



ESTRESSE OCUPACIONAL: UM ENFOQUE SOBRE A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES DA REDE PÚBLICA DE EDUCAÇÃO BÁSICA

Aryanne Alves de Oliveira ¹
Mauritania Lima de Oliveira Costa ²
Regina Mávia da Silva Corrêa Noletto ³

RESUMO

O estresse é um fenômeno que pode estar presente em qualquer profissão, no entanto, determinadas profissões têm maior potencial para se relacionar a manifestações de estresse por expor o profissional a condições mais desgastantes, tanto físicas quanto emocionais. O professor é invadido por uma insatisfação e desestímulo onde passa a ver o ambiente escolar como um fardo pesado e torna-se “refém” de uma situação de desgaste constante. Sendo assim, viu-se a importância de realizar um estudo sobre as causas e as possíveis consequências do estresse dos professores da Educação Básica. A metodologia que foi utilizada nesta pesquisa é caracterizada como qualitativa, de cunho descritivo e bibliográfico. Foi possível concluir que existe uma série de fatores que favorecem as situações de estresse, entre eles podemos citar: Excesso de trabalho, indisciplina em sala de aula, salário baixo, pressão do sistema educacional, falta de reconhecimento de sua atividade, entre outros. As consequências desses fatores provocam uma insatisfação e desestímulo ao profissional, gerando uma sensação de desgaste constante ocasionando estresse e doenças psicossomáticas.

PALAVRAS – CHAVE: Estresse, Professor, Síndrome de Burnout.

INTRODUÇÃO

O *Estresse* tornou uma palavra de uso comum em nosso vocabulário, popularmente conhecido ou relacionado a qualquer tipo de aflição ou de cansaço mental ou físico de uma

¹ Professora Especialista da Educação Básica da Secretaria de Educação de Guadalupe-PI - SEMED, aryannealves@hotmail.com;

² Professora Especialista da Educação Básica da Secretaria de Educação de Guadalupe-PI - SEMED, mauritanialima@yahoo.com.br

³ Profissional Especialista de Educação Física, atua na área da Educação e Saúde, mavianoletto@hotmail.com



peessoa. Muito além de um estado de espírito, o *Estresse* é a reação do indivíduo perante alguma adaptação, reação essa que causa problemas comportamentais, psicológicos e físicos.

Esse estudo se almeja analisar os fatores que tem proporcionado situações de estresse e as possíveis consequências que afetam a saúde e qualidade de vida do Professor bem como instigar o pensamento crítico e reflexivo acerca do tema.

A análise a ser realizada nessa pesquisa surgiu devido a inquietações, tanto na posição de trabalhadora da educação básica como na educação superior, onde ficou perceptível a discrepância existente nos dois meios, pelas observações realizadas no dia-a-dia na escola, ou seja, que há um aumento de tensões e angústias produzindo algumas situações inaceitáveis, diferentemente da realidade da docência no ensino superior.

Desta forma, o professor é invadido por uma insatisfação e desestímulo onde passa a ver o ambiente escolar como um fardo pesado e torna-se “refém” de uma situação de desgaste constante. Sendo assim, viu-se a importância de realizar um estudo sobre as causas e as possíveis consequências do estresse dos professores da Educação Básica, Com isso, o presente estudo visa analisar os fatores que tem proporcionado situações de estresse e as possíveis consequências que afetam a saúde e qualidade de vida do Professor bem como instigar o pensamento crítico e reflexivo acerca do tema. A metodologia que foi utilizada nesta pesquisa é caracterizada como qualitativa, de cunho descritivo e bibliográfico. Foi possível concluir que existe uma série de fatores que favorecem as situações de estresse, entre eles podemos citar: Excesso de trabalho, indisciplina em sala de aula, salário baixo, pressão do sistema educacional, falta de reconhecimento de sua atividade, entre outros. As consequências desses fatores provocam uma insatisfação e desestímulo ao profissional, gerando uma sensação de desgaste constante ocasionando estresse e doenças psicossomáticas.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O presente estudo é de natureza aplicada em que se objetiva gerar conhecimentos para a aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos. Quanto à abordagem da pesquisa, a metodologia a ser utilizada é caracterizada como qualitativa e descritiva. Enquanto cientistas sociais que trabalham com estatística apreendem dos fenômenos apenas a região “visível, ecológica, morfológica e concreta”, a abordagem qualitativa aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações, médias e estatísticas (MINAYO, 2003, p. 22).



