

A AUTOPERCEPÇÃO E O NÍVEL DE ESTRESSE NO TRABALHO EM PROFESSORES DE UM CURSO DE PSICOLOGIA¹

Morgana Figueiredo Medeiros²

Valdirene Brüning de Souza³

Resumo: A pesquisa teve como objetivo geral analisar a autopercepção e o nível de estresse no trabalho em professores de um curso de Psicologia. Para isso, foi aplicado um questionário aberto e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos- ISSL (LIPP, 2014) em nove sujeitos que atuam como professores e simultaneamente atuam como psicólogos em outras áreas além da docência. Foram investigados os seguintes aspectos: a percepção dos professores acerca do estresse em seu trabalho, a presença de sintomas físicos e psicológicos do estresse e o nível de estresse. O procedimento de análise de dados para o questionário pautou-se em análise de conteúdo, utilizando os objetivos específicos como norteadores. A análise dos resultados obtidos através do ISSL (2014) mostrou a prevalência do estresse na fase de resistência e, quanto aos sintomas, houve uma predominância daqueles de ordem física. Quanto ao questionário, os resultados apontaram uma relação significativa entre as opiniões dos professores entrevistados e as opiniões utilizadas no referencial teórico. Este estudo abre possibilidades para a elaboração de programas de intervenção/prevenção do estresse, combatendo e reestabelecendo a saúde do trabalhador. Também destaca a importância do autocuidado, mudança de hábitos de vida e a busca de motivação para o enfrentamento das dificuldades resultadas pela atividade profissional.

Palavras-chave: Estresse. Trabalho. Professores. Psicologia

1 INTRODUÇÃO

¹ Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação em Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Psicólogo (a).

² Acadêmica do curso de Psicologia. E-mail: morganinhamedeiros@hotmail.com

³ Professora orientadora. Mestre em Educação (Universidade do Sul de Santa Catarina– UNISUL. E-mail: valdirene.souza@unisul.br

De acordo com Chiavenato (1999, p.377) “o estresse é um conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa a estímulos ou estressores no ambiente. É uma condição dinâmica, na qual uma pessoa é confrontada com uma oportunidade, restrição ou demanda relacionada com o que ela deseja”.

O estresse é um problema crescente na sociedade. O indivíduo que possui o estresse pode apresentar falta de vontade de fazer as coisas, ansiedade e até mesmo doenças mais sérias como: úlcera, infarto, câncer e também manifestações mentais como tentativa de suicídio. (CAMELO; ANGERAMI, 2004).

Entre os fatores desencadeadores de estresse está o próprio trabalho humano. “Em geral as profissões de maior impacto de estresse são as que lidam com o ser humano, nas quais a interrelação pessoal é permanente. Médicos, professores, jornalistas são exemplos de gente que não pode falhar”. (VARELLA, 2012). Concordando com esta afirmação, os autores Assunção e Oliveira (2009) possuem a mesma visão, citada acima, em relação aos docentes. Relatando que as atividades exercidas pelos professores podem explicar alguns sintomas apresentados por estes, como o cansaço físico, vocal e mental.

De acordo com Mariano e Muniz (2006, p.81) “[...] a sobrecarga de trabalho, ausência de material e recursos didáticos (condições de trabalho), clientela assistida (superlotação), não reconhecimento da parte do aluno e da comunidade, a desvalorização do docente [...]”, resultam cada vez mais estragos, dificuldades e pressões no trabalho do docente. Ainda devemos considerar o lado subjetivo dos trabalhadores, as preocupações, conflitos, frustrações e necessidades pessoais.

Por outro lado, embora o trabalho tenha uma associação com o estresse e com a saúde dos indivíduos, ele é importante para o homem, conforme Tittoni (2007, p.95): “O trabalho pode ser definido como um conjunto de infinitas possibilidades de articulação das fontes naturais e sociais que possibilitam a utilização da potencialidade criativa humana para a reprodução de vida (criação) e de sua manutenção (sobrevivência)”.

Assim, o estresse relacionado ao trabalho é um fenômeno a ser estudado para que se possa realizar intervenções que o combatam e reestabeleçam a saúde do trabalhador. Ao pesquisar em literaturas, sobre o estresse no trabalho, percebe-se uma sobrecarga como um fator gerador de estresse, sendo esse um elemento presente na atuação dos docentes do ensino superior, uma vez que a maioria deles tem uma carreira dupla: uma como profissional da área de sua formação, atividade que requer cuidado ao outro, exigindo grande envolvimento no

trabalho e outra como professor, atuando na formação de outros profissionais que irão exercer o cuidado ao outro, sendo uma atividade bastante importante. Assim, eles são uma categoria propensa ao estresse.

Neste sentido, a presente pesquisa tem como objetivo geral: analisar a autopercepção e o nível de estresse no trabalho em professores de um curso de psicologia. Como objetivos específicos: identificar a percepção dos professores de um curso de psicologia acerca do estresse em seu trabalho; identificar a presença de sintomas físicos e psicológicos do estresse em professores de um curso de psicologia e o nível de estresse em professores de um curso de psicologia, através do Inventário de Lipp (2014).

Foram realizados alguns estudos, abordando a temática “estresse”, em professores universitários. Os autores Contaifer, Bachion, Yoshida e Souza (2003), realizaram uma pesquisa cujo objetivo era conhecer a percepção dos professores universitários da área da saúde sobre o estresse. A pesquisa foi feita com uma média de 76,5% docentes, estes afirmaram que estão sob estresse no trabalho e, ao justificarem suas respostas, afirmaram que estão sobrecarregados e sob muita pressão. Os autores Bachion, Godoy, Abreu e Costa (2005), também realizaram uma pesquisa para analisar as percepções sobre o estresse entre professores universitários e constataram: “que os professores percebem o estresse como um estado de organismo decorrente do processo de enfrentamento de situações adversas, com manifestações de natureza biopsicossocial, com consequências adversas à saúde, podendo ser minimizado mediante algumas estratégias”. (BACHION, GODOY, ABREU e COSTA, 2005, p. 39).

Em relação ao Inventário de Sintomas de Stress para adultos, os autores Rossetti et al (2008) apresentam resultados de uma análise descritiva dos níveis de estresse, em uma amostra de servidores públicos da Polícia Federal de São Paulo. De acordo com a pesquisa: “a maior parte dos participantes permaneceu na fase da resistência e o sexo feminino obteve uma frequência de níveis de estresse de 59% quando comparados ao sexo masculino”. (ROSSETTI et al, 2008, p. 109).

A pesquisa, que será produzida, é de grande relevância para os profissionais da área da docência e da psicologia, pois a temática “estresse” é um problema atual e crescente na humanidade. Uma vez que esses profissionais precisam estar preparados como profissionais da área da saúde para lidar com pacientes que lhes apresentam esse problema, eles também fazem parte de uma parcela de profissionais que correm maior risco de

desenvolver quadro de estresse no trabalho, já que desempenham dupla função atuando também como professores. Para que haja um bom preparo técnico é preciso ter conhecimento sobre o assunto.

Diante disso, essa pesquisa se propõe analisar qual a autopercepção e o nível de estresse no trabalho em professores de um curso de psicologia, de uma universidade comunitária do sul de santa catarina, por entender-se que tais professores representam com mais proximidade a maioria dos professores de ensino superior em nosso país: aqueles que dividem a função de professor com a função de profissionais liberais caracterizando dupla função e, conseqüentemente, dupla jornada de trabalho.

