

Estresse entre professores de universidade pública do Nordeste brasileiro

Leonardo Pereira Marinho, Pablo Eduardo de Sousa Simplicio, Michaela Barbosa Cruz, Raidanes Barros Barroso, Marcelino Santos Neto, Floriacy Stabnow Santos

Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Curso de enfermagem CCSST (Imperatriz, Maranhão, Brasil)

Correspondencia: floriacy@gmail.com (Floriacy Stabnow Santos)

Introdução

As doenças ocupacionais podem ter muitas causas como fatores ligados à organização do trabalho, a exigência de uma alta produtividade, assédio moral praticado por colegas e superiores hierárquicos, condições inadequadas de trabalho, insegurança, falta de treinamentos, todos esses são fatores que podem gerar estresse no desempenho das funções. Há uma relação evidente entre o estresse e o aparecimento de doenças, segundo a Organização Mundial de Saúde.¹

Em muitos casos as pessoas passam mais tempo no trabalho do que em suas próprias residências, e quando há condições desfavoráveis no local de trabalho isso pode afetar a saúde do trabalhador. O estresse pode estar presente em qualquer profissão, inclusive entre profissionais da docência que podem ter afetados o bem-estar físico e psicológico.²

Durante o exercício de suas funções, o professor pode vivenciar sofrimento, esgotamento físico e psicológico, condições que podem gerar estresse.³ Estudo realizado por Baião e Cunha,⁴ encontrou que entre professores é comum a exaustão emocional, distúrbios da voz e disfunções musculoesqueléticas, que acabam incapacitando o docente para o exercício de suas funções. Além disso, a sobrecarga de trabalho com jornada dupla ou tripla, pouco lazer e condições inadequadas de trabalho são fatores associados ao adoecimento do docente.

Pesquisa realizada pela International Stress Management Association⁵ mostrou que no Brasil, 70% dos indivíduos tem algum tipo de estresse. Estudo realizado entre docentes mostrou que mais de 30% dos profissionais sofrem estresse ocupacional e destes, 13% chegam ao esgotamento apresentando problemas de saúde física e mental.⁶

Para Gatti⁷ a valorização dos professores na realidade social e educacional do Brasil gera problemas como baixo salário, falta de reconhecimento social, que acabam gerando um senso de injustiça na categoria. O desgaste do professor em sala de aula acontece pelo excesso de carga horária, baixos salários, excesso de burocracia além das condições sociais vivenciadas pelos alunos.⁸

O estresse ocupacional, o descontentamento, a fadiga e a ansiedade acabam gerando problemas comportamentais. Apesar da relevância do professor no contexto social, é comum

que muitos deles enfrentem condições de trabalho estressantes, comprometendo sua saúde física e emocional, não havendo preocupação com a questão da saúde ocupacional desses profissionais visto que não existem políticas públicas voltadas para a categoria. Seria importante que houvesse preocupação dos órgãos públicos em relação à saúde mental desses profissionais.³

Dessa forma, torna-se relevante compreender e identificar docentes que apresentam sintomas relacionados a sua saúde física e psicológica, e doenças psicossomáticas que influenciam sua vida social e profissional através de pesquisa realizada pelo Inventário de Sintomas de Estresse de Lip (ISSL).⁹ Nesse contexto, a presente pesquisa objetivou avaliar o nível e fase do estresse, entre sintomas físicos e psicológicos, em uma amostra de professores do Centro de Ciências Sociais, Saúde e Tecnologia da Universidade Federal do Maranhão (CCST/UFMA).

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, de natureza quantitativa, realizado com professores do CCSST/UFMA, dos diversos cursos oferecidos por essa instituição, realizada nos meses de novembro de 2017 a julho de 2018.

