

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR: UM ESTUDO COM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO INFANTIL¹

Joseane de Oliveira Luz²
Lilia A. Kanan³

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar a ocorrência de estresse ocupacional em professores da Educação Infantil da rede pública de um município de médio porte do estado de Santa Catarina. Trata-se de um estudo qualitativo e quantitativo, que acessou um total de 76 professores, os quais responderam ao teste psicológico ISSL – Inventário de Sintomas de Stress de Lipp e um questionário sociodemográfico e de questões relativas ao ambiente ocupacional. Os dados foram analisados qualitativamente e também com o auxílio de *softwares* estatísticos. Foram identificados fatores desencadeantes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores. Os resultados apontam uma relação significativa entre a presença de estresse e as variáveis ocupacionais estudadas. Por fim, foi elaborado um plano de contingenciamento e de intervenção nas situações desencadeantes de estresse ocupacional a ser apresentado aos gestores da educação infantil do município estudado

Palavras-chave: Estresse; avaliação psicológica; trabalho docente

INTRODUÇÃO

O trabalho exerce importância fundamental na vida das pessoas. Mas, se por um lado, ele pode ser fonte de prazer, crescimento e reconhecimento, por outro, muitas vezes, está associado a problemas, insatisfação, desinteresse, irritação e esgotamento (JACQUES, 1996; DEJOURS, 1994 *apud* BENEVIDES PEREIRA, 2010).

O entendimento de que o trabalho pode ser fonte de adoecimento faz com que seja crescente o número de estudos que se dedicam a investigar os impactos das atividades laborais na saúde dos profissionais. Tendo em vista que, os problemas de saúde dos profissionais trazem consequências, não só aos trabalhadores, mas para as

¹ Pesquisa desenvolvida com recursos do FUMDES.

² Joseane de Oliveira Luz, psicóloga – CRP 12/10914, pós graduanda do curso de Especialização em Avaliação Psicológica da Universidade do Planalto Catarinense/UNIPLAC

³ Lilia A. Kanan, psicóloga Doutora em Psicologia. - CRP 12/01014, docente, pesquisadora e coordenadora do Mestrado Ambiente e Saúde/ UNIPLAC, coordenadora Pós Graduação *Lato Sensu* em Avaliação Psicológica/ UNIPLAC

organizações de modo geral, tais como: menor qualidade dos serviços prestados, absenteísmo, licenças, auxílio doença, transferências, novas contratações, entre outros (BENEVIDES PEREIRA, 2010).

Entre os problemas que afetam a saúde dos trabalhadores está o estresse. Segundo Selye, (1965 *apud* ANDRADE e CARDOSO, 2012) o estresse foi definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma epidemia global, em que a sociedade contemporânea está exposta a constantes exigências de atualização, responsabilidades, obrigações, autocrítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas. O que demanda do ser humano a busca constante de formas de adaptar-se a pressões externas e internas advindas de diversas fontes.

O termo estresse ocupacional foi utilizado neste estudo, pois, o mesmo, de acordo com Benevides Pereira (2010), aponta para o caráter de trabalho envolvido no processo de adoecer.

A docência é apontada em diversos estudos como uma das profissões mais estressantes (DEJOURS, 1988; GARCIA-VILLAMISAR e GUINJOAN, 2003; MELEIRO, 2006; SILVA, 2006 *apud* SILVA, DAMÁSIO e MELO 2009).

Diversos fatores podem desencadear altos índices de estresse nos professores. No Brasil, entre os principais fatores estressores pode-se destacar: cargas horárias extensas, baixos salários, falta de perspectiva de crescimento profissional, pouca oportunidade de participação nas decisões da escola, fatores ergonômicos e ambientais. Além disso, há muitas vezes elevado número de estudantes por sala de aula, uso de drogas e violência dentro das escolas e dificuldades de relacionamento interpessoais entre a equipe, pais e estudantes. Há ainda dificuldades de ordem teórica e prática para atuar com estudantes que apresentam problemas de aprendizagem e/ou com necessidades educacionais especiais (LAPO e BUENO, 2003; MELEIRO, 2006; NUNES SOBRINHO, 2006 *apud* SILVA, DAMÁSIO e MELO 2009).

Os estudos sobre as condições de trabalho dos professores no Brasil tornaram-se mais expressivos na década de 90 (GUIMARRÃES e DE GRANDI, 2010). Estas publicações dedicaram-se principalmente a examinar as implicações do trabalho sobre a saúde analisando, sobretudo, o estresse e a Síndrome de *Burnout* (CODO e VASQUES, 2000 *apud* ANDRADE e CARDOSO, 2012).

Um estudo realizado em 1995 com professores de Salvador-BA analisou as situações de trabalho em que se encontravam os docentes. E em 1999 uma pesquisa realizada pela Confederação Nacional dos Trabalhadores, junto com o Laboratório de

Psicologia do Trabalho constatou problemas na saúde dos docentes (ARAÚJO *et al.*, 1997 *apud* GUIMARRÃES e DE GRANDI, 2010).

Na literatura mundial, os professores também têm sido assinalados como uma das classes profissionais mais propensas ao estresse. Isto se deve principalmente as transformações que ocorreram no papel de professor ao longo do tempo. A profissão já não detém o mesmo prestígio, as exigências sobre estes profissionais, são inversamente proporcionais a valorização dispensada aos mesmos. Espera-se dos professores muito mais do que o repasse de conteúdos, atribui-se a eles a responsabilidade de promover uma educação global que envolva a aquisição de habilidades sociais, desenvolvimento do raciocínio e da criatividade, entre outras. Esta tarefa torna-se ainda mais complexa ao passo que as famílias estão cada vez mais ausentes do processo educacional das crianças recaindo sobre o professor, sobretudo, da Educação Infantil, o ensino até mesmo de noções básicas, como civilidade e bons costumes (ANDRADE e CARDOSO, 2012).

Sabe-se que o estresse produz alterações fisiológicas e psicológicas no organismo. Segundo uma visão biopsicossocial o estresse se dá pela estreita ligação do ambiente, da pessoa e das circunstâncias. Ele pode ser determinado por um fator que atue significativamente na desestruturação geral do organismo, e este fator pode ser o trabalho. Nesta perspectiva é denominado de estresse ocupacional, pois é desencadeado no momento em que o profissional reconhece que as demandas do ambiente de trabalho, vão além de suas capacidades de respostas apropriadas (GONZÁLES-ROMÁ *et al.*, 1998; FRANÇA e RODRIGUES, 1997 *apud* BENEVIDES PEREIRA, 2010).

Os fatores estressores relacionados ao trabalho docente se forem persistentes, podem levar ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Nesse sentido, Andrade e Cardoso (2012) citam estudos que comprovaram que os profissionais da saúde e da educação, ou seja, que desenvolvem atividades onde há o contato direto com o público são mais vulneráveis à Síndrome de *Burnout* (Carlotto e Palazzo, 2006; Contaifer e col., 2003; Silva e Carlotto, 2003; Jimenez e col., 2002; Maslach e col., 2001; Codo e Vasques, 2000a; Maslach e Leiter, 1999; Schaufeli e col., 1993; Maslach, 1993). A pesquisa de Schaufeli e colaboradores (1993) demonstrou que o *Burnout* é a doença ocupacional mais frequente entre os profissionais da área de educação.

Pesquisas desenvolvidas pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) em 2007 constataram que a maioria dos professores estava acometida por estresse, sobretudo, os professores da rede pública (ARAÚJO *et al.*, 1997 *apud* GUIMARRAES e DE GRANDI, 2010).

A partir de uma busca em bases de dados como Capes e Scielo pode-se afirmar que diversos estudos científicos têm apresentado a problemática do estresse ocupacional, bem como, da síndrome de Burnout associado à profissão dos professores. Todavia, como aponta Andrade e Cardoso (2012), os estudos são predominantemente descritivos, sendo raros os que enfatizam programas de prevenção e de intervenção no cuidado da saúde dos professores incluindo os destinados ao estresse.

Também são poucos os estudos que se ocupam do segmento da Educação Infantil. Para se ter a dimensão da representatividade das instituições de Educação Infantil pode-se observar os dados do IBGE (2010) os quais apontam que em Santa Catarina a população residente de 0 a 6 anos que frequentava creche ou escola somava 1.828.319 destes 1.395.115 frequentavam escolas ou creches públicas.

Este por sua vez, é um setor que vem se destacando no cenário social em que crescem as demandas de famílias que buscam colocar seus filhos na escola cada vez mais cedo. Do outro lado estão os professores que carregam inúmeras exigências profissionais associados às demandas pessoais intrínsecas a todo ser humano. E é aí que surgiram as questões: Que fatores podem influenciar na ocorrência de estresse ocupacional? Como os professores enfrentam o estresse ocupacional quando este surge?

A experiência profissional como psicóloga na área educacional trouxe alguns indícios, todavia, somente o estudo científico e aprofundado da temática foi capaz de trazer respostas mais fidedignas que possam vir a embasar intervenções psicológicas no contexto educacional com vistas a uma melhor qualidade de vida no trabalho do professor.