1.1 COMPREENDENDO O ESTRESSE

O termo “estresse” vem ganhando uma ampliação em seu uso, sendo citado em pesquisas científicas, meios de comunicações e até adquirindo, muitas vezes, o significado do senso comum. Também é notável que, o desenvolvimento da sociedade resultou, e vem resultando, no aumento do estresse na população. O mesmo foi associado e responsabilizado pelas frustrações e dificuldades presentes no dia-a-dia do ser humano. De forma geral, ao conceituar o termo, conforme afirma Selye (1956, p.2):

A palavra estresse vem do inglês stress. Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão e transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação ao organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno.

No entanto, atualmente, existem outras significações, por exemplo, para Lipp (1996, p.20), o estresse pode ser definido como:

Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz.

De acordo com Bernal (2010, p. 145), no que se refere às relações entre estresse e saúde: “o mau não é estar submetido ao estresse em certas ocasiões, mas que a situação de estresse perdure no tempo ou que tenhamos recursos para lutar contra ela”.

Porém, para Bernik (1997), o estresse traz problemas para o indivíduo, para as empresas e governos. Diante disso, o estresse pode ser considerado um problema econômico, social e de saúde pública, que vem aumentando a cada ano. Alguns fatores que resultam neste aumento são: as preocupações sobre o futuro em tempos de instabilidade econômica e política, a baixa qualidade de vida e o desemprego.

Assim, quanto à causa, os fatores que podem ocasionar o estresse, são diversos. Conforme Dejours (1984), podemos citar como causas que levam o indivíduo ao estresse: o envolvimento e participações no trabalho, suportes organizacionais (estilo de supervisão, apoio gerencial, esquemas organizacionais, planos de carreira), organização do trabalho, com base nos aspectos mentais do mesmo, como monotonia ou sobrecarga de trabalho, ritmo de produção e de trabalho, da natureza das tarefas.

Os autores Smeltzer et al (2011), relacionam o estresse com alguns quesitos, por exemplo, irritabilidade geral, hiper excitação ou depressão, fadiga, perda de interesse, ansiedade, impaciência, gastralgia, distúrbios gástricos e intestinais (diarreia, vômitos), irregularidade no ciclo menstrual, anorexia, palpitações cardíacas, instabilidade emocional, incapacidade de concentração, fraqueza ou torpor, tensão, tremores, tiques nervosos, insônia, tensão muscular, enxaqueca entre outros.

Ainda em relação aos fatores estressantes, os autores França e Rodrigues (1999), citam: deteriorização das relações entre funcionários, com o ambiente hostil entre as pessoas, perda de tempo com discussões inúteis, trabalho isolado entre os membros, com pouca cooperação, presença de uma inadequada abordagem política e com competição não saudável entre as pessoas.

Neste sentido, pode-se observar que os fatores que podem levar ao estresse como um processo prejudicial podem ser de diferentes origens, estando relacionados às questões biopsicossociais. No entanto, cabe ressaltar que o estresse é caracterizado como um processo, e como tal, pode ser descrito por meio de suas fases.

1.1.1 Fases do Estresse

De acordo com Selye (1959), o estresse produz reações de defesa e adaptação frente ao fator estressante e se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA) que corresponde a um conjunto de respostas não específicas, podendo causar perda de peso, úlceras gastrintestinais, atrofia dos órgãos linfáticos, dentre outras alterações.

Essas respostas podem se apresentar de diversas maneiras, dependendo da fase de estresse em que o indivíduo se encontra. Selye (1959) destaca que o estresse pode se desenvolver em três fases: fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão.

A psicóloga Lipp (2003) diferente de Selye (1959) apresenta quatro fases do estresse, incluindo a fase de quase exaustão, correspondendo a terceira fase.

A fase de alarme, também conhecida como fase de alerta, é a fase inicial de estresse. Nessa fase, os estímulos estressores apresentam-se de forma rápida, podendo ocasionar elevação do ânimo, aumento da atenção, motivação e criatividade, aceleração do ritmo de vida, podendo ser denominada de estresse positivo. Porém, se esse estado se prolongar por muito tempo, poderá gerar desgaste no organismo e agravamento do nível de estresse e também no surgimento de doenças. (SELYE, 1959).

Lipp (2014) destaca que nessa fase, os sintomas mais comuns são: mãos e pés frios, boca seca, desconforto no estômago, aumento de suor, tensão muscular, diarreia, dificuldades para dormir, taquicardia, respiração ofegante, hipertensão, entusiasmo súbito, etc. e geralmente são passageiros, de um a dois dias.

Segundo Selye (1959), na fase de resistência é que surgem as primeiras consequências mentais, físicas e emocionais, uma vez que o organismo luta para restabelecer o equilíbrio interno para resistir ao estressor que, caso, não consiga pode chegar a sua fase crítica.

De acordo com Lipp (2003), nessa fase, o organismo busca a homeostase. Para realizar essa busca é utilizada muita energia, o que pode gerar uma sensação de desgaste sem motivo aparente, dificuldades com a memória, entre outras consequências.

Na fase de quase exaustão, segundo Lipp (2014), as defesas do organismo já não conseguem resistir às tensões e restabelecer a homeostase, podendo haver momentos de resistência seguidos de regressão novamente, causando momentos de oscilações de bem-estar e desconforto. Entre os sintomas mais comuns destas fases estão: problemas de memória, mal-estar, desgaste físico e mental, mudança de apetite, hipertensão sensibilidade emotiva, problemas dermatológicos, cansaço constante, tonturas, irritabilidade, dúvidas em relação a si.

Na fase de exaustão, segundo Daian et al. (2012, p. 119):

Há uma quebra total da resistência e alguns sintomas que aparecem são semelhantes aos da fase de alerta, embora sua magnitude seja muito maior. As doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras, psoríase, depressão e outros. Há aumento das estruturas linfáticas, da exaustão psicológica em forma de depressão e da exaustão física na forma de doenças que começam a aparecer, podendo ocorrer a morte como resultado final.

Para Lipp (2003), na fase de exaustão, o organismo não possui forças para resistir ao agente estressor, acarretando exaustão psicológica e física o que contribui para o aparecimento de doenças como depressão, hipertensão, entre outras.

Atualmente, podemos perceber a crescente instalação do “estresse”, em alguns profissionais. Por exemplo: bancários, docentes, médicos, coordenadores de eventos, entre outros. Segundo Adnet (2017), é notável a necessidade da realização de pesquisas que buscam meios eficazes e rápidos para combater o Estresse.

1.1.2 Tratamentos para o Estresse

O estresse pode ser gerado por diferentes fatores que geram o desequilíbrio do organismo. Assim, a primeira etapa do tratamento do estresse seria eliminar os fatores estressores.

Segundo Adnet (2017), a primeira etapa do tratamento deve ser a busca pelo alívio dos sintomas mais acentuados e incômodos do estresse. No entanto, há pessoas que o estado de estresse já se encontra de tal modo instalado que a identificação e administração dos fatores estressores tornam-se algo complicado.

Tendo em vista que essa identificação nem sempre é possível, torna-se necessária a utilização de outras técnicas para reduzir ou eliminar os índices de estresse e restabelecer as funções do organismo.

Adnet (2017) destaca que o tratamento medicamentoso é eficaz, porém, “a combinação do tratamento medicamentoso associado a uma psicoterapia de curta duração parece surtir melhores resultados”.

“A **psicoterapia** (com um psicoterapeuta ou psiquiatra) pode auxiliar o paciente a melhor entender o estresse e, sobretudo, a melhor gerenciá-lo. Técnicas de **coaching** podem

igualmente ser muito benéficas”. (ASSOCIAÇÃO DOS AGENTES FISCAIS DE RENDAS DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2015, p. 12).

De acordo com a Associação dos Agentes Fiscais de Rendas do Estado de São Paulo (2015, p.12): “o melhor tratamento é a **mudança do estilo** de vida, mantendo uma alimentação saudável, praticando exercício físico, manter um sono regular, entre outros”.

