

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE MENTAL**

SABRINA DA SILVA FÁVERO

**UMA ANÁLISE DO ESTRESSE EM DOCENTES DA REDE
MUNICIPAL DE MAQUINÉ - RS**

CRICIÚMA, DEZEMBRO DE 2010

SABRINA DA SILVA FÁVERO

**UMA ANÁLISE DO ESTRESSE EM DOCENTES DA REDE
MUNICIPAL DE MAQUINÉ - RS**

Monografia apresentada à Diretoria de Pós-graduação da Universidade do Extremo Sul Catarinense- UNESC, para a obtenção do título de especialista em Saúde Mental.

Orientador: Prof MSc Paulo de Tarso
Ferreira Corrêa

CRICIÚMA, DEZEMBRO DE 2010

Dedico esta monografia a duas pessoas, que em nenhum momento mediram esforços para realização dos meus sonhos, que me guiarem pelos caminhos corretos, me ensinaram a fazer as melhores escolhas, me mostraram que a honestidade e respeito são essenciais à vida, e que devemos sempre lutar pelo que queremos. A eles devo a pessoa que me tornei, sou extremamente feliz e tenho muito orgulho de chamá-los de pai e mãe.

AMO VOCÊS!

RESUMO

O presente trabalho pretende identificar a presença de estresse nos professores da rede municipal do Município de Maquiné –RS. Exercer a atividade docente implica, para o professor, ter uma ocupação que exige certo grau de habilidade, preparo e conhecimento atualizado, ao mesmo tempo em que este profissional necessita praticar ações que desenvolvam as habilidades cognitivas, afetivas e sociais. A análise dos resultados obtidos indica que os sintomas de estresse estão presentes na maioria dos professores, prevalecendo o estresse na fase de resistência.

.
Palavras-chave: Estresse, educação, professor
.

. LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição dos professores, segundo a variável sexo	21
Tabela 2 – Distribuição dos professores segundo a faixa etária	22
Tabela 3 – Distribuição dos professores segundo o estado civil	22
Tabela 4 – Tempo de Serviço	23
Tabela 5 – Jornada de trabalho dos professores	24
Tabela 6 – Distribuição da variável presença de estresse dos 61 professores	24
Tabela 7 – Distribuição do tempo de serviço por presença de estresse	25
Tabela 8 – Distribuição da jornada de trabalho por presença de estresse	26
Tabela 9 – Fase do estresse dos professores	27
Tabela 10 – Distribuição das sintomatologias predominantes nos 40 professores com sintomas significativos de estresse	28

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9
2.1 Agente Estressor	10
2.2 Fases do Estresse	11
2.3 Doenças relacionadas ao estresse	12
2.4 Sintomas provocados pelo estresse	13
2.5 O estresse do professor.....	15
3 METODOLOGIA.....	17
3.1 Local de Estudo	18
3.2 População em Estudo.....	18
3.3 Amostra	18
3.4 Instrumento de Coleta.....	19
3.5 Considerações Éticas	19
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	20
5 CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS.....	33
ANEXO.....	35
Anexo 1	36
Anexo 2	37
Anexo 3.....	38

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho representa pesquisa para conclusão de Pós-graduação em Saúde mental da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Foi desenvolvida uma pesquisa de campo, tendo como objetivo “averiguar a incidência de estresse nos professores da rede municipal de Maquiné – RS”

A elaboração do trabalho se deu a partir de pesquisa bibliográfica sobre a temática, a fim de reunir material teórico que possibilitasse a discussão proposta para análise das dos questionários.

Visando responder essa problemática elencamos os objetivos específicos que delineiam o tema proposto: verificar a presença de sintomas de estresse nos professores; avaliar as possíveis causas de estresse; e identificar a fase do estresse presente nos professores.

Segundo Jesus (2007), ao analisar os estilos de vida contemporâneos, especialmente no que diz respeito ao contexto profissional, adverte que o ritmo de vida acelerado, os ambientes de trabalho altamente competitivos, a instabilidade profissional, o sentimento de falta de controle em relação à profissão são fatores extremamente estressores que comprometem a qualidade de vida.

Vivemos numa época de grandes e rápidas mudanças e as pessoas estão sujeitas a situações que podem ser consideradas fontes de desgaste físico e mental (MARTINS, 2005).

Como ser humano, o professor possui dimensões biológicas, psicológicas e sociais, que se interpenetram de maneira indissociável. Segundo Freire (1983), o bem-estar vincula-se às condições de vida. Portanto, é a maneira como o

professor vive e o modo como reage frente aos estímulos do meio interno e externo que vão determinar o seu bem-estar ou o seu mal-estar.

Para Lipp (2002), o trabalho realizado dentro das salas de aula e nos intervalos sobrecarrega os professores, sendo que a raiva e a frustração são sentimentos que interferem desfavoravelmente na saúde física e mental dos mesmos.

Com o referencial teórico construído, pode-se analisar os questionários, para uma melhor compreensão dos resultados. Por fim, segue a análise dos resultados, acompanhada das referências bibliográficas e dos anexos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Trabalho é percebido como algo que dá sentido à vida, eleva status, define identidade pessoal e impulsiona o crescimento do ser humano. No entanto, o trabalho pode tornar-se indesejado para alguns tipos de profissionais, justamente porque na atual conjuntura da sociedade, ele se apresenta de forma fragmentada e sem sentido, burocratizado, cheio de normas e rotinas, ou então, cheio de exigências as quais conflitam com a vida social ou familiar que podem interferir na saúde e qualidade de vida do trabalhador (SILVA, 2004).