Portanto, neste estudo optou-se por estudar o fenômeno do estresse relacionado ao ambiente de trabalho de professores. Para tanto, avaliou-se o estresse ocupacional em professores da Educação Infantil da rede pública de um município de médio porte estado de Santa Catarina. Foi verificada a ocorrência de estresse ocupacional entre os professores da educação infantil e a medida em que se apresenta. Foram identificados ainda, os fatores desencadeantes de estresse ocupacional e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores. Também foi realizada uma análise da relação entre estresse ocupacional e a qualidade de vida no trabalho. E por fim, foi elaborado um plano de contingenciamento e de intervenção nas situações desencadeantes de estresse ocupacional apresentado aos gestores da educação infantil do município estudado.

O presente estudo é de cunho qualitativo e quantitativo. É definido também como uma pesquisa do tipo descritiva de acordo com Gil (1999), uma vez que, buscou descobrir a existência de associações entre as variáveis estresse e o ambiente de trabalho de professores.

Participaram da pesquisa 76 professores da rede pública que atuam na Educação Infantil de um município de médio porte do estado de Santa Catarina.

Os dados foram coletados por meio de um questionário contendo perguntas fechadas e abertas e o teste psicológico “Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp” (ISSL) já padronizado na população brasileira.

A aplicação dos instrumentos de coleta de dados foi coletiva em pequenos grupos de, no máximo, 10 pessoas. O local foi, conforme autorização da Secretaria de Educação do Município, as unidades escolares onde trabalham os participantes da pesquisa.

Foram selecionados para participar do estudo professores efetivos, do quadro de carreira da Prefeitura Municipal, que atuam na Educação Infantil por no mínimo um ano, independente de idade ou sexo. Segundo a Secretaria Municipal de Educação (SME), em prévio levantamento referente ao ano de 2013, havia cerca de 800 professores atuando na Educação Infantil. Destes, cerca de 300 eram contratados (não efetivos), reduzindo o quantitativo para 500 professores. Destes, cerca de 150 eram dirigentes que foram excluídos da amostra por não estarem exercendo suas atividades diretamente em sala de aula (diretores, diretores auxiliares e orientadores), o que resultou em torno de 350 participantes. O critério de acessibilidade marcou a seleção dos participantes, já que se pretendia atingir um quantitativo significativo de sujeitos de modo que os dados possam ser considerados válidos.

Em razão da população (350 professores) para definição da amostragem dos participantes foi utilizada a seguinte fórmula:

$$n = \frac{N * z^2 * 0,25}{(N - 1) * e^2 + z^2 * 0,25}$$

N = Tamanho da população participantes

z = Número de unidades de desvio padrão para 95% de probabilidade.

e = Margem de erro (10%).

O resultado final indicou que, no mínimo, 76 professores da educação infantil deveriam ser acessados nesta pesquisa. Pretendia-se coletar os dados quando do encontro destes profissionais em capacitação prevista mensalmente no calendário de eventos da Secretaria de Educação, contudo, houve um atraso para que esses encontros começassem a ocorrer e a pesquisadora optou por acessar os participantes diretamente nas unidades escolares. De posse de uma lista onde constavam o endereço das unidades escolares a pesquisadora realizou um sorteio que definiu a ordem em que as mesmas seriam visitadas, agendadas as visitas com a direção, os professores que se enquadravam nos critérios da pesquisa foram convidados a participar do estudo, até que se atingiu o número mínimo de participantes.

Aos participantes do estudo foi entregue uma pasta contendo: 02 cópias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) respeitando-se as normas éticas da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares; o instrumento ISSL – Caderno de aplicação; questionário para levantamento dos dados sociodemográficos e demais questões a respeito do ambiente laboral e caneta.

Os dados obtidos através da aplicação do teste psicológico ISSL foram analisados de acordo com as instruções para apuração dos resultados e interpretação do teste constantes no manual do referido instrumento. Em razão dos resultados obtidos a partir do questionário para levantamento dos dados sociodemográficos e demais questões a respeito do ambiente laboral foram criadas categorias de análise que permitiram a compreensão dos fenômenos estudados. Para a análise estatística foram utilizados os *softwares* *Action 2.0* e *Minitab 16* (demo).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir são apresentados os achados relativos aos aspectos sociodemográficos dos participantes deste estudo, os resultados do teste psicológico “Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp” (ISSL) e a análise qualitativa e quantitativa (estatística) referente a relação entre as variáveis ocupacionais e a presença ou não de estresse. Esta última análise foi dividida em duas categorias, a saber: 1. variáveis ocupacionais; 2. variáveis relacionadas a estresse ocupacional.

Na Tabela 01 pode-se observar que as características sociodemográficas dos participantes apontam que 100% da amostra foi composta por professores do sexo feminino, com idade média de 39 anos, sendo que 44,74% possuem curso superior

completo em Pedagogia e 43,42% possuem pós graduação em áreas afins. Com relação ao estado civil a maior parte da amostra (73,68%) é composta por professoras casadas ou em união estável.

Tabela 01 - Distribuição das frequências e porcentagens das variáveis sociodemográficas da amostra:

Variáveis	Categoria	Frequência (n)	Porcentagem %
Sexo	Masculino	0	0
	Feminino	76	100
Total		76	100%
Idade	De 20 a 30 anos	11	14,47
	De 31 a 40 anos	34	44,74
	De 40 a 50 anos	36	34,21
	Mais de 50 anos	5	6,58
	Total	76	100%
Média		39 anos	
Mínimo		23 anos	
Máximo		65 anos	
Desvio Padrão		8,19 anos	
Formação Acadêmica	Superior Completo – Pedagogia	34	44,74
	Cursando Curso Superior - Pedagogia	02	2,63
	Pós Graduação na Área da Ed. Infantil (Ed. Especial, Gestão Escolar, Psicopedagogia, entre outras)	33	43,42
	Cursando Pós graduação na Área de Ed. Infantil	01	1,32
	Mestrado em Educação	04	5,26
	Superior Completo em outros cursos (Mat., Cienc. Soc., Cienc. Bio. TO)		
	Total	76	100%
	Estado Civil	Solteiro	14
	Casado ou União Estável	56	73,68
	Viúvo	03	3,95
	Divorciado ou Separado	03	3,95
Total		76	100%

Fonte: dados primários

Na tabela 02 são apresentados os resultados obtidos no teste psicológico “Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp” (ISSL). Pode-se observar que 52,63% dos participantes da amostra apresentaram estresse, enquanto 47,36% não apresentaram. “O stress emocional é uma reação complexa e global do organismo, envolvendo componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, que se desenvolve em etapas, ou fases” (LIPP, 2000, p. 11).

Com relação a fase do estresse 2,50% dos participantes encontravam-se na fase de alerta, a qual é considerada, de acordo com Lipp (2000), a fase positiva do estresse. Nela o organismo prepara-se para a ação, através da produção de adrenalina. As pessoas

que encontram-se nesta fase de estresse estão propensas a serem mais atentas, fortes e motivadas, porém, se mantida por longos períodos ou se houver acúmulo de estressores, o estresse pode evoluir para a próxima fase, a resistência.

A fase de resistência foi verificada em 75% dos participantes desta pesquisa. Esta fase é caracterizada por Lipp (2000) como aquela em que a pessoa está lutando com os estressores de modo que possa manter a homeostase do seu organismo, fica mais vulnerável a vírus e bactérias e há uma queda na produtividade. Ainda, segundo a autora, quando os níveis de estresse ultrapassam o limite do que é possível a pessoa administrar há uma quebra da resistência física e emocional e se inicia o processo de adoecimento, ou a fase de quase exaustão.

A fase de Quase-exaustão foi apresentada por 22,50% dos participantes do estudo. Para Lipp (2000) esta é uma fase de intensa ansiedade, há momentos em que a pessoa consegue manter um funcionamento estável, dentro do esperado, porém há momentos de total desconforto. Se não forem utilizadas estratégias para remover ou enfrentar os estressores, o estresse pode atingir a sua fase final, a exaustão, na qual podem surgir doenças mais graves. Nenhum participante do estudo apresentou resultado compatível com a fase de Exaustão.

No que se refere a predominância de sintomas, verifica-se que a maioria dos participantes do estudo apresenta mais sintomas do tipo psicológicos (57,50%), seguido pelos sintomas físicos (32,50%) e sintomas físicos e psicológicos (10,00%).

Tabela 02 – Resultados do Teste Psicológico – ISSL

Variável	Descrição	Frequência (n)	Porcentagem %
Apresenta Estresse	Sim	40	52,63
	Não	36	47,36
	Total	76	100%
Fase	Alerta	01	2,50
	Resistência	30	75,00
	Quase Exaustão	09	22,50
	Exaustão	0	0
	Total	40	100%
Predominância de Sintomas	Físicos	13	32,50
	Psicológicos	23	57,50
	Físicos e Psicológicos	04	10,00
	Total	40	100%

Fonte: dados primários

Apesar de próximas as porcentagens entre aqueles que apresentam estresse (52,63%) e os que não apresentaram (47,36%) gera preocupação o fato de mais da metade dos professores da amostra encontrarem-se estressados. Outro ponto a ser destacado é que grande parte dos profissionais (75%) encontravam-se na fase de resistência, na qual, segundo Lipp (2000) os sintomas podem interferir no âmbito pessoal e profissional, uma vez que a necessidade de dispensação de energia para restabelecer a homeostase do organismo requer demasiado esforço e é característica desta fase. Portanto, os níveis de estresse apresentados podem afetar tanto a qualidade dos serviços prestados, quanto a saúde e qualidade de vida dos profissionais.