Ter uma boa alimentação é essencial para assegurar uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos. (VALENTE, 2002).

Alexandrina Meleiro em entrevista ao Dr. Drauzio Varella, em 2012, destacou que a atividade física contribui para neutralizar a ação dos neurotransmissores que são liberados pelo estresse, uma vez que nosso organismo pode produzir muita endorfina. Assim, ao realizar qualquer tipo de exercício por mais de 20 minutos, aumentará o nível de endorfina, principalmente no cérebro, proporcionando uma sensação de bem-estar.

Diante disso, podemos concluir que além de tratarmos o estresse, é preciso preveni-lo, assim, devemos estar atentos aos fatores estressores, buscando reduzi-los ou aprendendo a viver com eles.

1.2 ESTRESSE E TRABALHO

Para compreender as relações entre estresse e trabalho, é necessário fazer uma contextualização. A origem etimológica da palavra trabalho vem do latim tripalium. A maioria dos dicionários associam a palavra tripalium como um instrumento de tortura constituído de três estacas de madeira bastante afiadas.

Desde a antiguidade tudo que possuía um grau de dificuldade era visto e considerado “trabalhoso”, a necessidade de trabalhar para viver ou sobreviver se encaixava nessa percepção. Neste sentido, para Borges e Yamamoto (2004, p. 28), “a filosofia clássica caracterizava o trabalho como degradante, inferior e desgastante. Ele, o trabalho, competia aos escravos”.

Porém, atualmente, o trabalho é algo honroso e importante para a vida do homem, proporcionando-o o reconhecimento social. Assim, para Marx (2002, p.218), “o processo de trabalho [...] é atividade dirigida com o fim de criar valores-de-uso, de apropriar os elementos

naturais às necessidades humanas; é condição necessária do intercâmbio material entre o homem e a natureza; é condição natural eterna da vida humana [...]”.

Além disso, com o trabalho o homem consegue garantir sua condição financeira, adquirir bens, ter o que comer e vestir. Diante disso, a ausência do trabalho pode resultar em uma queda na qualidade de vida do sujeito, discriminação social e também danos para a saúde, por exemplo, solidão, tédio, ansiedade, sentimentos de inutilidade e também estresse.

Ao longo do tempo, a forma de como o trabalho é visto e como é exercido sofreu algumas modificações. A concepção sobre o trabalho mudou, hoje, é algo de grande valia ter um trabalho. As relações do homem com suas atividades laborais modificaram-se e o empregador consegue perceber a importância do empregado em sua empresa. Porém, nem todas as empresas modificaram sua percepção, ainda existe a desvalorização dos trabalhadores, ocasionando uma série de consequências negativas para o processo produtivo e para o trabalhador, por exemplo, até mesmo o estresse. Entretanto, “[...] o estresse no trabalho não é um acontecimento isolado, mas sim um processo, complexo e frequentemente de longa duração [...]” (ARDID; ZARCO, 2002 apud BERNAL, 2010, p. 149). Por ser um processo é composto por diversos fatores, tais como questões externas (relações de trabalho, condições materiais) ou questões internas (relacionadas à subjetividade do trabalhador). Desta forma, os autores França e Rodrigues (1999, p.87), comentam que:

Pessoas que apresentam um elevado nível de ansiedade dentro de si, se “acostumaram” a lidar com o estresse no trabalho, usando este como um meio de descarga e tensão sendo chamados de workaholics, ou seja, “viciados no trabalho”. Estes profissionais têm uma enorme dificuldade de desfrutar de seu tempo livre, seja na família, no lazer ou até mesmo no seu convívio social.

Sob este ponto de vista, o estresse é uma questão atual, que afeta muitos trabalhadores, apresentando um risco para o equilíbrio normal do homem. Para que esse problema seja minimizado as empresas precisam começar a prestar mais atenção na saúde física e psicológica e nas condições de trabalho dos trabalhadores.

Quanto à definição do estresse ocupacional a partir das respostas aos eventos estressores, pode-se apontar sua contribuição para a identificação e compreensão de consequências do estresse. A principal crítica a esta abordagem refere-se à dificuldade em estabelecer-se determinados comportamentos, estados afetivos e problemas de saúde são consequências de estresses organizacionais ou de outros contextos e eventos da vida do indivíduo. (JONES; KINMAN, 2001 apud PASCHOAL; TAMAYO, 2006, p.3).

Entretanto, segundo os mesmos autores, sabe-se que alguns fatores que contribuem para o surgimento do estresse em trabalhadores e até mesmo a Síndrome de Burnout são: a carga excessiva de trabalho, metas a serem cumpridas e uma demanda enorme de atividades, solicitadas ao profissional. Benevides- Pereira (et al, 2003, p.45), define a Síndrome de BURNOUT como:

O burnout é a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o Burnout tem sempre um caráter negativo (distresse). Por outro lado, o Burnout está relacionado com o mundo do trabalho, com o tipo de atividades laborais do indivíduo.

Infelizmente, diante de tantos problemas que alguns fatores do ambiente de trabalho podem causar aos trabalhadores, ainda existem empresas que seguem um modelo que prioriza apenas a competitividade e individualidade, gerando ações antiéticas entre os funcionários e ocasionando uma dificuldade no crescimento pessoal do profissional e até mesmo da própria organização. “A moral que vigora em nossa sociedade baseia-se na **exploração do ser humano e no aviltamento da pessoa**. Não se preocupa em saber o que é bom para ele, e sim o que é benéfico ao processo produtivo, ao capital [...]”. (PASSOS, 2004, p.27, grifo do autor).

Por outro lado, existem iniciativas que buscam intervir no trabalho visando melhorar a saúde do trabalhador. Entre elas, estão as discussões e iniciativas relacionadas à qualidade de vida no trabalho (QVT) e a saúde mental do trabalhador.

1.3 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

Para que o trabalhador execute, suas atividades laborais, de acordo com as normas e regras da empresa e com qualidade, é preciso que este esteja motivado e com sua saúde mental em equilíbrio. O homem precisa ser visto em sua totalidade, abrangendo seu lado biológico, psicológico e sociológico. (BOCK et al apud RIBEIRO, 1996, p.16).

Assim, a qualidade de vida no trabalho é algo essencial para promover a motivação dos funcionários na organização. A empresa precisa se preocupar com o bem-estar e com a saúde dos trabalhadores, só assim receberá o esforço e a dedicação dos funcionários.

De acordo com Vasconcellos (2001, p.25), “a construção da qualidade de vida no trabalho ocorre a partir do momento em que se olha a empresa e as pessoas como um todo, o que chamamos de enfoque biopsicossocial”.

Segundo Michel (2001, p.89), para que possa haver mudanças referentes a qualidade de vida no trabalho, têm que estar garantidas as seguintes condições:

- reconhecimento da necessidade de mudança – sem haver uma vontade expressa de mudar, tendo em conta a obtenção de uma melhoria das condições de trabalho, tal não é possível;
- cooperação nas relações profissionais inter-hierárquicas – a informação, bem essencial de qualquer organização, deve circular nos vários níveis quer horizontal, quer verticalmente;
- implicação dos trabalhadores no processo de melhoria contínua – a empresa passa a ser vista como um bem comum – e não uma entidade abstracta – suscita uma maior identificação e participação ativa no seu seio.
 - permanente controle dos resultados – não basta elaborar um diagnóstico e fazer uma proposta de melhorias, há que testá-las continuamente, e adaptá-las sempre que for necessário, tendo em conta as alterações de equipamentos, de instalações, da organização do trabalho, do ambiente de trabalho.