Para Carvalho (2004), geralmente, nas relações sociais, as de trabalho, por exemplo, é comum as pessoas reprimirem sentimentos de raiva, medo e angústia, entre outros. Segundo o autor, independente do contexto que a pessoa atue, haverá de deparar-se com multifatores sociais e individuais que podem produzir estresse intenso, cuja falta de controle pode resultar em complicações para a saúde, comprometendo o seu bem-estar. Os profissionais vivem hoje sob contínua pressão, sendo o tempo todo cobrado não só no trabalho como também na vida de uma maneira geral.

Martins (2005) relata que, na sociedade atual, um dos temas que vêm ocupando espaço para discussões, nas áreas do conhecimento, é o estresse. Muitas vezes, as condições de trabalho e as exigências impostas às pessoas pelas mudanças da vida moderna são geradoras de estresse.

Diante desta realidade, as pessoas se encontram, tanto em nível pessoal como profissional, afetadas, no seu cotidiano, pelo estresse. Quando isto ocorre, o ser humano vivencia, com freqüência, dificuldades de relacionamento intra e interpessoal, que podem interferir no seu desempenho, conduzindo-o a diversos sintomas orgânicos e psicológicos, produzindo tensão, insatisfação e ansiedade,

principalmente com relação às atividades profissionais (MARTINS, 2005, p. 15).

O estresse é um conjunto de condições bioquímicas do organismo humano, refletindo a tentativa do corpo de fazer o ajuste às exigências do meio (ALBRECHT, 1988). Para Ramos (1992) as conseqüências do estresse incidem nas instituições organizacionais e põe em situação de risco a motivação, o desempenho, a produtividade, a auto-estima e a saúde de seus membros. Da mesma forma, Lipp e Rocha (1994) destacam que o termo estresse pode ser utilizado em dois sentidos, tanto para descrever uma situação de muita tensão, quanto para definir a reação a tal situação.

A definição estresse apontada por Cardoso (2000), é concebida como uma relação de desequilíbrio entre exigências ambientais e recursos pessoais, em que os indivíduos percebem exigências que esgotam ou excedem os recursos de que julgam dispor frente a uma situação que avaliam como ameaçadora do seu equilíbrio. Assim, considera-se importante ressaltar o significado de um agente estressor.

2.1 Agente Estressor

Para Lipp (1996:20-21), “tudo o que cause uma quebra da homeostase interna que exija alguma adaptação pode ser chamado de estressor” e o estressor é considerado, ainda, “qualquer evento que amedronte, confunda ou excite a pessoa”. Sendo assim, podemos chamar de estressor qualquer situação provocada de um estado emocional forte que conduza a uma quebra do equilíbrio interno e externo no qual exija da pessoa um ajustamento ao ambiente.

Ao considerar que o estresse e seus agentes poderão ser benéficos ou maléficos às necessidades físicas e psicológicas do ser humano, exigindo deste, ajustamento em sua homeostase, buscando descrever as fases que permeiam a dinâmica do estresse (MARTINS, 2005).

2.2 Fases do Estresse

O corpo é preparado para defender-se de certos ataques, ou seja, diante de alguma situação ameaçadora, o organismo lança mão de mecanismos para evitá-la. Uma série de hormônios é lançada no sangue, como a adrenalina e o cortisol, que irão provocar o aumento dos batimentos cardíacos, da pressão do sangue e da respiração, ou, ainda, a dilatação das pupilas para receber mais luz, além de mobilizar açúcares e gorduras no sangue para fornecer energia aos músculos (LEITE, 1999).

Em 1952, Hans Selye propôs o modelo trifásico do estresse, caracterizado em alarme, resistência e exaustão. Com base em Lipp (2000), apresenta-se, a seguir, as fases pertinentes e características ao estresse.

Fase de alerta	é a fase positiva do estresse, que é desencadeada toda vez que o cérebro entende alguma situação como ameaçadora;
Fase de resistência	Dá-se com o acúmulo de tensão que provoca flutuações no modo habitual de ser. O organismo se utiliza das reservas de energia adaptativa, na

	tentativa de se reequilibrar. Se a reserva de energia adaptativa for suficiente, a pessoa se recupera e sai do processo de estresse. Se, por outro lado, o estressor exige mais esforço de adaptação do que é possível para aquele indivíduo então o organismo se enfraquece e torna-se vulnerável a doenças.
Fase de exaustão	Onde há queda acentuada nos mecanismos de defesa. Refere-se à sobrecarga física e emocional decorrentes dos efeitos permanentes e prolongados de agentes estressores. A exaustão ocorre quando há uma falha nos mecanismos de adaptação e esgotamento por sobrecarga fisiológica.

Quadro: modelo trifásico proposto por Selye.

Fonte: Tabela adaptada de Lipp (2000).

2.3 Doenças relacionadas ao estresse

De acordo com Lewis; Lewis, (1988, p. 3),

[...] a maioria das doenças está na dependência tanto de fatores emocionais quanto físicos. Você é uma unidade mente-corpo. Suas emoções são fenômenos físicos e cada alteração fisiológica tem o seu componente emocional.

A partir da perspectiva psicossomática e das teorias de Selye e seus seguidores sobre o estresse e as doenças somáticas, pode-se compreender um grande número de doenças, principalmente aquelas que denunciam,

expressam e revelam a forma de viver do indivíduo, sua qualidade de vida e sua maneira de interagir com o mundo (MARTINS, 2005).

Leal (2001) aponta que Alexander em 1958 considerou que toda a doença é psicossomática, uma vez que fatores emocionais influenciam todos os processos do corpo.