O CCSST/UFMA é uma instituição pública existente em Imperatriz-MA que oferece os cursos de Ciências Naturais, Ciências Humanas, Ciências Sociais, Pedagogia, Direito, Ciências Contábeis, administração, Enfermagem, Medicina e Engenharia de Alimentos. A instituição conta com o trabalho de professores especialistas, mestres e doutores. A amostra, considerando o critério da acessibilidade ou conveniência compreendeu 108 sujeitos e todos os professores do CCSST/UFMA puderam participar da pesquisa e responder ao questionário.

Foram incluídos professores de todos os cursos do CCSST/UFMA, que tinham qualquer sexo ou idade. Foram excluídos os que se encontram de férias, e os que não pertenciam ao *campus* de Imperatriz.

Os participantes foram convidados para responder ao teste de Lipp – Inventário de Sintomas de Stress – ISSL, elaborado e validado por Lipp,⁹ que apresenta uma medida do estresse na

população pesquisada. Para sua aplicação são necessários cerca de 8 minutos e pode ser aplicado individualmente ou em grupos. O instrumento é formado por três quadros referentes às fases do estresse e visa, de forma objetiva, avaliar os sintomas de estresse, o tipo de sintomas e a fase de estresse em que o indivíduo se encontra. É composto por 53 itens, divididos em 3 partes, que avaliam os sintomas que o participante apresenta nas últimas 24 horas (Fase I), no último mês (Fase II) e nos últimos três meses (Fase III).⁹

Os dados coletados foram analisados de forma descritiva. Foram digitados em planilha do *Microsoft Excel* 2016, transformados em tabelas e gráficos e posteriormente analisados considerando seus valores absolutos e relativos. Na Fase I a soma dos sintomas deve ser >6, na Fase II >3 e na Fase III >8.

O diagnóstico de estresse é dado se o sujeito apresentar número de sintomas acima do escore crítico em cada fase.⁹

A presente pesquisa seguiu as recomendações éticas¹⁰ e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão sob o protocolo 2.421.903.

Resultados

Caracterização dos participantes

Considerando as características dos participantes da pesquisa 50 (46,3%) são doutores, 73 (67,6%) são do sexo feminino, 74 (68,6%) são casados e 47 (43,5%) tem de 31 a 40 anos de idade (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas, professores universitários, Centro de Ciências Sociais, Saúde e Tecnologia da Universidade Federal do Maranhão, Imperatriz (MA), 2018

Variáveis	n	%
Escolaridade		
Especialização	23	21,3
Mestrado	35	32,4
Doutorado	50	46,3
Sexo		
Masculino	35	32,4
Feminino	73	67,6
Estado civil		
Solteiro	26	24,0
Casado	74	68,6
União estável	8	7,4
Idade		
20 a 30 anos	13	12,0
31 a 40 anos	47	43,5
41 a 50 anos	34	31,5
>50 anos	14	13,0
Total	108	100

Quanto ao ISSL, foi possível identificar que 9 (8,4%) professor apresentou indicativos para fase de alerta, 72 (66,7%) para fase de resistência e 7 (6,4%) para a fase de exaustão. Os demais professores (20: 28,5%) não pontuaram no inventário utilizado, evidenciando ausência de sintomas.

Ao buscar avaliar o tipo de sintomatologia, foi possível perceber que 5 (4,6%) dos professores apresentou maior pre-

valência em sintomas físicos da fase de alerta e 4 (3,7%) em sintomas psicológicos. Nos relatos específicos dos sintomas físicos, percebeu-se que tensão muscular e insônia foram os que obtiveram maiores prevalências entre os professores na fase de alerta (Tabela 2).