Diante dos referenciais teóricos acima, podemos considerar qualidade de vida no trabalho como uma condição de bem-estar, relacionada a experiências humanas objetivas e subjetivas. “Hoje as empresas já estão voltadas para um processo mais realista funcionário integrado à empresa. É primordial a preocupação com o bem-estar social dos seus funcionários”. (CARVALHO; SERAFIM, 1995, p. 146-147).

Neste sentido, um dos aspectos a ser considerado no bem-estar social do trabalhador é a saúde mental. Esta é considerada um fenômeno de grande complexidade, e, por ser algo complexo e exposto às alterações, a OMS - Organização Mundial de Saúde relata que não há um conceito definido de saúde mental.

Diferenças culturais, julgamentos subjetivos, e teorias relacionadas concorrentes afetam o modo como a "saúde mental" é definida. Saúde mental é um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional. A saúde Mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Admite-se, entretanto, que o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais.

Já conforme Ribeiro (1996, p.13):

Há alguns anos o conceito de Saúde Mental vem tomando força e substituindo gradativamente aqueles conceitos ligados à Psiquiatria tradicional e voltados para um trabalho isolado de Psiquiatria centrado na doença mental. A ação interdisciplinar e multiprofissional é considerada extremamente relevante, defendida nos trabalhos mais atuais da OMS, da OPAS e de profissionais destacados da área.

Diante dos conceitos citados acima, podemos concluir que para explicarmos o fenômeno “saúde mental” é preciso considerar como os seres humanos vivem em seu cotidiano, ou seja, o foco não recai sobre a doença e sim na saúde e na rotina do homem.

A docência é uma das atividades profissionais que mais comumente está sujeita ao estresse, afetando assim a saúde mental do trabalhador docente.

1.4 A DOCÊNCIA DE ENSINO SUPERIOR COMO PROFISSÃO NO BRASIL

O ensino superior é uma etapa da educação que visa formar alunos em áreas específicas, sendo que o mesmo pode ser desenvolvido em universidades, faculdades ou outras entidades que tenham autorização para lecionar nesse grau de ensino.

“As universidades são instituições formativas, por isso ninguém pode desprezar o papel dessa função primordial e nem a importância daqueles que a exercem”. (NARCISO; SILVA; GOMES, 2013, p. 1).

No entanto, nem todos os que lecionam no ensino superior são professores por formação, mas por atuação, como destaca Reis (2016, p. 1):

Os docentes do ensino superior, geralmente, são profissionais de diferentes áreas do conhecimento, que não fizeram a opção profissional primeira de ser professor, ou seja, são profissionais que também exercem a função de professor. Em geral a escolha pela docência superior se dá como uma complementação de renda, pelo interesse de atingir maior status na atividade (principal) profissional, ou, ainda, pelo que alguns denominam vocação ou “chamado” para o ensino.

Assim, profissionais de diferentes áreas atuam como professor, compartilhando seus conhecimentos técnicos com os alunos, sem se preocupar com a didática ou prática educativa envolvida na profissão docente.

“A profissão docente é uma prática educativa, ou seja: como tantas outras, é uma forma de intervir na realidade social; no caso, mediante a educação, portanto ela é uma prática social”. (PIMENTA; ANASTASIOU, 2002, p. 178).

No entanto, muitos professores universitários não possuem formação pedagógica, o que pode comprometer o processo de aprendizagem dos alunos do ensino superior. Cunha e Leite (1996, p. 87) destacam essa falta de formação pedagógica ao afirmarem que:

Os professores ligados a profissões liberais nem sempre estão preocupados com a realização de cursos de pós-graduação *stricto sensu* (mestrado ou doutorado), porque não são eles que os projetam valorativamente. Também, não são os que mais se envolvem com a pesquisa, apesar de estarem sempre atentos a seus resultados e ao conhecimento de última geração. A extensão está presente como um meio de aprendizagem na forma de assistência, cumprindo mais a lógica da prestação de serviços do que de compromisso político-social.

Pimenta e Anastasiou (2002) também corroboram com essa afirmação, ao destacarem que os professores universitários aprendem com a prática ou com a experiência de outros professores, sendo que essa aprendizagem pode ser insuficiente.

Atualmente, considera-se que o domínio na área pedagógica apresenta carência entre os professores do ensino superior, no que se trata de profissionalização na docência, seja por não terem contato com a área, ou por considerarem-na como supérflua para sua atividade. (MENEZES, 2011).

“Esta deficiência na formação dos professores universitários pode trazer implicações negativas para o processo de ensino e aprendizagem e para o desempenho da profissão docente, e traz dificuldades para o cumprimento do papel do professor”. (PEREIRA; ANJOS, 2014, p. 6-7).

Pinto (2001 apud CASTRO e CARVALHO, 2015) explana que as questões sobre o “saber” e o “saber-fazer” dos docentes do ensino superior não estão relacionadas apenas com o papel do professor universitário, mas também o da universidade em si, que se trata de uma instituição social responsável pelos processos formativos, necessitando de uma nova visão sobre a profissionalidade docente.

De acordo com Soares e Cunha (2010, p. 32):

A formação profissional do professor implica concebê-lo como ator/autor da sua trajetória de vida e emergente da teia econômica, social e cultural em que está inserido e como profissional que busca a formação, reconhece suas necessidades e as do contexto em que atua, se compromete reflexivamente na transformação das práticas e na afirmação da profissionalidade docente.

Diante desse contexto, percebe-se que é necessária uma mudança na profissionalização docente no ensino superior de forma que este reconheça sua função como professor e busque formação pedagógica, pois a atuação no ensino superior requer “rigor acadêmico e profissional e que o saber específico de determinada área ou a prática não são suficientes, pois o ensino é uma atividade social ampla e complexa, perpassada de saberes”. (REIS, 2015, p. 5). Além disso, a falta de preparação profissional diante da responsabilidade de formar novos profissionais, o fato de ter que aprender fazendo, a sobrecarga de trabalho por conta de uma jornada dupla, faz a docência de Ensino Superior se caracterizar como uma atividade que facilita o surgimento do estresse.

2 MÉTODO

A pesquisa possui natureza descritiva, com caráter quantitativo e qualitativo. De acordo com Gil (2008, p. 28), a pesquisa descritiva “têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, nível de renda, estado de saúde física e mental etc”.

Conforme Fonseca (2002, p.20), “a pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros”. Sendo assim, foram utilizados dois instrumentos de coleta de dados: um questionário de perguntas abertas e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos- ISSL (LIPP, 2014). O instrumento ISSL, tem um caráter quantitativo em sua constituição. Entretanto, no caso da presente pesquisa, a análise dos resultados que o ISSL trouxe foi qualitativa. De acordo com Richardson (2011, p.79-80), a pesquisa qualitativa refere-se “a busca por uma compreensão detalhada dos significados e características situacionais dos fenômenos.” O mesmo ocorreu quanto à análise do questionário aberto.

2.1 PARTICIPANTES

Quanto aos participantes, os sujeitos da pesquisa foram professores do Ensino Superior do Curso de Psicologia, da Universidade do Sul de Santa Catarina, do Município de

Tubarão que atuam como professores e simultaneamente atuam como psicólogos em outras áreas além da docência. Neste curso, há um total de 21 professores contratados, dos quais 17 são psicólogos. Destes 17 professores com formação em psicologia, excluíram-se como possíveis participantes aqueles que estavam envolvidos com as atividades de orientação do trabalho de conclusão de curso e as atividades de coordenação da referida graduação. Sendo assim, teve-se o total de 14 professores, dos quais 10 atuam em outra área além da docência, então, esses 10 professores psicólogos foram os sujeitos desta pesquisa, para que tivéssemos participantes que vivenciaram a dupla função de professores e profissionais em outra área da Psicologia. Entretanto, apenas 09 participaram desse estudo por não estarem disponíveis no período de coleta de dados, embora tenham sido convidados a participar.