A fim de compreender o quanto a presença de estresse entre os professores está relacionada ao trabalho foram analisadas quantitativamente e qualitativamente as variáveis ocupacionais e as variáveis relacionadas a estresse ocupacional em relação a sua interferência para os resultados positivos ou não para estresse no teste psicológico aplicado. Ao final foram obtidos duas possíveis formas de análise que são apresentas a seguir por categorias.

Primeiramente obteve-se o cálculo do X^2 (qui quadrado) e do p-valor, o que diz respeito ao quanto os resultados obtidos em cada fator são suficientemente significativos para que se afirme com precisão que este fator isoladamente pode interferir para a presença ou não de estresse na população em estudo (professores da rede municipal). A segunda análise considera isoladamente a amostra em estudo e indica algumas afirmações e ou tendências que podem ser observadas a partir dos dados em análise.

Categoria 1: *Fator (a)* funções exercidas na educação; *Fator (b)* tempo de exercício profissional como professor; *Fator (c)* sensação depois de um dia de trabalho; *Fator (d)* o quanto considera que a sua saúde é afetada pelo trabalho; *Fator (e)* satisfação profissional.

Na análise do *Fator (a)* considerou-se a hipótese “Ter trabalhado somente em sala de aula independe de apresentar estresse” obtemos X^2 (qui quadrado) = 1,12 e p-valor = 0,29. Portanto, não existe dependência significativa entre a presença de estresse e o fato do professor ter exercido suas funções exclusivamente em sala de aula ou ter exercido outras funções pelo fato do nível de significância ser maior que 5%.

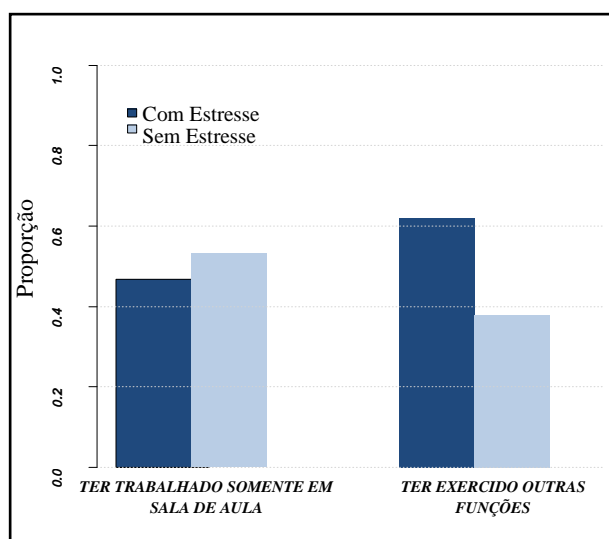
Tabela 03 – Relação entre presença de estresse e ter ou não exercido funções fora de sala de aula

FUNÇÕES EXERCIDAS NA EDUCAÇÃO				
Variável	Ter trabalhado somente em sala de aula	Ter exercido outras funções	Total	P-valor
Com Estresse	22 (28,95%)	18 (23,68%)	40 (52,63%)	0,29
Sem Estresse	25 (32,89%)	11 (14,47%)	36 (47,36%)	
Total	47 (61,84%)	29 (38,15%)	76 (100%)	

Fonte: dados primários

Entretanto, analisando a tabela cruzada (Gráfico 01) dos dados apresentados na amostra deste estudo, pode-se observar que há uma tendência de maior incidência de estresse entre os professores que já exerceram outras funções (Gestão, orientação, formação, administrativo, apoio pedagógico, cozinheira, sindicato, professor do Ens. Fundamental e Médio) do que entre aqueles que sempre trabalharam em sala de aula.

Gráfico 01 – Tabela Cruzada da relação entre presença de estresse e ter ou não exercido funções fora de sala de aula



Os profissionais das áreas de Educação e Saúde são apontados em estudos como as categorias profissionais mais propensas a desenvolver estresse e *Síndrome de Burnout*, em decorrência dos investimentos afetivos e pessoais intrínsecos a estas profissões, bem como, pelas complexas demandas profissionais, que muitas

vezes, ultrapassam o alcance do trabalhador e sobretudo pelo fato do trabalho envolver essencialmente seres humanos (MONTEIRO; DALAGASPERINA e QUADROS, 2012).

Contudo, é importante salientar que as atividades exercidas pelos professores nos últimos anos passaram por um processo de diversificação, assim, além das atividades em sala de aula o professor passou a assumir funções administrativas, de planejamento, orientação de pais, entre outras (CARLOTTO, 2010; ESTEVE, FRANCO e VERA, 1995 *apud* MONTEIRO; DALAGASPERINA e QUADROS, 2012).

Nesse sentido, depreende-se que o estresse não pode ser diretamente relacionado ao papel do professor como cuidador, pois o exercício de outras funções, considerando os dados desta amostra, pode exercer mais influência para o desenvolvimento de estresse do que a dedicação exclusiva ao trabalho em sala de aula.

Para algumas professoras que participaram do estudo o trabalho em sala de aula é antes um fator protetor contra o estresse do que um estressor, como fica evidente em frases como a seguinte: *“Em sala de aula me sinto realizada com meus pequenos me acalmo” (sic). Amo o que faço Quando estou em sala de aula esqueço os meus problemas pessoais as crianças têm uma energia muito boa são afetuosas me fazem bem (sic).*

Portanto, é necessário que se amplie o estudo sobre as possíveis fontes de estresse no ambiente de trabalho do professor, incluindo aqueles que exercem outras funções na educação.

Na análise do *Fator (b)* relativo ao “tempo de exercício da função de professor e a presença ou não de estresse” obtemos X^2 (qui quadrado) = 3,45 e p-valor = 0,18. Isto indica que não existe dependência estatisticamente significativa entre a presença ou não de estresse e o tempo em que o professor exerce suas funções em sala de aula, devido ao nível de significância ser maior que 5%.

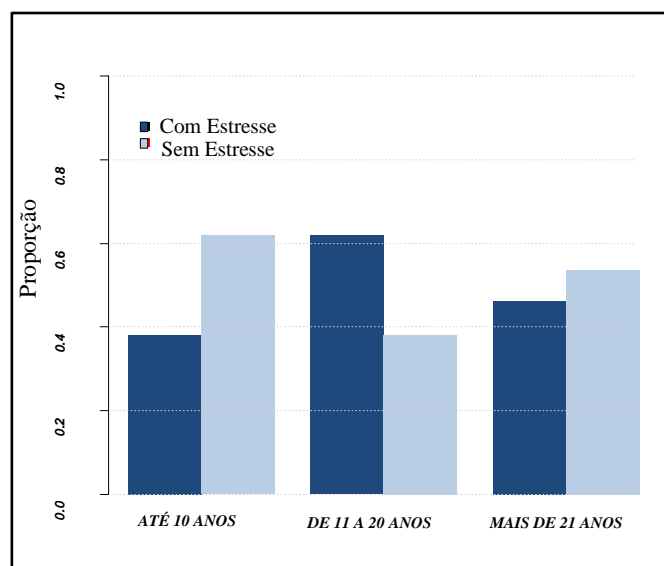
Tabela 04 – Relação entre presença de estresse e o tempo de exercício da função de professor em sala de aula

TEMPO DE EXERCÍCIO PROFISSIONAL COMO PROFESSOR					
Variável	Até 10 anos	De 11 a 20 anos	Mais de 21 anos	Total	P-valor
Com Estresse	8 (10,52%)	26 (34,21%)	6 (7,89%)	40 (52,63%)	0,18
Sem Estresse	13 (17,10%)	16 (21,05%)	07 (9,21%)	36 (47,36%)	
Total	21 (27,63%)	42 (55,26%)	13 (17,10%)	76 (100%)	

Fonte: dados primários

A análise da tabela cruzada (Gráfico 02) dos dados apresentados na amostra deste estudo, possibilita observar que há uma tendência de maior presença de estresse entre os professores que têm entre 11 e 20 anos de exercício profissional. Já entre os professores com até 10 anos de exercício profissional e aqueles com mais de 21 anos de trabalho a presença de estresse é menor.

Gráfico 02 – Tabela Cruzada da relação entre tempo de exercício profissional e a presença de estresse



Alguns estudos encontrados na literatura discutem a relação entre estresse e experiência profissional. O estudo de Blix *et al* (1994 *apud* PETROSKI, 2005) verificou que os professores com mais de 20 anos de experiência na educação apresentaram os

menores níveis de estresse no trabalho, em seguida apareceram os professores com experiência entre 11 e 20 anos e por fim os professores com até 10 anos de ensino.

Resultados semelhantes são apontados por Thorsen (1996 *apud* PETROSKI, 2005) que concluiu que os níveis de estresse dos professores parecem declinar com a idade, ou seja, quanto mais experiência profissional menores os índices de estresse, progressivamente.

Reis *et all* (2006) apontam que a experiência acumulada na vida profissional pode estar relacionada a possibilidade dos professores disporem de mais alternativas para lidar com situações estressantes. O que explicaria os índices menores de estresse em professores mais experientes.