Tabela 2. Sintomas de estresse nas últimas 24 horas, professores universitários, Centro de Ciências Sociais, Saúde e Tecnologia da Universidade Federal do Maranhão, Imperatriz (MA), 2018

Sintomas Físicos – Fase I - alerta	n	%
Mãos e/ou pés frios	17	15,7
Boca seca	14	13,0
Nó ou dor no estômago	15	13,9
Aumento da sudorese	6	5,5
Tensão Muscular	48	44,4
Aperto da mandíbula	17	15,7
Diarreia passageira	11	10,2
Insônia dificuldade em dormir	35	32,4
Taquicardia	13	12,0
Respiração ofegante	11	10,2
Hipertensão passageira	4	3,7
Mudança de apetite (pouco apetite)	19	17,6
Sintomas psicológicos		
Aumento Súbito de Motivação	11	10,2
Entusiasmo Súbito	11	10,2
Vontade Súbita de Novos Projetos	25	23,1

Ao buscar avaliar o tipo de sintomatologia, foi possível perceber que 72 (66,7%) dos professores apresentou maior prevalência em sintomas físicos da fase de resistência. Perce-

beu-se ainda nos relatos específicos dos sintomas físicos os problemas com a memória, esquecimento e sensação de desgaste físico constante foram os que obtiveram maiores pre-

valências entre os professores na fase de resistência como também nos relatos específicos dos sintomas psicológicos

tiveram maior prevalência a sensibilidade emotiva excessiva e a irritabilidade excessiva (Tabela 3).

Tabela 3. Sintomas de estresse no último mês, professores universitários, Centro de Ciências Sociais, Saúde e Tecnologia da Universidade Federal do Maranhão, Imperatriz (MA), 2018

Sintomas Físicos – Fase II - Resistência	n	%
Problemas com a memória, esquecimento	52	48,1
Mal-estar generalizado sem causa	14	13,0
Formigamento extremidades	9	8,3
Sensação de desgaste físico constante	52	48,1
Mudança de apetite	17	15,7
Surgimento problema dermatológicos	13	12,0
Hipertensão arterial (pressão alta)	6	5,5
Cansaço constante	40	37,0
Gastrite Prolongada	16	14,9
Tontura, sensação de estar flutuando	21	19,4
Sintomas Psicológicos		
Sensibilidade emotiva excessiva	41	37,8
Dúvidas quanto a si próprio	25	23,1
Pensamento sobre só um assunto	19	17,6
Irritabilidade excessiva	38	35,2
Diminuição da libido=desejo sexual	18	16,7

Avaliou-se ainda que 3 (2,8%) dos professores apresentou maior prevalência em sintomas físicos da fase de exaustão e 4 (3,7%), nos sintomas psicológicos dessa fase. Percebeu-se ainda nos relatos específicos dos sintomas físicos

a insônia, foi o que obteve maior prevalência entre os professores na fase de exaustão nos sintomas físicos e o cansaço excessivo nos sintomas psicológicos (Tabela 4).

Tabela 4. Sintomas de estresse nos últimos três meses, professores universitários, Centro de Ciências Sociais, Saúde e Tecnologia da Universidade Federal do Maranhão, Imperatriz (MA), 2018

Sintomas Físicos – Fase III - Exaustão	n	%
Diarreias frequentes	11	10,1
Dificuldades sexuais	12	11,1
Tiques nervosos	16	14,8
Insônia	42	38,9
Hipertensão arterial confirmada	4	3,7
Problemas dermatológicos prolongado	8	7,4
Mudança extrema de apetite	6	5,5
Taquicardia	9	8,3
Tontura frequente	13	12,0
Úlcera	0	0
Náuseas	10	9,2
Excesso de gases	19	17,6
Sintomas psicológicos		
Pesadelos	6	5,5
Sensação de incompetência	10	9,2
Vontade de fugir de tudo	24	22,2
Apatia, vontade de nada fazer, depressão	23	21,3
Cansaço excessivo	52	48,1
Pensamento Constante no mesmo assunto	20	18,5
Irritabilidade sem causa aparente	29	26,8
Angústia ou ansiedade diária	28	25,9
hipersensibilidade emotiva	11	10,1
Perda do senso de humor	10	9,2
Impossibilidade de trabalhar	10	9,2