2.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Como instrumentos de coleta de dados foram utilizados um questionário aberto e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos- ISSL (LIPP, 2014). O ISSL é um instrumento padronizado, constituído por 37 itens de natureza somática e 19 de psicológica para serem assinalados na folha de resposta pelo participante. O mesmo é de uso privativo do psicólogo, por isso não está em anexo.

O questionário, que foi aplicado, visou obter informações sobre a autopercepção dos professores de um curso de psicologia sobre o estresse no trabalho, conforme Apêndice B. O questionário foi constituído por questões descritivas; a formulação do questionário visou traduzir os objetivos da pesquisa em itens bem redigidos. (GIL, 2002).

Para a realização da escolha da amostra, foi realizado um contato com o coordenador do curso definido, visando buscar o contato telefônico dos possíveis participantes. Após, foram escolhidos professores do curso de psicologia que possuem jornada dupla. Os mesmos foram escolhidos pela disponibilidade de horário e interesse em participar do estudo.

Os professores que aceitaram participar da pesquisa e tiveram disponibilidade, tiveram acesso aos objetivos da pesquisa e foram orientados conforme os aspectos éticos, assinando um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A). Após o consentimento, os dados foram coletados através da aplicação do inventário ISSL para adultos e do questionário. A coleta de dados aconteceu nas dependências da Universidade, em salas

de aula disponíveis (desde que as mesmas atendessem aos requisitos de confidencialidade) ou nas dependências do Serviço de Psicologia, no mês de Setembro do ano de 2017.

Em relação à execução do procedimento de análise de dados, primeiramente, as respostas obtidas nos questionários foram analisadas e categorizadas, sob aspecto qualitativo, de acordo com a semelhança de sentidos. Assim, a organização dos dados obtidos foi baseada na técnica da análise de conteúdo. Para Bardin (2009) esse tipo de procedimento pode ser considerado um conjunto de técnicas de análise das comunicações que faz uso de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens.

Referindo-se ao inventário, a análise teve caráter qualitativo. O mesmo foi analisado conforme as instruções padronizadas do instrumento, sendo posteriormente relacionadas ao referencial teórico pesquisado.

Por fim, os princípios éticos que nortearam esta pesquisa seguiram as orientações da Comissão de Ética em Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, que estão de acordo com a resolução CNS/466/12 do Comitê Nacional de Ética em Pesquisa, tendo sido aprovado sob o protocolo CAAE nº 71333217.0.0000.5369.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa realizada teve ao todo nove participantes, sendo oito do sexo feminino e um do sexo masculino. A faixa etária dos participantes, pesquisados, variou entre 29 e 58 anos. Todos atuam como professores e simultaneamente atuam como psicólogos em outras áreas além da docência conforme o critério de inclusão da pesquisa. Os participantes foram identificados com a letra “S” e um número correspondente para evitar identificações.

Como instrumentos de coleta de dados, foi utilizado um questionário com objetivo de analisar a autopercepção de Professores de um curso de Psicologia em relação ao estresse no trabalho e o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), com o intuito de identificar possíveis níveis de estresse nos participantes. O procedimento de análise de dados para o questionário pautou-se em análise de conteúdo, utilizando os objetivos específicos como norteadores, já para o ISSL, seguiu-se a avaliação conforme as orientações do material. Abaixo serão apresentados e discutidos os resultados encontrados, iniciando-se pela análise do questionário, que foi realizada por meio das categorias de análise:

compreensão sobre o termo estresse, causas do estresse no trabalho, situação estressante que vivenciou ou costuma vivenciar no trabalho, consequência do estresse na prática profissional cotidiana e na vida pessoal, por fim, ações que podem realizar para amenizar ou resolver o estresse.

Buscando a compreensão dos participantes sobre estresse, no primeiro item do questionário, os pesquisados deveriam responder quais as três primeiras palavras que lhe vem na mente quando pensam no termo estresse.

O autores Smeltzer et al (2011), relacionam o estresse com alguns quesitos, por exemplo, irritabilidade geral, hiper excitação ou depressão, fadiga, perda de interesse, ansiedade, impaciência, gastralgia, distúrbios gástricos e intestinais (diarreia, vômitos), irregularidade no ciclo menstrual, anorexia, palpitações cardíacas, instabilidade emocional, incapacidade de concentração, fraqueza ou torpor, tensão, tremores, tiques nervosos, insônia, tensão muscular, enxaqueca entre outros. Essa informação vai ao encontro dos dados obtidos nesta pesquisa, entre as palavras citadas pelos participantes, podemos encontrar: cansaço, desmotivação, trabalho, impaciência, fadiga, intolerância, tensão, preocupação, tempo, dinheiro, pressão, desgaste, limite, peso, desânimo e sintomas físicos e psicológicos. Ressalta-se também, que não houve referências a termos com significação positiva de estresse. Dessa forma, os pesquisados concordam com a visão geral do estresse como uma reação negativa.

O segundo item tinha como objetivo, conhecer a opinião dos participantes sobre as causas do estresse no trabalho. As respostas obtidas foram: atividades burocráticas, cronogramas mal ajustados, instabilidade financeira, resultando em preocupações com seu futuro na organização, excesso de trabalho, perfeccionismo/ exigência consigo mesmo, carga horária pesada, atividades burocráticas/ administrativas, comunicação, desvalorização, competitividade e déficit na comunicação.

Os relatos, apresentados pelos professores de Psicologia, estão de acordo com as causas citadas, por alguns autores, no decorrer do marco teórico. Como por exemplo, Bernik (1997), que cita como fatores que resultam o estresse, as preocupações sobre o futuro em tempos de instabilidade econômica e política, a baixa qualidade de vida e o desemprego. Dejours (1984) que destaca como causas que levam o indivíduo ao estresse: o envolvimento e participações no trabalho, suportes organizacionais (estilo de supervisão, apoio gerencial, esquemas organizacionais, planos de carreira), organização do trabalho, com base nos aspectos mentais do mesmo, como monotonia ou sobrecarga de trabalho, ritmo de produção e

de trabalho, da natureza das tarefas. Para finalizarmos podemos relacionar as causas citadas pelos participantes com as causas citadas pelos autores Limongi-França e Rodrigues (1999), como: a deterioração das relações entre funcionários, com o ambiente hostil entre as pessoas, perda de tempo com discussões inúteis, trabalho isolado entre os membros, com pouca cooperação, presença de uma inadequada abordagem política e com competição não saudável entre as pessoas.

Na sequência, quando questionados sobre situações estressantes que vivenciaram ou costumam vivenciar no trabalho, os participantes citaram como situações estressantes: problemas de saúde, atividades burocráticas administrativas, acúmulo de atividades, acusações injustas, incompreensão de alguns alunos, insegurança financeira, carga horária excessiva, desvalorização do seu trabalho e falta de autonomia na tomada de decisão. Os relatos apresentados pelos professores de psicologia mostraram situações bastantes negativas relacionadas ao trabalho.

“A incompreensão de alguns alunos é um fator que gera estresse... o número elevado de pacientes no consultório e as 13 horas de trabalho diárias são cansativas”. (S1)

“Já vivenciei. Fui acusada indevidamente de ser manipuladora com os alunos, há 15 anos atrás por estar incomodando uma pessoa que possuía cargo de confiança. Felizmente a verdade veio à tona. A pessoa foi demitida e continuo na universidade. Mas até que a situação fosse resolvida fiquei muito vulnerável e insegura”. (S5)

“Sim... Quando você sabe que faz um bom trabalho durante anos e de repente seu profissionalismo e potencialidade é colocada em check por um único fato. E a falta de autonomia do professor na hora de tomada de decisão.” (S4)

Tais respostas são coerentes com a categoria anterior, na qual os pesquisados apontaram situações que causam o estresse no trabalho. Podemos relacionar as situações estressantes, vivenciadas, com a citação da autora Passos (2004, p.27, grifo da autora): “a moral que vigora em nossa sociedade baseia-se na **exploração do ser humano e no aviltamento da pessoa**. Não se preocupa em saber o que é bom para ele, e sim o que é benéfico ao processo produtivo, ao capital [...]”. Por outro lado, dois participantes citaram

que não vivenciaram e não vivenciam situações estressantes em seu trabalho, o que indica que as respostas ao estresse são diferentes para cada sujeito.