Por outro lado, Silva; Fernández; Zapata (2010 *apud* PASKULIN, 2012) apontam o tempo de serviço no cargo desempenhado entre as causas que podem desencadear estresse no trabalho.

Nesse sentido, não há consenso na literatura sobre a influência do tempo de exercício profissional e o estresse.

Na análise relativa ao *Fator (c)* “Como você se sente depois de um dia de trabalho” verifica-se o X^2 (qui quadrado) = 0,98 e p-valor = 0,61. Isto indica que não existe dependência estatisticamente significativa devido ao nível de significância ser maior que 5%.

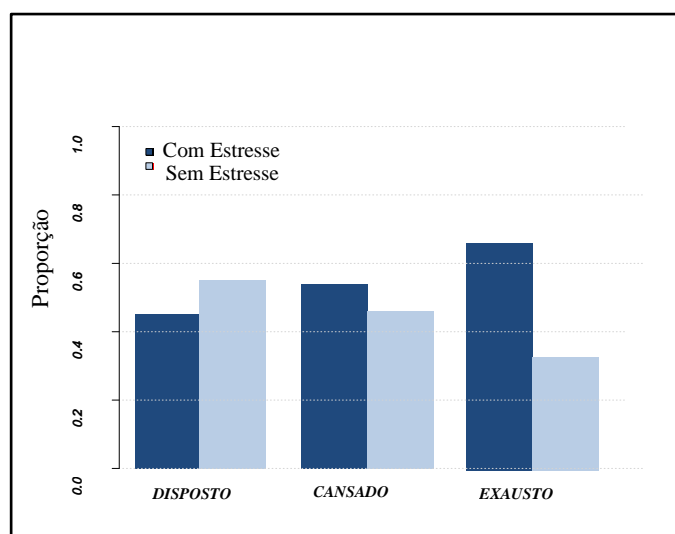
Tabela 05 - Relação entre a sensação depois de um dia de trabalho e a presença ou não de estresse

COMO VOCÊ SE SENTE DEPOIS DE UM DIA DE TRABALHO					
Variáveis	Disposto	Cansado	Exausto	Total	P-valor
Com Estresse	9 (11,84%)	27 (35,52%)	4 (5,26%)	40 (52,63%)	0,61
Sem Estresse	11 (14,47%)	23 (30,26%)	2 (2,63%)	36 (47,36%)	
Total	20 (26,31%)	50 (65,79%)	6 (7,89%)	76 (100%)	

Fonte: dados primários

Contudo, analisando a tabela cruzada (Gráfico 03) é possível observar que na amostra estudada há uma correlação entre o fato dos participantes apresentarem estresse e sentirem-se “cansados” ou “exaustos” depois de um dia de trabalho.

Gráfico 03 – Tabela Cruzada da relação a sensação depois de um dia de trabalho e a presença ou não de estresse



As características do ambiente de trabalho são suficientemente potentes para desencadear sofrimento nos trabalhadores, sendo que, uma das variáveis que mais interferem para o esgotamento profissional é a sobrecarga de trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2002 *apud* SANTINI e MOLINA NETO, 2005).

Entre os obstáculos que se impõem sobre a prática cotidiana dos professores estão aqueles relacionados ao espaço físico, falta ou baixa qualidade de materiais, poucas oportunidades de formação continuada, dificuldades com a clientela atendida (crianças e pais), cansaço físico (o trabalho com crianças pequenas exige esforço físico das professoras, elas precisam carregar as crianças no colo, trocá-las, sentar-se no chão e etc.), fadiga psicológica (as professoras necessitam estar sempre atentas a fim de satisfazer as necessidades de várias crianças em um curto espaço de tempo) dificuldade de relacionamento com colegas ou com a chefia, entre outros fatores (PASCHOAL e MACHADO, 2009).

Diante de tantas exigências o desempenho eficaz das funções intrínsecas ao ser professor torna-se um desafio. Por esta razão, é compreensível que, algumas vezes, o professor sinta-se fragilizado, ou até mesmo exausto, física e emocionalmente em decorrência do seu trabalho, o que pode afetar sua qualidade de vida e conseqüentemente ocasionar o surgimento de doenças, entre elas, o estresse.

Na análise do *Fator (d)* relacionado ao quanto os professores consideram que a sua saúde pode ser afetada pelo trabalho e apresentarem estresse ou não, observa-se o X^2 (qui quadrado) = 13,31 e p-valor = 0,0057. Portanto, pode-se afirmar que existe dependência significativa entre acreditar que a saúde pode ser afetada pelo ambiente de trabalho e presença de estresse, uma vez que o nível de significância foi menor que 5%. A probabilidade desta afirmação ter ocorrido ao acaso é 0,5%.

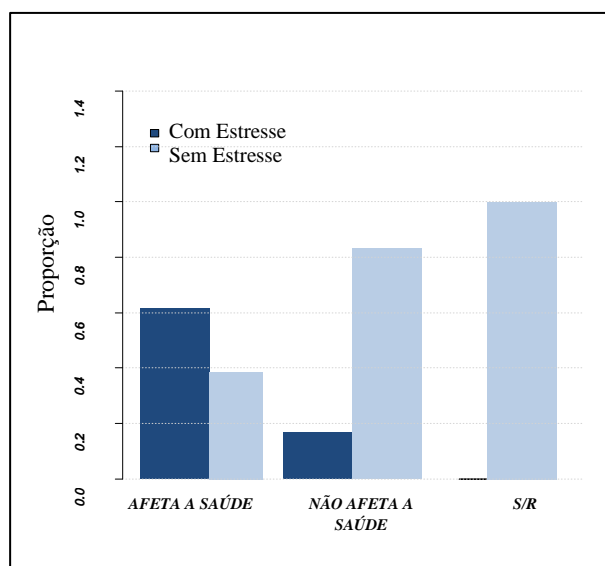
Tabela 06 - Relação entre crença de que o trabalho afeta a saúde e a presença ou não de estresse

TRABALHO AFETA A SAÚDE					
Variáveis	Sim	Não	S/R	Total	P-valor
Com Estresse	38 (50%)	2 (2,63%)	0 (0%)	40 (52,63%)	0,61
Sem Estresse	24 (31,57%)	10 (13,15%)	2 (2,63%)	36 (47,36%)	
Total	62 (81,57%)	12 (15,87%)	2 (2,63%)	76 (100%)	

Fonte: dados primários

Por meio da tabela cruzada (Gráfico 04) verifica-se que entre os professores que consideram que a saúde pode ser afetada pelo ambiente de trabalho é maior o índice de estresse, ao passo que aqueles que consideram que a saúde independe das condições de trabalho apresentam menos estresse.

Gráfico 04 - Tabela Cruzada da relação entre considerar que a profissão afeta a saúde e apresentar estresse



O estresse aparece frequentemente mais associado a algumas profissões, entre elas está a docência. Os professores, muitas vezes, encontram em seu cotidiano condições desfavoráveis a sua saúde o que pode levar ao desenvolvimento de estresse (GOULART JUNIOR e LIPP, 2008).

A percepção dos professores de que a sua saúde pode ser afetada pelo ambiente laboral vai ao encontro dos achados na literatura, como Parkes (1990 *apud* WITTER, 2003) que cita estudos que amparam a perspectiva de que o ambiente de trabalho exerce uma influência causal na saúde física e mental dos trabalhadores a curto e a longo prazo. Nas falas dos professores destacadas a seguir também pode-se observar que eles reconhecem esta relação entre o ambiente de trabalho e a saúde física e psíquica: *Acredito que sim afeta muito por vários fatores relacionados com o nosso trabalho (sic). Tenho dores nas costas, coluna, devido trabalhar com os bebês (sic).*

Uma vez reconhecida a influência que o trabalho exerce sobre a saúde, torna-se imperativo que se pensem em intervenções que visem minimizar os efeitos maléficos do ambiente ocupacional sobre a saúde dos profissionais.

Na análise entre as variáveis satisfação com a profissão e a presença ou não de estresse (*Fator e*) observa-se o X^2 (qui quadrado) = 2,81 e p-valor = 0,24. Portanto, não existe dependência significativa entre a satisfação profissional e a presença de estresse, pelo fato do nível de significância ser maior que 5%.