Segundo Lipp; Malagris (1995), na área emocional, o estresse pode ser produzir apatia, depressão, desânimo e sensação de desalento, hipersensibilidade emotiva, raiva, ira, irritabilidade e a ansiedade. A pessoa estressada, muitas vezes, perde o interesse em qualquer outra coisa que não seja relacionada ao seu motivo de estresse ou aos seus sintomas.

2.4 Sintomas provocados pelo estresse

Os sintomas de estresse estão presentes tanto no homem quanto na mulher na medida em que, estes estão expostos a forte tensão. No entanto, o sexo feminino por apresentar um sistema reprodutor diferenciado, apresenta alguns sintomas específicos tais como: dor pélvica, dor nos seios, espinhas ou pele ressecada, cólicas menstruais, TPM (tensão pré-menstrual), dificuldade para amamentar, perda de sensibilidade e vontade sexual, medo e ansiedade, preocupação constante, queda da auto-estima, ciúmes excessivos, dependência emocional (LIPP, 2002).

Assim, entende-se, de acordo com Lipp (2002), que a psicossomática está relacionada ao estresse, encontrando-se caracterizada nas diversas manifestações decorrentes das situações estressantes. A reação psicossomática

é o modo de responder a uma situação definida que exige do indivíduo esforço de adaptação em sentido psicofisiológica.

Classificação do estresse em nível físico e psicológico:

- | a) Fisiológica | b) Psicológica |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mãos e pés frios; • Boca seca; • Nó no estômago; • Tensão muscular; • Aperto na mandíbula/ranger dos dentes; • Diarréia (passageira ou freqüente) • Insônia; • Hipertensão arterial (súbita, passageira ou contínua) • Mudança de apetite; • Problemas de memória; • Formigamento das extremidades; • Sensação de desgaste físico; • Aparecimento de problemas dermatológicos; • Cansaço constante; | <ul style="list-style-type: none"> • Aumento súbito de motivação; • Entusiasmo súbito; • Vontade súbita de iniciar novos projetos; • Sensibilidade emotiva excessiva; • Pensar/falar constantemente em um só assunto; • Irritabilidade excessiva; • Diminuição da libido; • Impossibilidade de trabalhar; • Pesadelos; • Sensação de incompetência em todas as áreas; • Vontade de fugir de tudo; • Apatia, depressão ou raiva prolongada; • Irritabilidade sem causa |

- Aparecimento de úlcera; aparente;
 - Tonturas, sensação de estar flutuando;
 - Dificuldades sexuais;
 - Náuseas;
 - Tiques;
 - Enfarte;
 - Mal-estar generalizado, sem causa específica.
- Angústia/ansiedade diária;
 - Hipersensibilidade emotiva;
 - Perda de senso de humor.

Fonte: Tabela adaptada de Lipp (2002).

O estresse é capaz de sobrecarregar constantemente o corpo e a mente do ser humano, provocando doenças orgânicas ou incapacidade de trabalhar, confusão mental e falta de percepção da realidade, dependendo da capacidade de resistência do indivíduo (MOLINA, 1996). Segundo o autor, o estresse fora do controle da pessoa, poderá trazer graves conseqüências, tanto para a saúde física, quanto emocional. Esses sintomas são sentidos, diferentemente, pelos indivíduos.

2.5 O estresse do professor

Educar crianças, sob condições internas e externas desfavoráveis, pode se tornar um componente muito estressante para o professor, o qual, por conseguinte, poderá provocar conseqüências psíquicas e somáticas graves como resultado do trabalho implementado pelo professor e pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima ou bem-estar (MARTINS, 2005).

[...] entre o ideal da função de professor – requerido pelo sistema, como pelos alunos (e seus familiares) e pelo próprio aspirante à função de educador – e as condições que o mercado de trabalho impõe, perdura um espaço de tensão que ocasiona um nível de estresse elevado, pressionando para baixo a eficiência da atividade docente (ESTEVE, 1999 p. 9).

Atualmente, a profissão de professor passou a ser considerada como uma das últimas alternativas de escolha profissional pelos jovens, em função do baixo status e de um salário muito aquém do desejável, para manter um padrão de vida compatível com a exigência fundamental que se faz ao professor: dar às crianças uma educação básica, do ponto de vista cognitivo, afetivo e social. Diante disso, o professor poderá apresentar respostas psicológica, fisiológica e emocional quando tenta adaptar-se às pressões internas e externas oriundas do contexto educacional (Lipp, 2002).

3 METODOLOGIA

A pesquisa pode ser definida conforme Gil (1999, p. 35), como “o processo formal e sistemático de desenvolvimento do Método científico”. Sendo assim, o objetivo fundamental da pesquisa é encontrar respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos. De acordo com Gil (1999) toda e qualquer investigação nasce da definição e delimitação do objeto de estudo.

Tendo em visto o desejo de aprofundar os conhecimentos acerca do estresse do professor, foi utilizada uma pesquisa de caráter exploratório descritivo, com uma abordagem quantitativa dos dados, demonstrados por meio de tabelas.

De acordo com Gil (1993) este tipo de pesquisa tem por objetivo essencial desenvolver, modificar e esclarecer conceitos e idéias sobre a formulação de problemas mais precisos, como também proporcionar uma visão mais ampla, aproximativa sobre determinado fato a ser analisado. O estudo exploratório apresenta características, cujo pesquisador, ao saber o tema de pesquisa, define o campo de forma a estabelecer um conhecimento prévio da situação.