Discussão

A vida moderna, o corre-corre do cotidiano, levam ao desgaste e a insegurança e ansiedade pela necessidade de adaptação a uma vida atribulada e sem segurança. A partir da década de 1990 o estresse, segundo a OMS, se tornou o “mal do século” e considerado como epidemia mundial e comprovadamente um dos principais motivos do afastamento laboral e os professores estão entre os profissionais mais afetados pelo desgaste físico e emocional.¹¹

Estudo semelhante foi desenvolvido na Universidade Federal do Goiás e os resultados mostraram que 62% eram do sexo masculino, 74% eram casados, 50% tinham de 37 a 47 anos, e 64% eram doutores.¹² Na presente casuística 46,3% eram doutores, as mulheres representaram 67,6% dos sujeitos, 68,6% eram casados e a faixa etária de maior concentração variou de 31 a 40 anos (43,5%).

O fato de o professor ter pós-graduação a nível de doutorado pode representar um fator que aumenta o estresse, visto que as cobranças e a sobrecarga de trabalho sobre esse profissional podem contribuir para isso.¹³⁻¹⁷ A cobrança por produção bibliográfica pode levar o professor a cultura do produtivismo

e quantitativismo,¹⁷ o que pode leva-lo a negligenciar sua vida particular¹⁸.

As mulheres são a maioria nos corpos docentes das escolas, resultado que também foi encontrado na presente pesquisa. Vale destacar que a mulher tem uma dupla jornada de trabalho, o que pode ser fator contribuinte para o estresse e de uma qualidade de vida prejudicada.¹⁹

Além de atividades que a docência requer como planejar aulas, participar de reuniões de planejamento docente, correção de provas, realizar pesquisas, orientar alunos, entre outras, somam-se a essas as atividades domésticas inerentes a maternidade o que sobrecarrega a mulher e pode ser um fator que desencadeia o adoecimento.²⁰

Em um estudo de Dalagasperina e Monteiro,²¹ foram entrevistados professores do ensino superior, de três universidades privadas de grande porte, localizadas na região metropolitana de Porto Alegre, os docentes avaliaram a sobrecarga ocupacional como uma das principais causas de estresse. Segundo eles, os profissionais exercem uma infinidade de tarefas distintas em um curto espaço de tempo, exigindo diferentes habilidades dos profissionais. Segundo os entrevistados, o número insuficiente de horas disponíveis para a execução das atividades é algo desencadeador do estresse.

Percebe-se neste estudo que houve 8,4% de casos na fase de alerta, fase essa considerada positiva, quando o indivíduo está se preparando automaticamente para agir, ficando atento e motivado.¹⁰ Pesquisa realizada no interior de Minas Gerais encontrou que 3,0% da amostra estudada apresentaram sintomas para fase de alerta.²²

Nesta primeira fase, o indivíduo foi exposto a uma situação que provocou tensão e o organismo se mobiliza para lutar ou fugir, quando pode apresentar reações como taquicardia, tensão muscular e sudorese. Caso o agente que causa o estresse não seja eliminado, o estágio seguinte é a resistência.⁹

A resistência acontece quando a fase de alerta se mantém ou é de longa duração. O organismo busca o equilíbrio e em muitos casos consegue em outros casos o organismo enfraquece e torna-se vulnerável às doenças²³ e no caso da presente pesquisa 66,7% dos professores encontravam-se nessa fase e os sintomas físicos predominantes foram problemas com a memória/esquecimento e sensação de desgaste físico constante. Já os sintomas psicológicos prevalentes foram a sensibilidade emotiva excessiva e a irritabilidade excessiva.