Já a quarta questão estava relacionada a alguma consequência do estresse no trabalho na prática profissional cotidiana, dos participantes. As consequências citadas pelos participantes foram: a incerteza de sua alocação, cansaço, qualidade do trabalho, dificuldade de manter a pontualidade, dificuldade/falta de memória, dificuldade para dormir, hipertensão arterial e perda de interesse. Novamente, podemos relacionar com a citação dos autores Smeltzer et al (2011), que citam alguns quesitos que indicam a presença do estresse, por exemplo, irritabilidade geral, hiper excitação ou depressão, fadiga, perda de interesse, ansiedade, impaciência, gastralgia, distúrbios gástricos e intestinais (diarreia, vômitos), irregularidade no ciclo menstrual, anorexia, palpitações cardíacas, instabilidade emocional, incapacidade de concentração, fraqueza ou torpor, tensão, tremores, tiques nervosos, insônia, tensão muscular, enxaqueca entre outros. Essa informação vai ao encontro dos dados obtidos nesta pesquisa, entre as palavras citadas pelos participantes, podemos encontrar: cansaço, desmotivação, trabalho, impaciência, fadiga, intolerância, tensão, preocupação, tempo, dinheiro, pressão, desgaste, limite, peso, desânimo e sintomas físicos e psicológicos. No entanto, tivemos dois participantes que não perceberam nenhuma consequência do estresse em sua prática profissional cotidiana.

A quinta questão estava relacionada à percepção de alguma consequência do estresse no trabalho, como psicólogo e professor, na vida pessoal dos candidatos. Dois participantes não identificaram nenhuma consequência. Os demais citaram como consequências: a insônia, prejuízo nas relações sociais, tempo reduzido para lazer, queixas familiares e a instabilidade.

Por fim, encerrando a análise do questionário, na última questão os participantes deveriam responder o que podem fazer para amenizar ou resolver o estresse. As respostas obtidas foram: diminuir a carga horária, psicoterapia, colocar limite nas relações entre colegas, instituição e alunos, diminuir o contato com os fatores estressantes, melhora na comunicação, ambiente de trabalho mais seguro e tranquilo, mudança no estilo de vida, mais tempo para o lazer, diminuição da burocracia e planejamento adequado de cronograma. Percebe-se que foram apontadas ações que podem ser realizadas pelos próprios sujeitos, tais como readequação da carga horária, psicoterapia, modificação das relações interpessoais e da comunicação, mudança no estilo de vida, reorganização de planejamentos e cronograma. Isso

sugere que os mesmos tem clareza dos fatores estressantes em seu trabalho, bem como das possibilidades individuais de amenizá-los. Podemos relacionar as opiniões dos entrevistados com as opiniões de alguns autores, Varella (2012), destacou que a atividade física contribui para neutralizar a ação dos neurotransmissores que são liberados pelo estresse, uma vez que nosso organismo pode produzir muita endorfina. Assim, ao realizar qualquer tipo de exercício por mais de 20 minutos, aumentará o nível de endorfina, principalmente no cérebro, proporcionando uma sensação de bem-estar. Já a Associação dos Agentes Fiscais de Rendas do Estado de São Paulo (2015, p. 12), afirma que: “A **psicoterapia** (com um psicoterapeuta ou psiquiatra) pode auxiliar o paciente a melhor entender o estresse e, sobretudo, a melhor gerenciá-lo. Técnicas de **coaching** podem igualmente ser muito benéficas”. E também que: “o melhor tratamento é a **mudança do estilo** de vida, mantendo uma alimentação saudável, praticando exercício físico, manter um sono regular, entre outros”.

Por outro lado, os participantes também apontaram ações que podem ser realizadas pela instituição, como a segurança no ambiente de trabalho e a diminuição da burocracia. Isso confirma a percepção do estresse como um fenômeno multifatorial.

Na sequência da análise avaliou-se, também, os resultados do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), para verificar a frequência de professores que apresentaram sintomas de estresse.

O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp, em sua avaliação do estresse apresenta como categorias a presença ou ausência de estresse, bem como a predominância de sintomas físicos ou psicológicos e ainda identifica a fase do estresse em que o sujeito de encontra.

Do total de participantes (n=9), cinco apresentaram *stress* e quatro *não apresentaram stress*, segundo os critérios de avaliação do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL, 2014). O resultado obtido, com a aplicação do Inventário, confirmou a opinião de Goulart Junior e Lipp (2008), que pontuaram que algumas profissões possuem uma maior potencialidade para se relacionar às manifestações de estresse por expor o profissional a condições mais desgastantes, tanto físicas quanto emocionais. É o caso dos profissionais da educação, que apresentam inerentes às suas atividades, variáveis que podem afetar tanto o bem-estar físico quando o psicológico, podendo resultar no desenvolvimento do estresse.

Em relação à fase do stress em professores de um curso de psicologia, observamos que a fase com maior predominância, é a de Resistência, apresentada por cinco professores participantes da pesquisa. Nenhum professor se encontra na fase de Alerta, Quase exaustão e Exaustão. Conforme Lipp (2000), na fase de resistência os sujeitos tentam lidar, automaticamente, com seus estressores de modo a manter a homeostase interna. Nesta fase, há uma predominância de sintomas físicos e psicológicos bastantes característicos. Na presente pesquisa, do total de participantes (n=9), cinco professores possuem o *stress*, em três destes os sintomas de natureza física se sobressaem e nos outros dois os sintomas de natureza psicológica predominam.

Os sintomas físicos mais citados foram: tensão muscular, insônia, hiperventilação (respirar ofegante, rápido), problemas com a memória, sensação de desgaste físico constante e cansaço constante. Já entre os sintomas psicológicos mais citados estão: vontade súbita de iniciar novos projetos, sensibilidade emotiva excessiva (estar muito nervoso), irritabilidade excessiva e cansaço excessivo.

Os sintomas experimentados pelos participantes, estão entre os citados por Smeltzer et al (2011), que relacionam o estresse com alguns quesitos, por exemplo, irritabilidade geral, hiper excitação ou depressão, fadiga, perda de interesse, ansiedade, impaciência, gastralgia, distúrbios gástricos e intestinais (diarreia, vômitos), irregularidade no ciclo menstrual, anorexia, palpitações cardíacas, instabilidade emocional, incapacidade de concentração, fraqueza ou torpor, tensão, tremores, tiques nervosos, insônia, tensão muscular, enxaqueca entre outros.

Também, podemos relacionar os sintomas experimentados pelos participantes, com as respostas obtidas na primeira questão do questionário, que questionava quais as três primeiras palavras que lhe vinham à mente quando pensavam no termo estresse. As respostas obtidas foram: cansaço, desmotivação, trabalho, impaciência, fadiga, intolerância, tensão, preocupação, tempo, dinheiro, pressão, desgaste, limite, peso, desânimo e sintomas físicos e psicológicos. Ressalta-se também, que não houve referências a termos com significação positiva de estresse.