Conforme aponta Gil (1993), a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, objetivando torna-lo mais explícito. Na maioria dos casos, elas envolvem levantamento bibliográfico, entrevista e análise de dados. Este mesmo autor esclarece ainda, que embora o planejamento da pesquisa exploratória seja bastante flexível, na maioria dos casos, assume a forma de pesquisa bibliográfica ou estudo de caso. No entanto, dois ou mais métodos são combinados em função de que nem sempre um método é suficiente para orientar todos os procedimentos desenvolvidos durante

a investigação. As pesquisas descritivas em conjunto com a pesquisa exploratória são as que, habitualmente, realizam os pesquisadores sociais preocupados com a atuação prática.

3.1 Local de Estudo

O estudo foi realizado no município de Maquiné, localizado no estado do Rio Grande do Sul.

3.2 População em Estudo

Os sujeitos da pesquisa foram todos os professores da rede municipal de Maquiné, que tem o total de 61 professores.

3.3 Amostra

Esta pesquisa é de caráter exploratório descritivo e tem como base uma amostra de 61 professores pertencentes a todas as escolas da rede municipal de Maquiné, sendo estas oito escolas de ensino fundamental e duas escolas de educação infantil.

Para critério de inclusão foi utilizado o fato de ser professor da rede municipal de Maquiné.

Foi usado como critério de exclusão o fato de não ser professor, ou o professor que não está em atividade, por motivo de doença, férias ou licença prêmio.

3.4 Instrumento de Coleta

Os professores participantes da pesquisa foram submetidos aos seguintes instrumentos:

- Um questionário para coleta de dados sócio-demográficos, cuja estrutura contempla questões fechadas, sendo composto pelos seguintes itens: idade, estado civil, tempo de serviço, jornada de trabalho, número de filhos;
- Um inventário de Sintomas de estresse Lipp – ISSL com variáveis de múltiplas respostas. Trata-se de um instrumento de investigação validado no Brasil, da autora Marilda Novaes Lipp. Este inventário analisa e classifica os sintomas de estresse em níveis físicos e psicológicos, permitindo a identificação da sintomatologia dominante.

3.5 Considerações Éticas

O projeto de pesquisa foi avaliado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNESC (Universidade do Extremo Sul Catarinense de Criciúma-SC). A privacidade dos participantes será respeitada, sendo os dados obtidos utilizados somente para realização de estudos científicos, não havendo a possibilidade de qualquer tipo de identificação. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi assinado por todos os participantes da pesquisa.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Foi desenvolvido um questionário para coleta de dados sócio-demográficos, cuja estrutura contempla questões fechadas, sendo composto pelos seguintes itens: sexo, idade, estado civil, tempo de serviço e jornada de trabalho e um inventário de sintomas de estresse Lipp – ISSL com variáveis de múltiplas respostas. Os dados foram coletados através de uma pesquisa realizada em 10 escolas da rede pública municipal da Cidade de Maquiné.

Para o processo de análise foi construído um banco de dados, com as variáveis resultantes da aplicação da pesquisa e do inventário de sintomas de estresse Lipp – ISSL. No processamento, foram analisados os questionários um a um para obter os resultados do ISSL, e para fins estatísticos foi utilizado o Excel.

Diversos autores, dentre eles Selye (1959), Lipp (2000) e Codo (2002) apontam que o estresse é um conjunto de relações que o organismo desenvolve quando submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação. Dessa forma, dependendo da pessoa, poderão ocorrer problemas que variam desde transtornos psicológicos, desânimo, até sintomas físicos que poderão conduzir ao desencadeamento de doenças graves de diversas ordens.

De acordo com Benevides-Pereira (2002), o papel do professor têm se modificado na tentativa de atender às expectativas e necessidades da sociedade atual, que se encontra em constante processo de mudanças. As transformações que vêm ocorrendo, segundo Esteves (1999), supõem um profundo e exigente desafio pessoal para os professores que procuram responder às novas expectativas que são projetadas sobre eles.

Sendo assim, aprofundar os conhecimentos acerca dos sintomas de estresse no professor constitui motivação para a pesquisa, quando serão apresentados os dados em tabelas e a discussão destes, a partir dos resultados reunidos na pesquisa.

Tabela 1 – Distribuição dos professores, segundo a variável sexo:

Sexo	Frequência	Porcentagem (%)
Feminino	60	99%
Masculino	1	1%
Total	61	100%

Como pode-se observar nos dados constantes da Tabela 1, 99% dos professores são do sexo feminino e apenas 1% do sexo masculino, ou seja, a maioria dos professores entrevistados é do sexo feminino.

A profissionalização da mulher no magistério surge do entendimento de que a educação escolar era uma extensão da educação efetuada no lar. Nesse sentido, a função de mãe no seio da família foi estendida para a escola na pessoa da professora (CODD, 1999).

Essa diferença reflete a presença e o papel da mulher dentro de um contexto histórico marcado pela conquista de um trabalho visível e almejado.

Sendo assim, entendemos que o magistério é considerado um espaço de trabalho ocupado pela maioria das mulheres na tarefa de educar e com plena aceitação pela sociedade.

É importante ressaltar que, no marco da expansão do capitalismo, tanto a docência como a enfermagem foram consideradas essencialmente femininas na medida em que envolviam “o cuidado dos outros”. A feminização da profissão docente se legitimou a partir da identidade feminina constituída à época, em torno do conceito de mãe educadora. A produção dessa identidade fomentou o

ingresso das mulheres na profissão docente, nas primeiras séries do ensino fundamental do sistema educativo. Aspectos da tarefa docente, como o cuidado e educação das crianças, foram considerados em parte como extensão das atividades já realizadas no lar pelas mulheres, conforme afirma Yannoulas (1994).

A denominação de “tia”, dada pelos alunos às professoras, reforça a proximidade e identificação da professora com figura familiar e similar à materna (FREIRE, 1993).