Tendo em vista que o objetivo da pesquisa Exploratória proporciona maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou construir hipóteses e a **Descritiva** objetiva descrever fatos e/ou fenômenos de determinada realidade (FANTINATO, 2015). No que diz respeito aos objetivos da pesquisa, o estudo foi do tipo descritivo e exploratório, pois houve a oportunidade de buscar informações sobre esses professores como também descrever e analisar as dificuldades encontradas por esse professorado.

Quanto à técnica de coleta de dados, foi desenvolvido com pesquisa bibliográfica.

Quanto ao método, foi utilizado o dedutivo.

REFERENCIAL TEÓRICO

SÍNDROME DO ESGOTAMENTO OU SÍNDROME DE BURNOUT

Derivado do verbo inglês *to burn out* que significa “queimar por completo” ou “consumir-se” em língua portuguesa, o termo Burnout foi criado pelo psicanalista Freudenberger, o qual descreveu o *burnout* como um sentimento de exaustão e fracasso, causado por um desgaste exorbitante de energia e recursos internos. O mesmo identificou que depressão, fadigabilidade, aborrecimento, irritabilidade, rigidez e inflexibilidade também desempenhavam um papel importante na composição da síndrome (FRANÇA et AL., 2014).

O profissional acometido pela síndrome tende a sentir-se exausto, sofre de insônia, úlcera, dores de cabeça, fadiga crônica e frequentemente adoce, bem como pode apresentar quadros de ansiedade, depressão e problemas cardiovasculares. Esse quadro gera altos custos governamentais, organizacionais e também pessoais, pois há uma grande rotatividade de profissionais bem como problemas de produtividade e com a qualidade do serviço (SANTOS et al 2010).

Um dos principais fatores para este esgotamento são os conflitos de relações e a sobrecarga de trabalho. A despersonalização, outro fenômeno característico, ocorre quando o profissional começa a se distanciar das pessoas que devem receber o serviço ou cuidado, podendo o mesmo, apresentar sintomas como descomprometimento, conduta voltada a si mesmo, alienação, ansiedade, irritabilidade e desmotivação. E por último, a baixa realização pessoal e ou profissional, é composta por sentimentos de incompetência e de frustração nos dois âmbitos. É caracterizada pela tendência que o trabalhador tem de se auto avaliar de forma negativa. Dessa forma, a pessoa sente-se insatisfeita com o seu desenvolvimento profissional, experimentando um declínio no sentimento de competência e êxito (BATISTA et al 2010; VIEIRA, 2010).



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A leitura dos dados coletados foi cuidadosamente realizada para permitir a visualização dos resultados obtidos durante o processo de exploração.

O estresse é um fenômeno que pode estar presente em qualquer profissão, no entanto, determinadas profissões têm maior potencial para se relacionar a 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 o seu bem-estar físico e psicológico, colaborando com o desenvolvimento do estresse (GOULART JUNIOR E LIPP, 2008).

Quando a atuação profissional compreende sofrimento frequente, o trabalhador apresenta esgotamento físico e psicológico, condições que podem levar ao que se denomina de estresse ocupacional (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

O trabalho docente pode ser caracterizado por baixa remuneração, superlotação em salas de aula e inadequação estrutural das instituições. Devido aos baixos salários em sua maioria, os docentes muitas vezes realizam outras atividades estendendo assim sua carga horária. Isto faz com que ocorra falta de pausa para descanso, o que acaba interferindo no bem-estar psicológico e na qualidade de vida gerando algumas vezes o adoecimento e desconforto (WEBER et AL. 2015).

Este adoecimento pode ser físico, psíquico ou ambos, contribuindo para o abandono do emprego. Os maiores causadores de problemas de saúde em docentes têm sido o ambiente de trabalho e os fatores psicossociais, interferindo na qualidade de vida do mesmo (ANDRADE et al, 2012).

A satisfação no trabalho apresenta influência favorável no desenvolvimento do mesmo, porém, a insatisfação contribui para o estresse ocupacional e para um efeito negativo à saúde sendo um destes efeitos o desenvolvimento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), entre outras doenças (WEBER et AL. 2015).

Se tratando da categoria docente o ambiente de trabalho e fatores psicossociais têm sido considerados os maiores causadores de problemas de saúde, além de podermos citar outros como: sobrecarga de trabalho, interferência saúde-trabalho, clima organizacional, gênero, sedentarismo, esforço físico e/ou mental exigido em alto grau e exposição a riscos à segurança pessoal, demandas físicas do trabalho (ficar de pé, escrever no quadro, carregar material



didático e audiovisual, manter o corpo em posição incômoda e inadequada e exigência de atividade física rápida e contínua) (WEBER et AL. 2015).