Por fim, podemos concluir que a maioria das respostas, que obtivemos nos questionários, estavam de acordo com as opiniões/ideias dos autores pesquisados para o referencial teórico. Quanto à presença de estresse entre os professores investigados, verificou-se que a maioria apresentou resultados que confirmam o estresse. O índice de estresse

encontrado nos professores é bastante preocupante, pois pode resultar em sérios comprometimentos para a qualidade de vida do indivíduo em diversas áreas de sua vida, como por exemplo, pessoal, social, financeira, entre outras.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essencialmente, o objetivo desta pesquisa era analisar a autopercepção e o nível de estresse no trabalho em professores de um Curso de Psicologia. Para isso foi aplicado um questionário aberto e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos- ISSL (LIPP, 2014) em professores do ensino superior do curso de psicologia, da Universidade do Sul de Santa Catarina, do município de Tubarão que atuam como professores e, simultaneamente, atuam como psicólogos em outras áreas além da docência.

Conforme os resultados obtidos, na pesquisa realizada, os professores pesquisados estão apresentando o estresse, com um maior índice na fase de resistência e quanto à sintomatologia os sintomas físicos predominaram. Outro aspecto obtido que podemos citar é: a semelhança encontrada entre as opiniões dos professores entrevistados e as opiniões de alguns autores pesquisados.

Este estudo abre possibilidades para a elaboração de programas de intervenção/prevenção do estresse, combatendo e reestabelecendo a saúde do trabalhador. Também destaca a importância do autocuidado, mudança de hábitos de vida e busca de motivação para o enfrentamento das dificuldades resultadas pela atividade profissional.

Além disso, possui uma grande relevância para os profissionais da área da docência e da psicologia, pois a temática “estresse” é um problema atual e crescente na humanidade. Uma vez que esses profissionais precisam estar preparados como profissionais da área da saúde para lidar com pacientes que lhes apresentam esse problema, eles também fazem parte de uma parcela de profissionais que correm maior risco de desenvolver quadro de estresse no trabalho, já que desempenham dupla função atuando também como professores.

Sendo assim, através dessa pesquisa, espero estimular outras pessoas a realizarem estudos sobre o estresse em docentes. Em especial, sugerem-se algumas sugestões: a comparação dos níveis de estresse entre professores que fazem dupla função e os que atuam exclusivamente na área da docência do ensino superior, com o intuito de verificar se a dupla

função interfere no nível de estresse desses profissionais; a responsabilidade institucional no estresse do trabalhador; e por fim, as diferenças entre as características do trabalho docente em instituições públicas e privadas.

Acredita-se na necessidade de novas pesquisas, pois, é um tema importante, devido a sua estreita relação com a saúde do profissional docente e com a qualidade do processo de ensino e aprendizagem.

REFERÊNCIAS

ADNET, Eduardo. **O que é estresse?** Disponível em:

<<http://eduardoadnet.com/main/Estresse-Sintomas-Tratamento.html>>. Acesso em: 23 maio 2017.

ANTONIOU, Alexandros Stamatios; POLYCHRONI, Fotini; KOTRONI, Christina. Working with students with special educational needs in Greece: teachers' stressors and coping strategies. **International Journal of Special Education**, Vancouver, v. 24, n. 1, p. 100-111, jan. 2009. Disponível em: <<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ842123.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2017.

Associação dos Agentes Fiscais de Rendas do Estado de São Paulo. **Estresse: cartilha de prevenção**. Disponível em: <http://issuu.com/afresp_sp/docs/cartilha_estresse>. Acesso em: 15 jun. 2017.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa; JUSTO, Tatiana; GOMES, Fabíola Batista; SILVA, Sarah Gisele Martins; VOLPATO, Daiane Cristina. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. **Aletheia**, n. 17/18, p. 63-72, jan/dez. 2003. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/1150/115013455007.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

BERNAL, Anastasio Ovejero. **Psicologia do trabalho em um mundo globalizado, integrando teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

BERNIK, Vladimir. **Estresse: o Assassino Silencioso**. Disponível em:

<<http://www.cerebromente.org.br/n03/doencas/stress.htm>>. Acesso em: 19 de maio 2017.

BORGES, Livia de Oliveira; YAMAMOTO, Oswaldo Hajime. Mundo do trabalho: construção histórica e desafios contemporâneos. In: ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. **Psicologia,**

organizações e trabalho no Brasil. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 25-73. Disponível em: <<https://goo.gl/HVGxxL>>. Acesso em: 10 de jun. de 2017

BRASIL, Ministério da Saúde. **Relatório sobre a saúde no mundo – saúde mental**: nova concepção, nova esperança. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2001.

CAMELO, Silvia Helena Henrique; ANGERAMI, Emília Luigia Saporiti. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de Saúde da Família. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 14-21, fev. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692004000100003> Acesso em: 15 de jun. 2017.

CARVALHO, Antonio Vieira de; SERAFIM, Oziléia Clen Gomes. **Administração de Recursos Humanos**. São Paulo: Pioneira, 1995.

CASTRO, Paola Souza de; CARVALHO, Samya Zulmira Lobo de. **Saberes e práticas docentes**: a formação do professor universitário em questão. Disponível em: <<http://congressodeeducacaoufgd.com.br/arquivos/32.pdf>>. Acesso em: 26 maio. 2017.

CHIAVENATO, Idalberto. **Administração de recursos humanos**: fundamentos básicos. 4 ed. São Paulo: Atlas, 1999 b.

_____. **Gestão de Pessoas**: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

CONTAIFER, Tatiana Rodrigues Corrêa; BACHION, Maria Márcia; YOSHIDA, Thaís; SOUZA, Joaquim Tomé de. Estresse em professores universitários da área de saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 215- 225, ago. 2003. Disponível em: <<http://file:///C:/Users/morga/Downloads/4475-14331-1-PB.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

CUNHA, Maria Inês Moura Santos Alves da; LEITE, Denise Balarine Cavalheiro. **Decisões Pedagógicas e Estruturas de Poder na Universidade**. Campinas: Papirus, 1996.

DAIAN, Márcia Rodrigues; PETROIANU, Andy; ALBERTI, Luiz Ronaldo; JEUNON, Ester Eliane. Estresse em procedimentos cirúrgicos. **ABCD Arq Bras Cir Dig**, v. 25, n. 2, p. 118-124, jun. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-67202012000200012&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 15 jun. 2017.

DEJOURS, Christophe. *Division du travail, division du temps, santé et modes de vie: contribution de la psychopathologie du travail à l'analyse du theme*. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE A DIVISÃO INTERNACIONAL DOS RISCOS DE TRABALHO. **Anais...**São Paulo, 1984.

COSTA, Efraim Carlos; BACHION, Maria Márcia; GODOY, Lorany Ferreira de Godoy; ABREU, Ludmilla de Ornellas. Percepções sobre o estresse entre professores universitários. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 6, n. 3, p. 39-47, set/dez. 2005.

Disponível em: < <http://www.redalyc.org/pdf/3240/324027952006.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

FONSECA, João José Saraiva. **Metodologia da pesquisa científica**. Disponível em: <<http://197.249.65.74:8080/biblioteca/bitstream/123456789/716/1/Metodologia%20da%20Pesquisa%20Cientifica.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e Trabalho: uma abordagem psicossomática**. 2 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 2002. Disponível em: <https://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/13410/mod_resource/content/1/como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2017.

_____. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOULART, Edward Junior; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.13, n.4, p.847-857, out/dez. 2008.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

_____. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996.

_____. Modelo Quadrifásico do Stress. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

MARIANO, Maria do Socorro Sales; MUNIZ, Hélder Pordeus. Trabalho docente e saúde: o caso dos professores da segunda fase do ensino fundamental. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 76-88, set. 2006. Disponível em: <<http://www.revispsi.uerj.br/v6n1/artigos/PDF/v6n1a07.pdf>>. Acesso em: 15 de jun. 2017.