Benevides-Pereira (2002) aponta que não tem havido unanimidade quanto à possibilidade de maior incidência de estresse no que diz respeito ao sexo e que de forma geral as mulheres têm apresentado a exaustão emocional mais elevada e os homens apresentam pontuação elevada em despersonalização.

Tabela 2 – Distribuição dos professores segundo a Faixa Etária

Faixa etária	Frequência	Percentagem (%)
De 19 a 30 anos	17	28%
De 31 a 40 anos	15	25%
De 41 a 48 anos	19	31%
De 49 acima	10	16%
Total	61	100%

De acordo com os dados apresentados na Tabela 2, pode-se observar que a faixa Etária da maioria dos professores do estudo está entre 41 e 48 anos, abrangendo o percentual de 31%.

Tabela 3 – Distribuição dos professores segundo o estado civil

Estado Civil	Frequência	Percentagem (%)
Solteiro	22	36%
Casado	35	57%
Viúvo	3	5%
Divorciado	1	2%
Total	61	100%

Observa-se na tabela 3, que 57% dos professores são casados, representando, portanto, a maioria dos entrevistados.

Tabela 4 – Tempo de serviço

Tempo de serviço	Frequência	Porcentagem (%)
Menos de 5	20	33%
De 5 a 10	7	11%
De 11 a 20	14	23%
De 21 a 30	15	25%
Mais de 30	5	8%
Total	61	100%

De acordo com a tabela 4, podemos verificar que 20 dos professores entrevistados tem menos de 5 anos de serviço, correspondentes a 30% constituindo-se portanto a maioria dos entrevistados.

Analisando esses dados, observa-se que os professores que apresentam maior tempo de serviço podem representar de certa forma, a estabilidade e a permanência no magistério, além de assegurar alguns direitos e garantias trabalhistas, até mesmo em função do tempo destinado à carreira docente.

Segundo Benevides-Pereira (2002), não se encontra concordância entre tempo de profissão e estresse. Enquanto alguns autores descrevem o Burnout como um processo de desgaste que se incrementa com o tempo, outros têm apontado maior incidência nos que ingressam no mercado de trabalho, devido à pouca experiência na profissão e/ou na instituição, por não terem adquirido formas de enfrentamento adequadas à situação, ou por fatores associados à pouca idade.

Percebe-se pelos dados evidenciados no estudo, que existem aqueles que completaram o tempo de serviço, porém, ainda não atingiram a idade para se aposentar e vice e versa. Isso se justifica na medida em quem, de acordo com a lei de aposentadoria (§ 8º, art. 201 da Constituição Federal e art. 56 da Lei n.º

8.213/91) o professor para se aposentar, precisa dispor de tempo de serviço e idade. Essa situação pode justificar a razão pela qual o professor permaneça na atividade docente por bastante tempo.

Tabela 5 – Jornada de trabalho dos professores

Jornada de Trabalho	Frequência	Percentagem (%)
Parcial	31	51%
Integral	26	43%
Parcial com carga suplementar	4	6%
Total	61	100%

Observa-se nos dados constantes da tabela 5 que 51% dos professores possuem uma jornada de trabalho parcial, representando assim, a maior parte deles com 31 repostas. Em segundo lugar se encontram os professores que detêm jornada integral de trabalho com 43%, correspondendo a 26 entrevistados. Os demais são representados por 6%, que responderam possuírem uma jornada de trabalho parcial com carga suplementar.

Tabela 6 – Distribuição da variável presença de estresse dos 61 professores

Presença de estresse	Frequência	Percentagem (%)
Não	21	34%
Sim	40	66%
Total	61	100%

Conforme a análise do Inventário de Sintomas de estresse Lipp – ISSL, pode-se desenvolver a tabela 6, onde observa-se que a maioria dos professores entrevistados apresenta sintomas de estresse, 66% apresentam estresse e 34% não apresentam sintomas significativos de estresse.

Durante esta etapa de investigação procurou-se responder um dos objetivos específicos de verificar a presença de sintoma de estresse nos professores.

Ensinar é uma ocupação, que envolve risco, não apenas para desordens da voz, mas em outras áreas de convivência do homem. Essas desordens trazem implicações negativas no desempenho do professor.

O estresse de acordo com Rio (1995) são respostas específicas ou generalizadas de ajustamento que visam recuperar o equilíbrio e fornecer meios adequados para enfrentar as pressões que provocam o desajuste do indivíduo.

Tabela 7 – Distribuição do tempo de serviço por presença de estresse

Tempo de serviço	Presença de estresse				Total	
	Sim		Não		Frequência	Porcentagem
	Frequen.	%	Frequen.	%		
Menos de 5	8	20%	12	57%	20	33%
5 a 10	6	15 %	1	5%	7	11%
11 a 20	9	22,5%	5	24%	14	23%
21 a 30	13	32,5%	2	9%	15	25%
Mais de 30	4	10%	1	5%	5	18%
Total	40	100%	21	100%	61	100%

Esses dados procuram responder a questão sobre as possíveis causas do estresse nos professores.

Codo e Menezes (1999) afirmam que os estados de estresse vão atingindo o professor através dos anos de função docente e que os maiores níveis são percebidos naqueles que possuem entre 10 e 15 anos de trabalho. Essa afirmação pode ser constatada com a análise dos dados, pois a maior prevalência de estresse ocorre entre os 31 anos a 30 anos de serviço. Os

professores com menos de 5 anos de serviço foram o que apresentaram menor incidência de estresse.

Ao considerar o tempo na instituição, registra-se a compreensão de Benevides-Pereira (2002), apontando que a síndrome começa a manifestar-se a partir do primeiro ano na instituição e deve agregar efeitos do tempo na profissão docente.