O estresse pode ser a tradução da sobrecarga e alta demanda de trabalho, o que leva ao mal estar físico e psicológico e até a manifestação de doenças. Na presente casuística, esses sintomas foram inferiores aos apresentados por estudo realizado no Amazonas onde 95,4% dos participantes encontravam-se na fase de resistência.²⁴

Nessa segunda fase é necessário que o indivíduo de reequilibre, os sintomas desaparecem e existe a sensação de que há melhoras⁹. Algumas ações podem amenizar o estresse dando atenção a ansiedade e cansaço exagerados como a prática de

exercícios físicos regulares, a ingestão de uma dieta equilibrada e saudável, desfrutar de momentos de lazer, entre outras.²⁵

A fase da exaustão é considerada a mais negativa do estresse, sendo causadora de doenças e acontece quando o fator estressor perdura, levando o indivíduo a exaustão física e até a doenças graves.²³ A insônia e o cansaço excessivo foram os sintomas mais citados pelos participantes dessa pesquisa.

Nessa fase existe um aumento das estruturas linfáticas, chega-se a exaustão psicológica e física e os sintomas se agravam, as doenças aparecem como a depressão, ansiedade aguda, hipertensão arterial, úlcera gástrica, psoríase, entre outras.⁹ Na presente pesquisa 6,4% encontravam em exaustão. A insônia foi o sintoma físico prevalente e o cansaço excessivo, a angústia ou ansiedade diária e a irritabilidade sem causa aparente foram os sintomas psicológicos mais citados.

A exposição dos docentes ao cotidiano do trabalho onde sofrem pressões diversas contribui para o acometimento de patologias físicas e mentais que podem afastar o profissional do trabalho para tratamento de saúde acarretando prejuízos financeiros, sociais e profissionais e os sintomas mais citados por este grupo é a tensão muscular e a insônia, entre outros.²⁶

As medidas de enfrentamento do estresse referem-se a atividades para alívio e afastamento das tensões. Na exigência constante de qualidade e produtividade, a saúde do trabalhador e a satisfação no trabalho assumem especial importância. O estresse é considerado o mal do século e pesquisas tem demonstrado o impacto negativo deste sobre a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores e sintomas como frustração, desmotivação, desgaste físico e mental, queda no rendimento profissional e irritabilidade tem acometido os professores.²⁷

O estresse também pode interferir nos relacionamentos interpessoais do professor, causando desmotivação além de levar a complicações como hipertensão arterial sistêmica, doenças miocárdicas, de forma que é relevante analisar as situações que conduzem ao estresse para sanar as mesmas.²⁸

Considerações finais

A presente pesquisa identificou que os professores do Centro de Ciências Sociais, Saúde e Tecnologia da Universidade Federal do Maranhão em maior número são doutores, do sexo feminino, casados e na faixa etária de 31 a 40 anos. Encontrou-se ainda que eles apresentam sintomas relacionados a sua saúde física e psicológica demonstrados mediante aplicação do Inventário de Sintomas de Stress sendo que a maioria encontra-se na fase de resistência.

Conhecer essa situação é importante para o desenvolvimento de ações de prevenção e promoção à saúde. Espera-se que a instituição desenvolva intervenções institucionais e estratégias que possam melhorar aspectos da qualidade de vida dos professores como o incentivo a prática de exercícios físicos que visam diminuir os níveis de estresse entre seus profissionais.

Referências

1. OMS – Organização Mundial de Saúde. About WHO. Genebra: OMS, 2011. Pinheiro CC, Lopes RGC. O Estresse como epidemia e suas implicações no cuidador idoso. Rev portal de divulgação. 2013; 20:6-13.
2. Weber LND, Leite CR, Stasiak GR, Santos CA, Orteski R. O estresse no trabalho do professor. Rev Imagens da Educação. 2015; 5(3):40-52.