MARX, Karl. **O Capital: Crítica da Economia Política- O Processo de Produção do Capital- Livro 1**. 20. ed. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 2002.

MENEZES, Kathe Regina Altafim. **A docência no ensino superior**. Disponível em: <http://www.facefaculdade.com.br/arquivos/revistas/A_Docncia_no_Esino_Superior.pdf>. Acesso em: 27 maio 2017

MICHEL, Oswaldo. **Acidentes de trabalho e doenças ocupacionais**. 2.ed. São Paulo: Saraiva, 2001.

NARCISO, Elis Soares; SILVA, Flávia Cavalcante da Conceição; GOMES, Letícia Ilária. **A identidade do professor universitário**. Disponível em:

<<http://catolicadeanapolis.edu.br/revmagistro/wp-content/uploads/2013/05/A-IDENTIDADE-DO-PROFESSOR-UNIVERSIT%C3%81RIO.pdf>> . Acesso em: 27 maio 2017.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 9, n. 1, p.45-52, abr. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2017.

PASSOS, Elizete. **Ética nas organizações**. São Paulo: Atlas, 2004.

PEREIRA, Leticia Rodrigues; ANJOS, Daniela Dias dos. O Professor do Ensino Superior: Perfil, desafios e trajetórias de formação. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO SUPERIOR, 2014, Sorocaba. **Anais eletrônicos...** Disponível em: <https://www.uniso.br/publicacoes/anais_eletronicos/2014/1_es_formacao_de_professores/31.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2017.

PIMENTA, Selma Garrido; ANASTASIOU, Léa Graças Camargo. **Docência no Ensino Superior**. São Paulo: Cortez, 2002.

REIS, Nina Rosa Gil. **A identidade do professor universitário**. 2016. Disponível em: <https://revistapandorabrasil.com/revista_pandora/docencia_70/nina.pdf>. Acesso em: 29 maio 2017.

RIBEIRO, Paulo R, Marçal. **Saúde mental: dimensão histórica e campos de atuação**. São Paulo: EPU, 1996.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas**. São Paulo: Atlas, 2011.

ROSSETTI, Milena Oliveira et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 10 jun. 2017.

SELYE, Hans. **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural, 1959.

_____. **Stress, a tensão da vida**. Edição original publicada por McGraw- Hill Book Company, Inc. 1956.

SOARES, Sandra Regina; CUNHA, Maria Isabel da. **Formação do professor: a docência universitária em busca de legitimidade**. Salvador: EDUFBA, 2010.

SMELTZER, Suzanne C; BARE, Brenda G; HINKLE, Janice L; CHEEVER, Kerry H. **Brunner & Suddarth, tratado de enfermagem medico- cirúrgica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

TITTONI, Jaqueline. **Trabalho, poder e sujeição**: trajetórias entre o emprego, o desemprego e os “novos” modos de trabalhar. Porto Alegre: Dom Quixote, 2007.

VALENTE, Flávio Luiz Schieck. (Org.). **Direito Humano à alimentação**: desafios e conquistas. São Paulo, 2002.

VARELLA, Drauzio. **Estresse**. Disponível em: <https://drauziovarella.com.br/entrevistas-2/estresse/>. Acesso em: 27 maio 2017.

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v.8, n.1, p.01-13, jan/mar. 2001.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: “A AUTOPERCEPÇÃO E O NÍVEL DE ESTRESSE NO TRABALHO EM PROFESSORES DE UM CURSO DE PSICOLOGIA”, que tem como objetivo analisar a autopercepção e o nível de estresse no trabalho em professores de um Curso de Psicologia. Acreditamos que a mesma seja importante para os profissionais da área da docência e da psicologia, pois a temática “estresse” é um problema atual e crescente na humanidade. Uma vez que esses profissionais precisam estar preparados como profissionais da área da saúde para lidar com pacientes que lhes apresentam esse problema, eles também fazem parte de uma parcela de profissionais que correm maior risco de desenvolver quadro de estresse no trabalho, já que desempenham dupla função atuando também como professores. Para que haja um bom preparo técnico é preciso ter conhecimento sobre o assunto. Sendo assim, solicito o seu consentimento declarando as questões abaixo.

Participação do estudo – A minha participação no referido estudo será para responder um questionário e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos- ISSL (Lipp, 2014). O tempo médio para resposta será de meia hora. O local de desenvolvimento será na Universidade do Sul de Santa Catarina- UNISUL.

Riscos e Benefícios – Fui alertado que, da pesquisa a se realizar, posso esperar um benefício tal como a contribuição para a construção de conhecimento teórico a respeito do tema, no próprio grupo de trabalho, nível profissional. E a auto avaliação do estresse, em nível pessoal. Recebi, também o esclarecimento que não serei exposto a riscos que possam ferir minha

integridade física. Porém, existe uma possibilidade pequena de sentir algum tipo de desconforto emocional, mas poderei interromper ou desistir de participar a qualquer momento, especialmente se o desconforto for excessivo. Assim sendo, a pesquisadora se colocará à disposição no que diz respeito a qualquer sensação ou dúvida.

Sigilo e Privacidade – Estou ciente de que a minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar será mantido em sigilo. Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição dos dados da pesquisa.

Autonomia – É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, bem como, fica garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação. Declaro que, fui informado que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar. Se por ventura desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.

Ressarcimento e Indenização – Minha participação é voluntária, o que significa que não haverá nenhum tipo de remuneração/pagamento (nem em dinheiro, nem cheque ou outro).

Contatos - Pesquisador Responsável:

Telefone para contato:

E-mail para contato:

Pesquisador:

Telefone para contato:

E-mail para contato:

Comitê de Ética – O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir seus direitos. Os participantes deverão ser respeitados, sempre se pautando da Resolução 466/12 do CNS. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética.

Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética da UNISUL pelo telefone (48) 3279-1036 entre segunda e sexta-feira das 9 às 17horas ou pelo e-mail cep.contato@unisul.br.

Declaração – Declaro que li e entendi todas as informações presentes neste Termo e tive a oportunidade de discutir as informações do mesmo. Todas as minhas perguntas foram respondidas e estou satisfeito com as respostas. Entendo que receberei uma via assinada e datada deste documento e que outra via será guardada por cinco anos pelo pesquisador. Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, eu manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou pagar, por minha participação.

Nome e Assinatura do pesquisador responsável: _____

Nome e Assinatura do pesquisador que coletou os dados: _____

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar desse estudo como sujeito. Fui informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador _____ sobre o tema e o objetivo da pesquisa, assim como a maneira como ela será feita e os benefícios e os possíveis riscos decorrentes de minha participação. Recebi a garantia de que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Nome por extenso: _____

RG:

Local e Data:

Assinatura:

Adaptado da PUCPR

APÊNDICE B – Questionário para coleta de dados

Este questionário faz parte da pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvida no nono semestre do curso de Psicologia Da Unisul. O objetivo é analisar a autopercepção e o nível de estresse no trabalho em professores de um curso de Psicologia.

1. Quais as três primeiras palavras que lhe vem a mente quando pensa no termo estresse?

2. Em sua percepção quais são as principais causas do estresse em seu trabalho?

3. Você já vivenciou ou costuma vivenciar alguma situação estressante em seu trabalho como Psicólogo e Professor do Ensino Superior? Quais?

4. Você percebe alguma consequência do estresse no trabalho em sua prática profissional cotidiana? Se sim, qual (is)?

5. Você percebe alguma consequência do estresse no trabalho, como Psicólogo e Professor, na sua vida pessoal? Justifique.

6. O que em sua opinião pode-se fazer para amenizar ou resolver o estresse?