Tabela 8 – Distribuição da jornada de trabalho por presença de estresse

Jornada de Trabalho	Presença de estresse				Total	
	Sim		Não		Frequência	Porcentagem
	Frequen.	%	Frequen.	%		
Parcial	17	42,5%	14	67%	31	51%
Integral	22	55%	4	19%	26	43%
Parcial com carga suplementar	1	2,5%	3	14%	4	6%
Integral	40	100%	21	100%	61	100%

Conforme os dados existentes percebe-se que existe uma relação significativa entre jornada de trabalho e presença de estresse.

Lipp (2002) associa que a jornada de trabalho do professor é altamente estressante, quando aponta que este profissional vive em situações que envolvem horas excessivas dentro e fora da escola, necessidade de ter mais de um emprego e conseqüente falta de tempo de livre como componentes que se apresentam como negativos pelo professor e provocadores de estresse.

Diversos aspectos da atividade do professor podem ser nocivos à sua saúde e ao seu bem-estar. Além da escola não prever intervalos suficientes durante o dia, nem períodos livres durante o ano, o professor convive com outras situações estressantes tais como perguntas sobre conteúdos das matérias, pedidos dos alunos para ausentarem da sala de aula, queixas dos pais e

cobranças da direção da escola. Todas estas situações trazem sintomas de estresse, provocando tensão, dores lombares, dores cervicais, irritabilidade, nervosismo e desmotivação para o professor (LIPP, 2002).

Tabela 9 – Fase do estresse dos professores

Fase do estresse	Frequência	Porcentagem (%)
Sem estresse	21	34%
Alerta	-	-
Resistência	28	46%
Quase exaustão	11	18%
Exaustão	1	2%
Total	61	100%

A fase de estresse que segundo o Inventário de Sintomas de estresse Lipp – ISSL, está dividida em fase de alerta que é considerada a fase positiva do estresse onde a descarga de adrenalina intensa torna o indivíduo mais atento, mais produtivo e motivado; fase de resistência que é caracterizada pela produção de cortisol; a pessoa que fica na fase de alerta por grandes períodos ou se novos estressores se acumulam o organismo entra em ação na tentativa de restabelecer a homeostase perdida ficando mais vulnerável a vírus e bactérias; fase de quase-exaustão onde experimenta uma verdadeira gangorra emocional, oscilando entre momentos em que consegue pensar equilibradamente, mesmo que com muito esforço, e momentos de extremo desconforto físico e emocional e a fase de exaustão considerada a fase patológica, um importante desequilíbrio interior acontece. A pessoa entra em depressão, não consegue mais viver o dia a dia, a produtividade é nula.

Portanto a fase de estresse presente na maioria dos professores é a fase de resistência, em que 46% dos professores se encontram. Entre os professores entrevistados nenhum se encontra na fase de Alerta, porém, a fase de quase

exaustão está presente em 18% e a fase de Exaustão está presente 2%. Constata-se também, como já havia sido observado anteriormente, que 34% dos professores não apresentam sintomas significativos de estresse.

A identificação da fase do estresse presente nos professores respondeu a um dos objetivos desta investigação.

De acordo com Selye (1952), o organismo não fica para sempre em estado de alarme, ou ele morre ou se adapta e, a esse estágio, o autor denomina de resistência. Após um período prolongado em resistência o organismo não consegue mais resistir. Assim, a resistência se quebra e ele cai em exaustão. Selye denominou o estresse como um processo trifásico no qual são presentes os estágios de alarme, resistência e exaustão. Lipp (2000) identifica uma nova fase, que denominou de quase exaustão apresentando-se entre a fase de resistência e de exaustão.

Neste estudo, 18% dos professores se encontram na fase de quase-exaustão, corroborando os diversos estudos de Lipp (2000), mostrando que o processo de estresse evolui para quase-exaustão quando as defesas do organismo começam a ceder e ele não consegue resistir às tensões e restabelecer a homeostase interior do organismo. Nessa fase é comum a pessoa sentir oscilação entre momentos de bem-estar e tranquilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade.

Tabela 10 – Distribuição das sintomatologias predominantes nos 40 professores com sintomas significativos de estresse

Sintomatologia	Frequência	Porcentagem (%)
Psicológico	17	42,5%
Físico	7	17,5%
Psicológico/Físico	16	40%
Total	40	100%

Os dados constantes na tabela 10 mostram a distribuição das sintomatologias predominantes nos 40 professores que apresentam sintomas significativos de estresse. Observa-se nos dados, que os professores com estresse apresentam uma maior incidência em sintomas psicológicos, ou seja, 42,5%, outros professores 40% tem sintomas de estresse manifestados igualmente tanto nos sintomas físicos como nos sintomas psicológicos, e apenas 17,5% dos professores apresentam sintomas físicos.

Segundo a tabela de correção do instrumento Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), o qual foi aplicado a este estudo, pode ocorrer uma igualdade no percentual de sintomas físicos e psicológicos, fazendo-nos acreditar, que os sintomas estão igualmente manifestados nas duas áreas, o que aconteceu com os professores enquadrados nesta situação.

Diante dos dados descritos sobre os sintomas de estresse presentes nos professores, é importante referenciar a posição de Jesus (2002, p. 18), que faz a seguinte colocação:

O conjunto de sintomas que o professor possa apresentar numa situação de estresse pode ocorrer devido à dificuldade em fazer face às exigências que lhe são colocadas pela sua profissão, [...] em que se podem distinguir três etapas: primeiro, as exigências profissionais excedemos recursos adaptativos do professor, provocando estresse (alerta); segundo, o professor tenta corresponder a essas exigências, aumentando o seu esforço (resistência), por fim, aparecem os sintomas que caracterizam o mal-estar propriamente dito (exaustão).