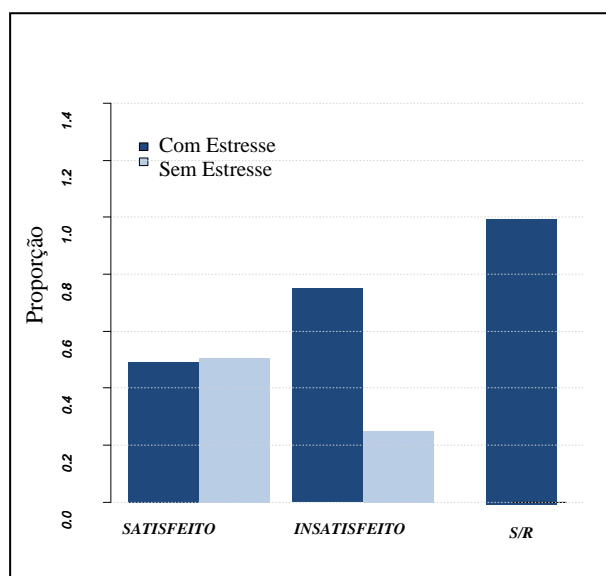
Tabela 07 – Relação entre satisfação profissional e estresse

Variáveis	SATISFAÇÃO PROFISSIONAL			Total	P-valor
	Sim	Não	S/R		
Com Estresse	33 43,42%	6 7,89%	1 1,31%	40 (52,63%)	0,24
Sem Estresse	34 44,73%	2 2,63%	0 0%	36 (47,36%)	
Total	67 88,15%	8 10,52%	1 1,31%	76 (100%)	

Fonte: dados primários

Porém, por meio do gráfico da tabela cruzada (Gráfico 5) é possível verificar a presença de estresse é maior entre os participantes que se disseram insatisfeitos com a profissão. Também há uma pequena diferença que aponta maior satisfação profissional entre os professores que não apresentaram estresse.

Gráfico 05 – Tabela cruzada da relação entre satisfação profissional e estresse



Os resultados encontrados neste fator vão ao encontro dos apontados no estudo de Abouserie (1996 *apud* PETROSKI, 2005) que sugeriu a presença de uma relação entre insatisfação no trabalho e estresse. Tal constatação pode também ser verificada em expressões como as expostas a seguir: *Não (sente-se satisfeito) Falta estrutura, apoio, reconhecimento do papel do professor (sic). Não (sente-se satisfeito) Falta valorização, respeito (sic).*

Por outro lado, é considerável o número de professores que se dizem satisfeitos com a profissão e ainda assim apresentam estresse, como no exemplo a seguir: *Sim (está satisfeito). Eu gosto de dar aula mas ultimamente estou sem motivação, vontade de desistir de tudo (sic).* Referida condição pode ser explicada pelo fato de que um dos sinais de alerta que apontam para a presença de estresse é o desinteresse por situações anteriormente prazerosas (LIPP, 2004 *apud* ANDRADE e CARDOSO, 2012).

Nesse sentido, pode-se pensar que durante um período, que pode ser a fase de resistência do estresse, os professores passam por uma sensação ambígua de sentimentos entre sentir-se satisfeito com a profissão, pois, afinal ela foi durante um bom período fonte de prazer, e sentir-se desmotivados ou insatisfeitos.

Categoria 2: *Fator (f)* o quanto considera a profissão de professor estressante; *Fator (g)* o quanto considera o seu ambiente de trabalho estressante; *Fator (h)* fontes de estresse no trabalho; *Fator (i)* estratégias de enfrentamento de estresse; *Fator (j)* realização de tratamento por causas relacionadas a estresse

Na análise do *Fator (f)* entre as variáveis de crença de que o trabalho do professor é estressante e a presença ou não de estresse observa-se o X^2 (qui quadrado) = 4,24 e p-valor = 0,12. Portanto, não existe dependência significativa entre acreditar que a função de professor é estressante e apresentar estresse, pelo fato do nível de significância ser maior que 5%.

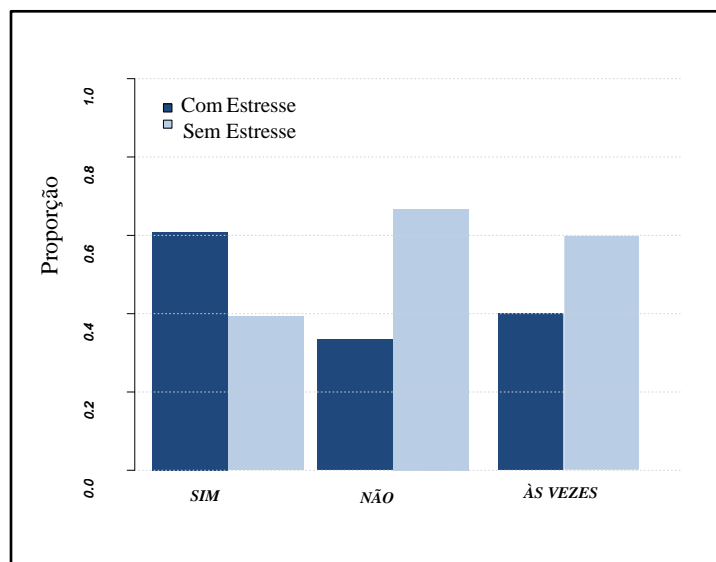
Tabela 08 – Relação entre crença de que o trabalho de professor é estressante e a presença ou não de estresse

CONSIDERA A PROFISSÃO DE PROFESSOR ESTRESSANTE					
Variáveis	Sim	Não	Às vezes	Total	P-valor
Com Estresse	31 (40,79%)	5 (6,57%)	4 (5,26%)	40 (52,63%)	0,12
Sem Estresse	20 (26,31%)	10 (13,16%)	6 (7,89%)	36 (47,36%)	
Total	51 (67,10%)	15 (19,73%)	10 (13,16%)	76 (100%)	

Fonte: dados primários

Analisando a tabela cruzada (Gráfico 06) pode-se observar uma tendência de maior presença de estresse entre os participantes que consideram sua profissão estressante do que entre aqueles que não consideram estressante ou consideram parcialmente, ou seja, disseram que a função é estressante “às vezes”.

Gráfico 06 – Tabela Cruzada da relação entre considerar a profissão de professor estressante e apresentar estresse



A percepção da profissão de professor como estressante também foi verificada no estudo de Gomes *et all* (2010). No referido estudo cerca de 40% dos professores que compuseram a amostra consideraram que a profissão possui elevado nível de exigência e de estresse.

Selye classificou o estresse em dois tipos: *Eustresse* casos em que a intensidade do estressor era breve e as respostas positivas, controláveis ou excitantes ao sujeito podendo contribuir para o seu desenvolvimento emocional e intelectual. *Distresse* processo de estresse desencadeado por um estressor de cunho negativo, intenso, prolongado, indicando maior gravidade, pois, ocorre quando ultrapassa um determinado limite do sujeito (BENEVIDES PEREIRA *et all* 2003). O segundo tipo é a classificação de estresse mais difundida no senso comum com o que concorda Paskulin (2012, p. 28) “o termo stress é utilizado livremente pela população, em geral com conotação negativa”.

Verificada esta visão sobre estresse no senso comum pode-se supor que esta é a razão de 67,10% da população considerar a profissão estressante enquanto 52,63% de fato encontram-se estressados no momento.

Na análise do *Fator (g)* que diz respeito a sentir-se estressado pelo ambiente de trabalho e apresentar estresse ou não obteve-se o X^2 (qui quadrado) = 9,04 e p-valor = 0,028. Portanto, existe dependência significativa entre a presença de estresse e o fato do professor sentir-se estressado pelo ambiente de trabalho, pois, o nível de significância foi menor que 5%.

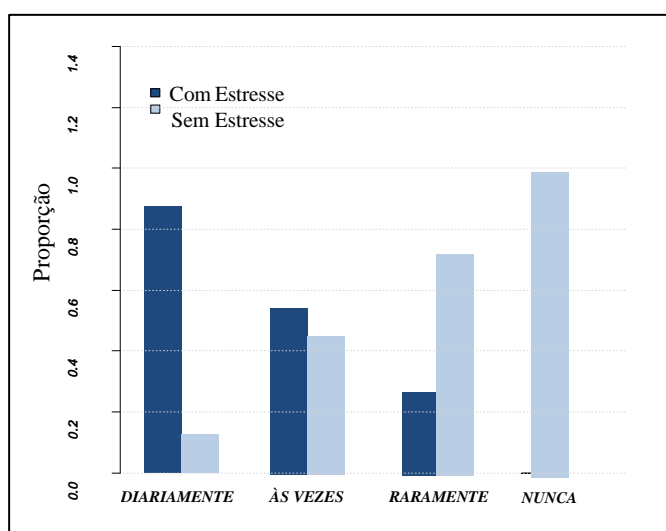
Tabela 09 – Relação entre sentir-se estressado pelo ambiente de trabalho e apresentar estresse

SENTE-SE ESTRESSADO PELO AMBIENTE DE TRABALHO						
Variáveis	Diariamente	Às vezes	Raramente	Nunca	Total	P-valor
Com Estresse	7 (9,21%)	30 (39,47%)	3 (3,94%)	0 (0%)	40 (52,63%)	0,028
Sem Estresse	1 (1,31%)	25 (32,89%)	8 (10,52%)	2 (2,63%)	36 (47,36%)	
Total	8 (10,52%)	55 (72,36%)	11 (14,47%)	2 (2,63%)	76 (100%)	

Fonte: dados primários

Analisando a tabela cruzada (Gráfico 07) é possível perceber uma maior inclinação entre os participantes que apresentaram resultados positivos para estresse a considerar-se estressado pelo ambiente de trabalho com mais frequência.

Gráfico 07 -Tabela Cruzada da relação entre sentir-se estressado pelo ambiente de trabalho e apresentar estresse



Com relação ao ambiente de trabalho dos professores há estudos que apontam que estes profissionais deparam-se com demandas, tanto do público infantil, quanto do sistema educacional que desafiam os limites pessoais. Como exemplos, citam-se o comportamento dos estudantes, os desafios da educação inclusiva, o ambiente físico, a gestão escolar, a organização pedagógica e o processo ensino-aprendizagem (NUNES SOBRINHO, 2002 *apud* GOULART JUNIOR e LIPP, 2008).