3. Andrade PS, Cardoso TAO. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. *Saúde e Sociedade*. 2012; 21(1):129-40.
4. Baião LPM, Cunha RG. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. *Rev Form Docente*. 2013; 5(1):6-16.
5. International Stress Management Association – ISMA-BR. Trabalho, stress e saúde: prevenindo o burnout – da teoria à ação. [cited 2017 Dec 2]. Available from: <http://www.ismabrasil.com.br/tpls/147.asp?idPagina=49&idPg=601&mAb=n>
6. Gomes L, Brito J. Desafios e possibilidades ao trabalho docente e à sua relação com a saúde. *Estudos de Pesquisas em Psicologia*. 2006; 6(1):49-62.
7. Gatti BA. Reconhecimento social e as políticas de carreira docente na educação básica. *Cad Pesquisa*. 2012; 42(145):88-111.
8. Vale PCS, Aguilera F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas. *Rev Psicol Diversidade e Saúde*. 2016; 5(1):86-94.
9. Lipp MEN. Inventário de sintomas do stress para adultos. Casa do Psicólogo. São Paulo, 2000.
10. Brasil (DF). Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, 2012.
11. Pinheiro CC, Lopes RGC. O Estresse como epidemia e suas implicações no cuidador idoso. *Rev portal de divulgação*. 2013; 20:6-13.
12. Costa EC, Bachion MM, Godoy LF, Abreu LO. Percepções sobre o estresse entre professores universitários. *Rev RENE*. 2005; 6(3):39-47.
13. André M. Desafios da pós-graduação e da pesquisa sobre formação de professores. *Educação & Linguagem*. 2007; 10(15):43-59.
14. Cury, C. R. J. O debate sobre a pesquisa e a avaliação da pós-graduação em educação. *Rev Bras Educação*. 2010; 11(43):162-65.
15. Horta, JSB. Avaliação da pós-graduação: Com a palavra os coordenadores de programas. *Perspectiva*. 2006; 24:19-47.
16. Macedo E, Souza CP. A pesquisa em educação no Brasil. *Revista Brasileira de Educação*. 2010; 15(43):166-76.
17. Moreira AF. Cultura da performatividade e a avaliação da pós-graduação em educação no Brasil. *Educação em Revista*. (2009); 25(3):23-42.
18. Voltarelli JC. Estresse e produtividade acadêmica [Editorial]. *Revista Medicina Ribeirão Preto*. 2002; 35(4), 1-2.
19. Zibetti MLT, Pereira SR. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. *Educar em Revista*. 2010; 2: 259-76.
20. CEBALLOS, Albanita Gomes da Costa de et al . Avaliação perceptivo-auditiva e fatores associados à alteração vocal em professores. *Rev bras epidemiol*. 2011; 14(2):285-95.
21. Dalagasperina P, Monteiro JK. Estresse E Docência: Um Estudo No Ensino Superior Privado. *Rev Subjetividades*. 2016; 16(1):37-51.
22. Tolomeu R, Tavares FS, Monteiro IP, Camargos GL, Correa AAM; Qualidade de vida e estresse em professores de uma instituição de ensino superior do interior de minas gerais. *Rev Cient Fagoc Saúde*. 2017; 2(1):9-15.
23. Martins RHG, Tavares ELM, Lima Neto AC, Fioravanti MP. Surdez ocupacional em professores: um diagnóstico provável. *Rev Bras Otorrinol*. 2007; 73(2): 239-44.
24. Oliveira MGM, Cardoso CL. Stress e trabalho docente na área de saúde. *Estudos de Psicologia*. 2011; 28(2):135-41.
25. Romanek LW, Rocha L. Diagnóstico do estresse entre professores através do teste de Lipp. 2015; Congresso internacional de administração, Faculdade Unopar, Ponta Grossa-PR.
26. Costa M, Accioly JH, Oliveira J, Maia E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Rev panam salud publica*. 2007; 21(4): 217–22.
27. Koch MO, Biazzi RJ, Benedetto C. Estresse em docentes: um estudo comparativo entre uma instituição de ensino superior pública e uma instituição de ensino superior privada na cidade de Toledo-PR. *Rev UNINGÁ*. 2015; 21(1):17-23.
28. Fonseca FCA, Coelho RZ, Nocolato R, Malloy-Diniz LF, Silva Filho HC. A influência de fatores emocionais sobre a hipertensão arterial. *J Bras Psiquiatr*. 2009; 58(2): 128-34.