Frente a este discurso, Jesus (2002) procura enfatizar a situação do mal-estar docente como a última fase de um processo de desconforto com exigências profissionais que extrapolam os recursos adaptativos do professor.

Lipp (2000) menciona que existe uma interação com as atividades de trabalho dos professores conforme os acontecimentos de vida pessoal e que esta interação pode apresentar-se de modo favorável ou desfavorável, como em todas as profissões. São os recursos internos de cada pessoa que irão determinar sua própria adaptação à realidade.

5 CONCLUSÃO

Estresse é uma doença da vida moderna e fundamentalmente ligada a fatores psicológicos. Para haver o estresse é necessário que haja o estressor e uma personalidade propicia a desencadear o desgaste emocional (GREENBERG, 2002).

Com os avanços tecnológicos e a competitividade que conduzem o ser humano a experimentar situações altamente estressantes tanto no ambiente profissional, social ou familiar, o estresse excessivo e seus sintomas podem deixar os professores pouco tolerantes, irritados, ansiosos, no trabalho como fora dele com família e amigos (SILVA, 2004).

A profissão do professor é uma das mais valorizadas pela sociedade e ao mesmo tempo é aquela que está sendo mais negligenciada. Associado às baixas remunerações e longas jornadas de trabalho tem-se as exigências e controle das coordenações, a falta de condições básicas de trabalho e a indisciplina dos alunos como causas de desconforto da profissão. Todos esses fatores podem levar o professor a chegar ao ultimo estágio do estresse que ocorre com aqueles que lidam com o publico (GREENBERG, 2002).

Por um lado, enquanto a educação escolar vem abraçando, cada vez mais novas responsabilidades que sobrecarregam o professor em seu papel docente, por outro, tais profissionais vêm sendo, na maioria das vezes esquecidos pelas políticas publicas e privadas de assistência ao trabalhador. É importante refletir sobre como podem ser considerados agentes de mudança em uma sociedade que cada vez mais lhes cobram e em paralelo, os desvalorizam (LIPP, 2002).

Segundo Silva (2004), atualmente, os professores vivenciam um momento delicado no mundo do trabalho caracterizado por intensas mudanças e pressões que conduzem a diversas conseqüências, tais como excesso de preocupação com a sua profissão e com a necessidade de atualizações educacionais constantes. Essas situações provocam nos professores sintomas físicos e psicológicos, tais como fadiga, cansaço e ansiedade, raiva e descontentamento.

Muitos trabalham em mais de um turno e em mais de uma escola, a fim de manter seu padrão de vida. Sendo assim, essas informações confirmam a posição de diversos autores constantes neste estudo e concorda-se que existe um acúmulo de atribuições direcionadas aos professores que podem ser fontes externas geradoras de sintomas de estresse.

REFERÊNCIAS

ALBRECHT, Karl. **O gerente e o estresse: Faça o estresse trabalhar por você.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1988.

CARDOSO, R. M. **O Stress nos professores Portugueses.** Estudo do Instituto de prevenção do Stress e Saúde Ocupacional – IPSSO. Coleção mundo dos saberes 31. Porto – Portugal: Porto Editora, 2000.

CARVALHO, M. P. **O perfil dos professores brasileiros: o que fazem, o que pensam, o que almejam.** Pesquisa nacional: UNESCO. São Paulo: Moderna, 2004.

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

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade.** 15. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar Projetos de Pesquisa.** 3ª ed. São Paulo: Atlas, 1993.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** 5ª ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GREENBERG, J. S. **Administração do Estresse.** São Paulo: Manole, 2002.

JESUS, S. N. **Professores sem stress – realização do bem-estar docente.** Porto Alegre: Mediação, 2007.

LEAL, Elinaldo Q. **Stress em adolescentes: Avaliação dos principais sintomas.** Dissertação de Mestrado. Mestrado em ciências do desenvolvimento humano. Centro de ciências da Saúde. Universidade Federal da Paraíba, 2001.

LEITE, H. **Stress: Sua Vida** (online) <http://members.aol.com/hpleite/stress.htm>, 1999.

LIPP, M. N., Malagris, L. M. O Manejo do Estresse In: Range, B. (Org). **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: Pesquisa Prática, aplicações e problemas.** Campinas (SP): Fundo Editorial Psy, 1995.

LIPP, M. N. (Org). **Pesquisas sobre o stress no Brasil: saúde, ocupações e Grupo de risco.** São Paulo: Papyrus, 1996.

LIPP, M. N. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, M. N. **O stress do professor**. Campinas (SP): Papyrus, 2002.

LIPP, M. N.; ROCHA, J. C. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida**. Campinas (SP): Papyrus, 1994.

LEWIS, M. E.; LEWIS, H. R. **Fenômenos Psicossomáticos**: até que ponto as emoções podem afetar a saúde. Rio de Janeiro: José Olímpio editora, 1988.

MARTINS, Maria das Graças Teles. **Sintomas de stress em professores das primeiras séries do ensino fundamental**: um estudo exploratório. Lisboa – Portugal, 2005, 193 p. Dissertação de Mestrado – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – ULHT.

MOLINA, Osmar F. **Estresse no cotidiano**. São Paulo: Pancast, 1996.

RAMOS, Juan Peres. **Stress no ambiente organizacional**: conceitos e tendências. Boletim de Psicologia, n. 42, p. 89-98, São Paulo, 1992.