Quando ocorre no contexto do trabalho o estresse é denominado de estresse ocupacional, o qual segundo Nunes Sobrinho (2006, p. 82 *apud* GOULART JUNIOR e LIPP, 2008) pode ser definido como:

[...] experiência extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho. Os fatores contribuintes para o estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador, passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e pelo clima organizacional, até as condições gerais nas quais o trabalho é executado.

Souza (2005 *apud* ANDRADE e CARDOSO, 2012) destaca que as doenças relacionadas ao trabalho são consideradas multifatoriais, ou seja, são decorrentes de diversos fatores entre eles físicos, organizacionais, individuais e socioculturais.

O fato do ambiente de trabalho poder ser considerado como estressante e causar danos à saúde, foi significativamente demonstrado neste estudo através de dados estatísticos e é corroborado pelos achados qualitativos, como exemplificado a seguir: *Se as condições de trabalho fossem melhores certamente o cansaço e stress seria menor (sic).*

Portanto, é possível afirmar que foi verificada, neste estudo, a presença da interrelação entre estresse e ambiente de trabalho, resultando em possíveis casos de estresse ocupacional.

Na análise do *Fator (h)* relacionado as principais fontes de estresse no trabalho e o fato dos professores apresentarem estresse ou não obteve-se o X^2 (qui quadrado) = 13,34 e p-valor = 0,0097. Portanto, pode-se afirmar que existe dependência significativa entre a presença de estresse e as fontes de estresse no ambiente de trabalho, pois, o nível de significância foi menor que 5%. A probabilidade desta afirmação ter ocorrido por acaso é 0,97%. Assim, pode-se inferir que se aplicada a mesma questão a outra amostra da mesma população é muito provável que se chegue a resultados semelhantes.

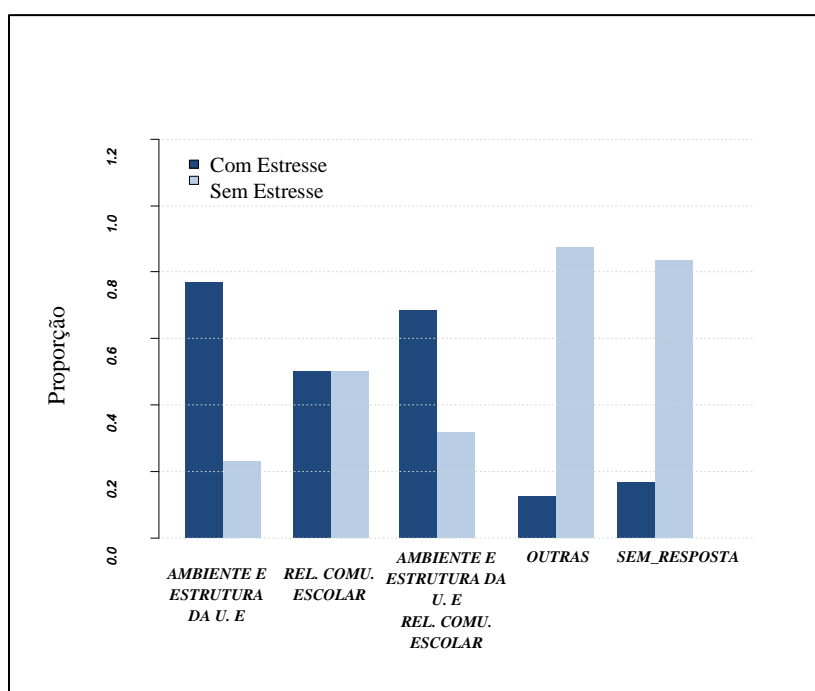
Tabela 10 - Relação entre fontes de estresse no trabalho de professor e a presença ou não de estresse

FONTES DE ESTRESSE NO TRABALHO DO PROFESSOR							
Variáveis	Ambiente e estrutura física da U.E.	Relacionamento com a comunidade escolar	Ambiente e estrutura física da U.E. e Relacionamento com a comunidade escolar	Outros	Sem resposta	Total	P-valor
Com Estresse	10 (13,16%)	15 (19,73%)	13 (17,10%)	1 (1,31%)	1 (1,31%)	40 (52,63%)	0,0097
Sem Estresse	3 (3,95%)	15 (19,73%)	6 (7,89%)	7 (9,21%)	5 (6,58%)	36 (47,36%)	
Total	13 (17,10%)	30 (39,47%)	19 (25%)	8 (10,52%)	6 (7,89%)	76 (100%)	

Fonte: dados primários

Observados os dados da tabela cruzada (Gráfico 08) pode-se verificar maiores proporções de estresse entre os professores que citaram que as condições do ambiente e estrutura física da unidade escolar e aqueles que citaram ambiente e estrutura física associado a problemas de relacionamento com a comunidade escolar (pais ou responsáveis, estudantes, equipe e gestão). As outras fontes de estresse citadas foram: indisciplina; choro e teimosia das crianças; superlotação de salas; sobrecarga de responsabilidade; falta de auxiliar; necessidade de muita atenção; má remuneração e falta de materiais pedagógicos.

Gráfico 08 -Tabela Cruzada da relação entre fontes de estresse no trabalho do professor e a presença ou não de estresse



Esteve (1999 *apud* GOULART JUNIOR e LIPP, 2008) descreveu os indicadores de mal estar dos professores em dois grupos, primário e secundário. No grupo primário encontram-se os fatores causadores de tensão ligados às emoções negativas e que incidem sobre a ação dos professores. Estes fatores relacionam-se com as constantes transformações sociais e seus impactos sobre o papel dos professores na forma de exigências e responsabilidades atribuídas a eles pelas famílias e pela comunidade de modo geral. O grupo secundário inclui fatores como falta de recursos materiais e pedagógicos entre outras situações que podem estar presentes no ambiente escolar.

Um estudo que incluiu 52 mil profissionais da educação (professores e funcionários) de 1.440 escolas de todos os estados do Brasil investigou sobre as condições de trabalho e saúde mental destes trabalhadores, concluiu que entre as causas da exaustão emocional, que atinge 26,3% dos professores brasileiros, destacam-se a infraestrutura precária, a falta de materiais, os baixos salários, a falta de participação dos gestores e da comunidade e a sobrecarga de trabalho (CODO, 1999 *apud* MONTEIRO; DALAGASPERINA e QUADROS, 2012).

Este estudo demonstrou claramente que as principais fontes de estresse apontadas foram referentes a ambiente e estrutura física da unidade escolar “*a estrutura física do Ceim, não atende as necessidades diárias de professores e crianças*” (sic) e o relacionamento com os atores envolvidos no sistema educacional (estudantes, pais, equipe, gestão) “*falta colaboração e participação por parte dos pais*” (sic); “*estamos a cada dia sendo mais desvalorizados pela sociedade*” (sic); “*quando se trabalha em um local no qual não há parceria isso afeta nossa saúde*” (sic); “*quando existe uma pressão por parte do gestor sem você ter culpa da situação, afeta a saúde*” (sic).

É necessário verificar o que é capaz de gerar o estresse para então ter possibilidades de preveni-lo ou controlá-lo (LIPP, 2008 *apud* PASKULIN, 2012). A partir dos achados do presente estudo, no que diz respeito as fontes de estresse, tem-se uma base do caminho que é necessário percorrer para reduzir os fatores que geram estresse no ambiente ocupacional da Educação Infantil do município estudado.

Na análise do *Fator (i)* que inclui as estratégias de enfrentamento de estresse e a presença ou não de estresse obteve-se o X^2 (qui quadrado) = 10,70 e p-valor = 0,097. Portanto, não existe dependência significativa entre as estratégias de enfrentamento de estresse utilizadas e a presença de estresse, pelo fato do nível de significância ser maior que 5%.

