abertos para diálogo; oferta de métodos terapêuticos preventivos, individuais e coletivos; entre outras ações que estimulem a autonomia, a auto realização e a valorização docente.

REFERÊNCIAS

1. Santos AMS. *Estresse e qualidade de vida no ambiente de trabalho*. RACI. 2014; 8 (18): 32 – 39.
2. Silva MG da, Barros BP de. *Percepção de estresse de servidores na atenção básica de saúde de dourados-ms*. Saúde em Redes. 2015; 1 (4): 35 – 52.
3. Zille LP, Cremonesi AM. *Estresse no trabalho: estudo com professores da rede pública estadual de minas gerais*. REUNA. 2013; 18 (4): 111-128.

4. Santos JAA dos, CallesAC do N. *A avaliação do nível de estresse e a consequência sobre a variabilidade da frequência cardíaca em docentes*. Ciências Biológicas e da Saúde. 2016; 3 (3): 215-226.
5. Souza CC de, Guimarães AC de A, Araujo C da CR de A. *Estresse no trabalho em docentes universitários*. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. 2013; 11 (35): 1-8.
6. Diehl L, Marin AH. *Adoecimento mental em docentes brasileiros: revisão sistemática da literatura*. Estudos Interdisciplinares em Psicologia. 2016; 7 (2): 64-85.
7. Cortez PA, Souza MVR, Amaral LO, Silva LCA. *A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente*. Cad. Saúde Colet. 2017; 25 (1): 113-122.
8. Vale PCS do, Aguilera F. *O estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura*. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde. 2016; 5 (1): 86-94.
9. Petto J, Santos GM, Nonato JB, Santiago MV, Mota V da S, Nascimento WLC do, et al. *Percepção de estresse em docentes do ensino superior*. Revista Diálogos Possíveis. 2016; 15 (1): 70-84.
10. Lipp MEN. *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp*. São Paulo, SP: Casa do psicólogo, 2000.
11. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA; 2009.
12. Silveira KA, Enumo SRF, Paula KMP de, Batista EP. *Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura*. Educação em Revista. 2014; 30 (4): 15-36.
13. Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. *O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde*. Educação e Pesquisa. 2015; 31 (2): 189-199.
14. Carvalho L, Malagris LEN. *Avaliação do nível de stress em profissionais da saúde*. Estudos e Pesquisas em Psicologia. 2007; 7 (3): 570-582.
15. Cruz RM, Lemos JC, Welter MM, Guisso L. *Saúde docente, condições e carga de trabalho*. Revista Electrónica de Investigación y Docencia . 2010; 4 (1): 147-160.
16. Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira R de O. *Relação entre estressores, estresse e ansiedade*. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. 2003; 25 (1): 65-74.
17. Camelo SHH, Angerami ELS. *Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura*. Ciência, Cuidado e Saúde. 2008; 7 (2): 234-240.
18. Yaegashi SFR, Benevides-Pereira AMT, Alves ICB, Lara S de. *Estresse e prática docente: a qualidade de vida dos educadores em questão*. VIII Congresso Nacional de Educação da PUCPR (EDUCERE) – Edição Internacional e III Congresso Ibero – Americano Sobre Violências Nas Escolas – “Formação de Professores”. Anais 2008. [acesso em: 25 jun 2017]; 3339-3349. Disponível em: http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/847_899.pdf.
19. Carlotto M. *Burnout e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção*. Revista Eletrônica Interação Psy. 2003; 1 (1): 12-18.
20. Cooper CL, Payne R. *Causes, coping and consequences of stress at work*. Edited by Cary. 1989; 33 (4): 414- 525.

Recebido em: 26/07/2017

Revisões requeridas: Não houve

Aprovado em: 11/09/2017

Publicado em: 07 /01/2019

Autora responsável pela correspondência:

Camila Zanesco

Rua Valério Ronchi, nº 160, Bairro Uvaranas

Paraná, Brazil

CEP 84830-000

E-mail: camila_zanesco@hotmail.com

Celular: +55 (49) 2049-2946

Divulgação: Os autores afirmam não ter conflito de interesses.