SILVA, Carlos Alberto. **O estresse nos professores de uma escola pública de ensino médio de Natal/RN**. Revista Científica da faculdade de Natal. Vol, 2 Mai/Ago, 2004.

ANEXO

Anexo 1**TERMO DE CONSENTIMENTO****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO PARTICIPANTE**

Estamos realizando um projeto para a Monografia de Pós-graduação do curso de Saúde Mental intitulado **UMA ANÁLISE DO ESTRESSE EM DOCENTES DA REDE MUNICIPAL DE MAQUINÉ – RS**. O (a) sr(a). foi plenamente esclarecido de que participando deste projeto, estará participando de um estudo de cunho acadêmico, que tem como um dos objetivos Averiguar a incidência de estresse nos professores da rede municipal de Maquiné - RS. Embora o (a) sr(a) venha a aceitar a participar neste projeto, estará garantido que o (a) sr (a) poderá desistir a qualquer momento bastando para isso informar sua decisão. Foi esclarecido ainda que, por ser uma participação voluntária e sem interesse financeiro o (a) sr (a) não terá direito a nenhuma remuneração. Desconhecemos qualquer risco ou prejuízos por participar dela. Os dados referentes ao sr (a) serão sigilosos e privados, preceitos estes assegurados pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que o (a) sr (a) poderá solicitar informações durante todas as fases do projeto, inclusive após a publicação dos dados obtidos a partir desta.

A coleta de dados será realizada por Sabrina da Silva Fávero (fone: 81349923) aluna do curso de especialização em Saúde Mental da UNESC e orientado pelo Professor Paulo de Tarso Ferreira Corrêa. O telefone do Comitê de Ética é 3431.2723.

Maquiné (RS)___de_____de 2010.

Assinatura do Participante

Anexo 2**QUESTIONÁRIO DE DADOS SÓCIOS DEMOGRÁFICOS**

- 1) Gênero: () Masculino () Feminino
- 2) Idade: _____ anos
- 3) Estado Civil: () Solteiro(a) () Casado(a) () Viúvo(a) () Divorciado(a)
- 4) Tempo de Serviço: _____
- 5) Jornada de Trabalho: () Integral () Parcial () Parcial com carga suplementar

Anexo 3

página 3

QUADRO 1a

a) Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 1. MÃOS E PÉS FRIOS
- () 2. BOCA SECA
- () 3. NÓ NO ESTÔMAGO
- () 4. AUMENTO DE SUDORESE
(Muito suor, suadeira)
- () 5. TENSÃO MUSCULAR
- () 6. APERTO DA MANDÍBULA/
RANGER OS DENTES
- () 7. DIARRÉIA PASSAGEIRA
- () 8. INSÔNIA
(Dificuldade para dormir)
- () 9. TAQUICARDIA
(Batedeira no peito)
- () 10. HIPERVENTILAÇÃO
(Respirar ofegante, rápido)
- () 11. HIPERTENSÃO ARTERIAL
SÚBITA E PASSAGEIRA
(Pressão alta)
- () 12. MUDANÇA DE APETITE

QUADRO 1b

b) Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 13. AUMENTO SÚBITO DE
MOTIVAÇÃO
- () 14. ENTUSIASMO SÚBITO
- () 15. VONTADE SÚBITA DE
INICIAR NOVOS
PROJETOS

QUADRO 2a

a) Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 1. PROBLEMAS COM A MEMÓRIA
- () 2. MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA
- () 3. FORMIGAMENTO DAS EXTREMIDADES
- () 4. SENSÇÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE
- () 5. MUDANÇA DE APETITE
- () 6. APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS (Problemas de pele)
- () 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL (Pressão alta)
- () 8. CANSAÇO CONSTANTE
- () 9. APARECIMENTO DE ÚLCERA
- () 10. TONTURA/SENSÇÃO DE ESTAR FLUTUANDO

QUADRO 2b

b) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 11. SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA (Estar muito nervoso)
- () 12. DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO
- () 13. PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- () 14. IRRITABILIDADE EXCESSIVA
- () 15. DIMINUIÇÃO DA LIBIDO (Sem vontade de sexo)

QUADRO 3a

a) Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- () 1. DIARRÉIA FREQUENTE
 () 2. DIFICULDADES SEXUAIS
 () 3. INSÔNIA
 (Dificuldade para dormir)
 () 4. NÁUSEA
 () 5. TIQUES
 () 6. HIPERTENSÃO ARTERIAL
 CONTINUADA
 (Pressão alta)
 () 7. PROBLEMAS
 DERMATOLÓGICOS
 PROLONGADOS
 (Problemas de pele)
 () 8. MUDANÇA EXTREMA DE
 APETITE
 () 9. EXCESSO DE GASES
 () 10. TONTURA FREQUENTE
 () 11. ÚLCERA
 () 12. ENFARTE

QUADRO 3b

b) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- () 13. IMPOSSIBILIDADE DE
 TRABALHAR
 () 14. PESADELOS
 () 15. SENSAÇÃO DE
 INCOMPETÊNCIA EM
 TODAS AS ÁREAS
 () 16. VONTADE DE FUGIR DE
 TUDO
 () 17. APATIA, DEPRESSÃO OU
 RAIVA PROLONGADA
 () 18. CANSAÇO EXCESSIVO
 () 19. PENSAR/FALAR
 CONSTANTEMENTE EM
 UM SÓ ASSUNTO
 () 20. IRRITABILIDADE SEM
 CAUSA APARENTE
 () 21. ANGÚSTIA/ANSIEDADE
 DIÁRIA
 () 22. HIPERSENSIBILIDADE
 EMOTIVA
 () 23. PERDA DO SENSO DE HUMOR