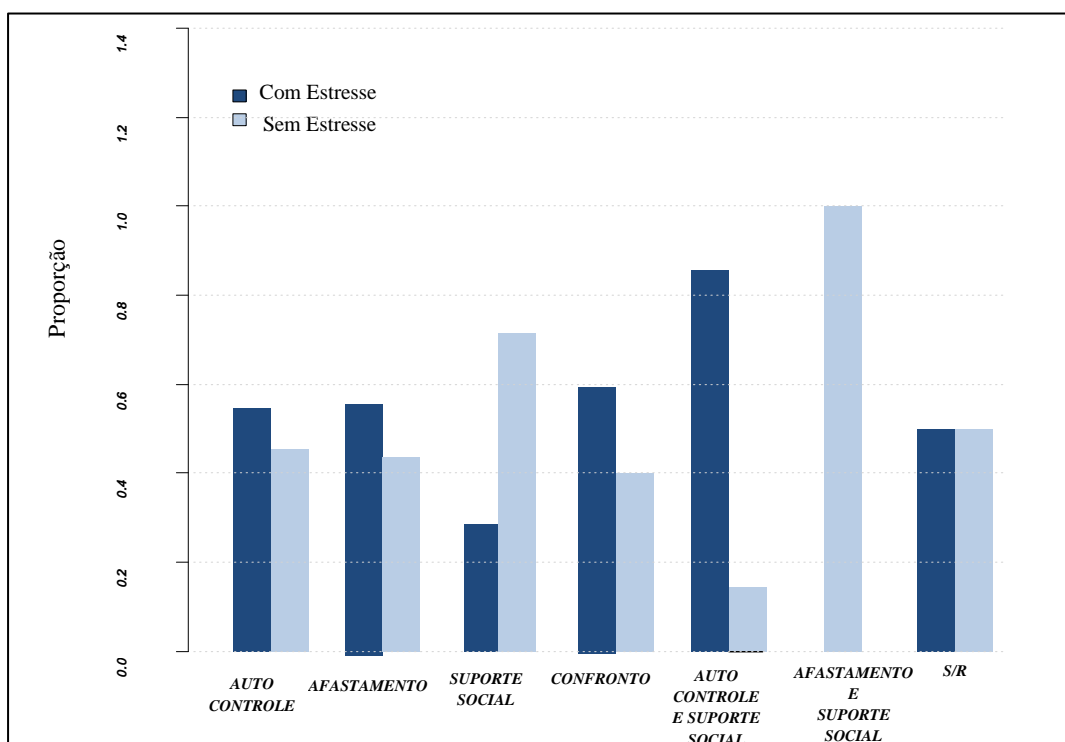
Tabela 11 - Relação entre estratégias de enfrentamento de estresse e a presença ou não de estresse

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSE									
Variáveis	Auto Controle	Afastamento	Suporte Social	Confronto	Auto Controle e Suporte Social	Afastamento e Suporte Social	S/R	Total	P-valor
Com Estresse	12 15,79%	09 11,84%	02 2,63%	09 11,84%	06 7,89%	0 0%	02 2,63%	40 52,63%	0,097
Sem Estresse	10 13,15%	07 9,21%	05 6,58%	06 7,89%	01 1,31%	05 6,58%	02 2,63%	36 47,36%	
Total	22 28,95%	16 21,05%	07 9,21%	15 19,74%	07 9,21%	05 6,58%	04 5,26%	76 100%	

Fonte: dados primários

Analisada a tabela cruzada (Gráfico 09) observa-se que a estratégia de enfrentamento do estresse que mostrou-se proporcionalmente mais eficaz foi a de suporte social, inclusive quando esteve associada a estratégia de afastamento. Ainda que o mesmo resultado não tenha sido alcançado quando o suporte social apareceu junto a estratégia de auto controle. As outras estratégias citadas, não demonstraram bons resultados no sentido de minimizar a incidência de estresse.

Gráfico 09 -Tabela Cruzada da relação entre estratégias de enfrentamento e presença de estresse



Sabe-se que os seres humanos estão sujeitos a constantes transformações em suas vidas que exigem capacidade de adaptação e ajustamento e para que isto ocorra é preciso à mobilização de esforços físicos, mentais e sociais. Quando as exigências adaptativas exigem esforços além do que o sujeito dispõe pode-se instalar um processo de estresse (GOULART JUNIOR e LIPP, 2008).

Segundo Limongi França e Rodrigues (1999, p. 48) o enfrentamento é definido como o “conjunto de esforços que uma pessoa desenvolve para manejar ou lidar com as solicitações externas ou internas, que são avaliadas por ela como excessivas ou acima de suas possibilidades”.

Os autores sugerem também que o enfrentamento do estresse se dá de modo individual levando em conta fatores como personalidade, constituição orgânica, avaliação da percepção, expectativas da pessoa, contextos organizacionais, expectativas do ambiente e estratégias de enfrentamento (LIMONGI FRANÇA e RODRIGUES, 2005).

Lipp (2008 *apud* PASKULIN, 2012) ressaltam o apoio social como fator que pode amenizar o estresse do professor, incluindo nesse apoio o suporte oferecido pelos colegas de trabalho como medida preventiva. Nesse sentido, quando questionados sobre o que fazem em situações estressantes, há relatos dos professores como o seguinte: “*Conversar com pessoas que trabalham nesta função e trocar experiências*” (*sic*).

Ainda que seja ampla a diversidade de estratégias de enfrentamento citadas pelos professores, deve-se considerar que o apoio social demonstrou uma efetividade considerável como fator de proteção contra o estresse.

Na análise do *Fator (j)* relacionado a já ter realizado tratamento de saúde por causa relacionadas a estresse e o fato dos professores apresentarem estresse ou não obteve-se o X^2 (qui quadrado) = 12,53 e p-valor = 0,0019. Portanto, pode-se afirmar que existe dependência significativa entre a presença de estresse e o fato dos professores já terem realizado tratamento de saúde, pois, o nível de significância foi menor que 5%. A probabilidade desta afirmação ter ocorrido por acaso é 0,19%.

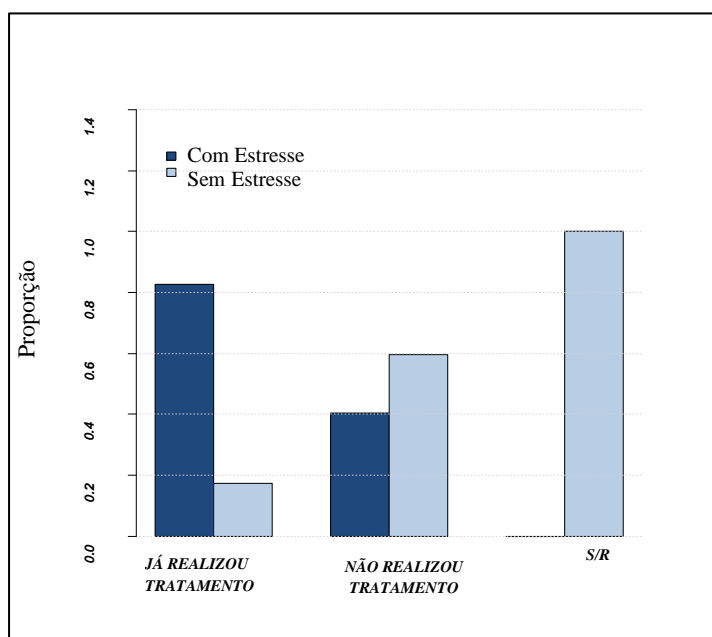
Tabela 12 – Relação entre já ter realizado tratamento em decorrência de estresse e apresentar estresse

TRATAMENTO					
Variáveis	Sim	Não	S/R	Total	P-valor
Com Estresse	19 (25%)	21 (27,63%)	0 (0%)	40 (52,63%)	0,0019
Sem Estresse	4 (5,26%)	31 (40,79%)	1 (1,31%)	36 (47,36%)	
Total	23 (30,26%)	52 (68,42%)	1 (1,31%)	76 (100%)	

Fonte: dados primários

Analisado o Gráfico 10 é possível observar que é significativa estatisticamente a quantidade de professores que apresentaram estresse e relataram já ter realizado tratamento de saúde em decorrência deste.

Gráfico 10 – Tabela cruzada da relação entre já ter realizado tratamento em decorrência de estresse e apresentar estresse



O estudo de Paskulin (2012) demonstrou que há associação entre o professor realizar tratamento de saúde em relação ao seu nível de estresse, sendo que os professores que faziam tratamento apresentaram maior tendência a possuir um maior nível de estresse. Com isso o autor concluiu que há relação entre estresse e a presença de outras enfermidades.

A análise qualitativa deste fator indica que o estresse é visto pelos professores como causa de outras enfermidades de ordem física e psíquica, como pode ser observado nos relatos: *“Estou fazendo tratamento médico cardiológico, mas acredito que um pouco tem a ver com estresse” (sic)*. *“Tive uma gastrite considerada pelo médico como uma causa de estresse” (sic)*. *“Tive depressão síndrome do pânico” (sic)*.

Outros relatos dos professores apontam a necessidade de tratamento em decorrência de estresse, tais como: *“Faço tratamentos médicos, com psicóloga psiquiatra e neurologista, já fiquei vários dias internada, até hoje tomo medicamentos” (sic)*. *Já peguei licença no trabalho devido ao estresse faço psicoterapia e fisioterapia (tensão muscular)” (sic)*. *“Acabei de voltar de um tratamento médico e psicológico, porém não me sinto 100%” (sic)*. *“Sou acompanhada por psicóloga e psiquiatra já fazem 06 anos” (sic)*.

O estresse é um processo dinâmico, nesse sentido, os quadros de estresse podem ser revertidos ou agravados. A reversão normalmente associa-se ao uso de técnicas que permitam ao indivíduo realizar o manejo de modo mais eficiente. Caso contrário, é provável que o quadro se agrave (CARVALHO e MALAGRIS, 2007).

Considerando que os achados do presente estudo não associam os tratamentos já realizados com a melhora do processo de estresse dos indivíduos, pode-se pensar em duas hipóteses, ou os tratamentos não se demonstraram eficazes ou a falta de investimento em estratégias de manejo dos estímulos estressores faz com que as pessoas reproduzam constantemente as mesmas respostas, ou seja, apresentem estresse em níveis prejudiciais a sua saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados e discussão apresentados, de modo geral, pode-se dizer que foram plenamente alcançados os objetivos propostos.

Verificou-se que 52,63% dos professores apresentaram estresse, enquanto 47,36% não apresentaram. Apesar das porcentagens serem próximas, acredita-se que é preocupante o fato de tal quantitativo de professores estarem acometidos por estresse, sobretudo, quando considerado que a fase predominante é a de resistência (75%) e ainda que há 22,50% de professores na fase de exaustão. Tais, níveis de estresse podem interferir, tanto na saúde dos profissionais, quanto na qualidade dos serviços. É

importante salientar ainda que os sintomas apresentados são predominantemente de ordem psicológica (57,50%).

Entre os principais fatores desencadeantes de estresse ocupacional verificou-se predominância dos aspectos relacionados ao ambiente e estrutura física das unidades de ensino e também das relações interpessoais entre os atores do sistema educacional (estudantes, pais, equipe e gestão).

Quanto as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores, verifica-se que as mesmas são diversas. Contudo, o apoio social evidenciou-se como uma estratégia eficaz.

Também se observou que o estresse ocupacional tem potencial para interferir na saúde e na qualidade de vida no trabalho, o que aponta para a necessidade de serem desenvolvidas intervenções de conscientização sobre estresse e formas de controle e enfrentamento do mesmo entre os docentes.

Para Lipp e Malagris (1995, p.291 *apud* REZENDE e SANCEVERO, 2010) “se o stress for compreendido e controlado pode ser útil ao ser humano e contribuir para o seu bem-estar. Quando excessivo ou mal controlado, torna a vida demasiadamente difícil”.

Petroski (2005), considerando os danos que o estresse pode causar aos trabalhadores e as organizações, salienta a necessidade de realização de intervenções, procedimentos e políticas de gerenciamento com vistas a minimizar os impactos decorrentes do estresse.

Murta e Troccoli (2004) também destacam como necessárias as intervenções para prevenção e controle do estresse, tendo em vista, as perdas humanas e econômicas associadas a esta problemática.

Tais programas podem ser focados na organização a fim de intervir nos estressores do ambiente de trabalho ou focadas nos trabalhadores buscando minimizar os impactos do estresse por meio do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento individuais (IVANCEVICH, MATTESON, FREEDMAN e PHILLIPS, 1990 *apud* MURTA e TROCCOLI, 2004).

As intervenções focadas no trabalhador têm potencial para contribuir para a prevenção de doenças, entre elas o estresse. Considerando que as formas como as pessoas enfrentam situações de estresse influenciam sobre a sua saúde, o uso de estratégias de enfrentamento adequadas podem minimizar os impactos físicos e

psicológicos do estresse (STEFFY, JONES e NOE, 1990 *apud* MURTA e TROCCOLI, 2004).

Nesse viés, segue aos gestores da educação infantil do município estudado a proposta de intervenção para as situações desencadeantes de estresse ocupacional: Grupos abertos e de participação voluntária tendo como público-alvo professores da educação infantil municipal; mínimo de 05 encontros com periodicidade quinzenal ou mensal e duração de aproximadamente 1h30m. Local: Unidades escolares, contraturno do horário de trabalho, podendo ser organizados grupos compostos por professores de unidades escolares que se localizarem próximas. Temas a serem abordados: Discussão de conceitos sobre estresse, estilo de vida, saúde e qualidade de vida; identificação de fatores desencadeantes de estresse no ambiente de trabalho; manejo, controle e enfrentamento do estresse; Habilidades sociais e relacionamento interpessoal. As técnicas a serem utilizadas poderão ser: dinâmicas de grupo, técnicas de relaxamento, exposição dialogada entre outras. Os encontros deverão seguir um planejamento ou um roteiro de intervenção, a ser aplicado igualmente entre os diferentes grupos, porém, aberto a possíveis alterações que fizerem necessárias. É desejável que a condução das sessões fique a cargo de um profissional da psicologia.

Como limitação do estudo aponta-se o fato de ser restrito ao grupo de professores que atua diretamente em sala de aula, por isso, sugere-se que possam ser realizados outros estudos que envolvam profissionais da educação que atuam em outros segmentos da Educação Infantil, como por exemplo, os que exercem funções de gestão/coordenação dos Centros de Educação Infantil.

Espera-se que este estudo sirva para fomentar novas pesquisas sobre este assunto tão relevante, tanto para as organizações, quanto para os trabalhadores, sobretudo, no que se refere a Educação Infantil, campo de atuação que vem ampliando-se e demonstrando sua relevância na sociedade.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde Soc.** São Paulo, v.21, n.1, p.129-140, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/13.pdf>>. Acesso em: 16/04/2013.

BENEVIDES PEREIRA, A. M. T. Burnout, por quê? *In*: BENEVIDES PEREIRA, A. M. T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. Org. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BENEVIDES PEREIRA, A. M. T. O processo de adoecer pelo trabalho. *In*: BENEVIDES PEREIRA, A. M. T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. Org. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BENEVIDES PEREIRA, A. M. T. *et all*. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. **Aletheia**, 2003. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115013455007>> ISSN 1413-0394. Acesso em: 04/08/2013.

CARVALHO, L.; MALAGRIS, L. E. N. Avaliação do nível de stress em profissionais de saúde. **Estudos e pesquisas em psicologia**, UERJ, RJ, v. 7, n. 3, p. 570-582, dez. 2007. Disponível em <<http://www.revispsi.uerj.br/v7n3/artigos/html/v7n3a16.htm>>. Acesso em: 09/09/14.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5 ed. São Paulo: Atlas Ltda, 1999.

GOMES, A. R. *et all*. Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. **Psicologia & Sociedade**; **22 (3): 587-597, 2010**. Disponível em <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/11845/1/artigo.pdf>>. Acesso em: 09/09/14.

GOULART JUNIOR, E; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 13, n. 4, Dec. 2008 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141373722008000400023&script=sci_arttext>. Acesso em: 04/09/2013.

GUIMARÃES, L. T. C.; DE GRANDI, A. B. Um estudo sobre a consciência de professores sobre seu nível de estresse. **IV Colóquio Internacional - Educação e Contemporaneidade** 22 a 24 de set. de 2010. Disponível em: <http://www.educonufs.com.br/ivcoloquio/cdcoloquio/eixo_03/e3-29.pdf>. Acesso em: 16/04/2013.

IBGE. **Censo Demográfico 2010- Educação e deslocamento** Resultados da amostra. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/Censos/Censo_Demografico_2010/Educacao_e_Deslocamento/censo_educacao_e_deslocamento.pdf>. Acesso em: 16/04/2013.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Editora Atlas Ltda, 2005.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MONTEIRO, J. K.; DALAGASPERINA, P.; QUADROS, M. de O. **Professores no limite: o estresse no trabalho do ensino privado no Rio Grande do Sul, Porto Alegre:**

Carta editora, 2012. e-book. Disponível em:
<http://www.feteesul.org.br/pdf/Professores_no_limite.pdf>. Acesso em: 09/09/14.

MURTA, S. G.; TROCCOLI, B. T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 20, n. 1, Apr. 2004. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722004000100006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 06/09/2014.

PASKULIN, M. Qualidade de vida e stress em professores de uma faculdade privada **Dissertação** (mestrado em psicologia) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2012. Disponível em: <<http://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/10967-final.pdf>>. Acesso em: 09/09/14.

PASCHOAL, J. D; MACHADO, M. C. G. A história da educação infantil no Brasil: avanços, retrocessos e desafios dessa modalidade educacional. **Revista HISTEDBR** - On-line, Campinas, n.33, p.78-95, mar. 2009. Disponível em:
<<http://www.fae.unicamp.br/revista/index.php/histedbr/article/view/4023>>. Acesso: 01/09/2013.

PETROSKI, E. C. Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários. **Tese**. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2005. Disponível em:
<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/102906/210398.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 09/09/14.

REIS E. J. F. B. *et all*. Docência e exaustão emocional. **Educação & Sociedade**, vol. 27, núm. 94, janeiro-abril, 2006. Centro de Estudos Educação e Sociedade Brasil. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87313712011>>. Acesso em: 09/09/14.

REZENDE, R. V. B; SANCEVERO, M. S. A configuração da profissão docente: do estresse ao bem-estar. **Trabalho de conclusão do curso**. Faculdade Católica de Uberlândia, 2010. Disponível em:
<<http://200.233.146.122:81/revistadigital/index.php/lentespedagogicas/article/viewFile/269/225>>. Acesso em: 04/09/2013.

SANTINI, J.; MOLINA NETO, V. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.** São Paulo, v.19, n.3, p.209-22, jul./set. 2005. Disponível em:<<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16596/18309>>. Acesso em: 09/09/14.

SILVA, J. P.; DAMÁSIO, B. F.; MELO, S. A. O sentido de vida e o estresse do professorado: um estudo correlacional. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**. vol. 12, n. 1, pp. 111- 122, 2009. Disponível em:<<http://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/25770>>. Acesso em: 16/04/2013.

WITTER, G. P. Professor-estresse: análise de produção científica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 7, núm. 1 p. 33-46, 2003. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/pee/v7n1/v7n1a04.pdf>>. Acesso em: 09/09/14.