Decorrente das mudanças na política educacional relacionadas ao ambiente de trabalho e as condições sob a qual este é realizado, o docente pode desenvolver o chamado “mal-estar docente”, que favorece o desgaste biopsíquico do educador, proporcionando uma mudança no perfil das doenças relacionadas ao trabalho, entre as quais se destacam a hipertensão arterial sistêmica, doenças coronarianas, distúrbios mentais, estresse, câncer, disfunções musculoesqueléticas entre outras (CEBALLOS et al, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não há dúvida alguma de que o trabalho e suas condições têm enorme influência sobre a saúde, afetando-a tanto negativa, quando positivamente. Mas a saúde mais frequentemente também afeta a produtividade do indivíduo e sua capacidade de ganhar o sustento, bem como sua relação social e familiar (ROSSI, 2005, p. 167)

Há uma necessidade urgente de políticas voltadas à realização de trabalhos que envolvam tanto a prevenção como o tratamento do estresse ocupacional, bem como ações que elevem a autoestima e motivação docente. Além da implantação da reflexão de trabalho na instituição escolar, com destaque para a subjetividade, a tradição cultural, e as práticas sociais presentes no cotidiano escolar (LIPP E GOULART JÚNIOR, 2008). É preciso ações para prevenir, atenuar ou estancar o Burnout. E essas ações nas instituições de ensino devem ser conjuntas envolvendo professores, alunos e sociedade, visando alternativas para possíveis modificações, não só na esfera microssocial de trabalho e relações interpessoais, mas também de fatores macroorganizacionais da cultura organizacional e social na qual o sujeito está inserido profissionalmente.

No aspecto individual, há quatro níveis de estratégias para o manejo do estresse: Educativas: conhecer o estresse, identificar suas fontes e reconhecer seus sintomas corporais e mentais; Situacionais: Aceitar estressores inevitáveis, tentar eliminar os possíveis de serem eliminados, e mudar a forma de interpretar cada estressor; Enfrentamento de efeito duradouro: aprender a reconhecer seus limites, respeitando-os, buscando soluções para os problemas ao invés de focar nas emoções negativas; Enfrentamento para atenuar os sintomas: usar o senso de humor, utilizar técnicas de relaxamento, consumir alimentos anti-stress (verduras, legumes e frutas), e praticar atividade física (LIPP, 2007).



REFERÊNCIAS

- ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. **Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout.** Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 21, n.1, p. 129-140, jan./mar. 2012.
- BATISTA, A. P.; WEBER, L. N. D. **Estilos de liderança de professores: aplicando o modelo de estilos parentais.** ABRAPEE, v. 16, n. 2, p. 299-307, 2012.
- CEBALLOS, Albanita Gomes da Costa de *et al.* **Avaliação perceptivo-auditiva e fatores associados à alteração vocal em professores.** Revista Brasileira de Epidemiologia. 14(2): 285-95, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>. Acesso em 10/19.
- FANTINATO, M. **Métodos da pesquisa.** - EACH – USP, 2015. Disponível em each.uspnet.usp.br/sarajane/wp-content/uploads/2015/09/Métodos-de-Pesquisa. Acesso 10/19.
- FRANÇA, S. P. S. & MARTINO, M. M. F. **Correlações entre estresse e burnout no cuidado de enfermagem pré-hospitalar móvel.** Rev. Enferm UFPE online. Recife, 8 (12):4221-9, dez., 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/6714-65217-1-PB.pdf>. Acesso em 10/19.
- GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. **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, M. E. N. **Controle do estresse e hipertensão arterial sistêmica.** Revista Brasileira de Hipertensão, 14, 89-93, 2007.
- LIPP, M. **Mecanismos neurofisiológicos do estresse: teoria e aplicações clínicas.** São Paulo: Casa do psicólogo, 2003.
- MINAYO, Marília Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.
- ROSSI, V. L. S. **Gestão do projeto político pedagógico: entre corações e mentes.** São Paulo: Moderna, 2005.
- SANTOS, C; PEREIRA, K.W; CARLOTTO, M.S. **Burnout em profissionais que trabalham no atendimento a vítimas de violência.** Rev. Babarói, Santa Cruz do Sul, v. 32, p. 69-81, jun. 2010.
- VIEIRA, I. **Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica.** Rev. Bras. Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 35, p. 269-276, jul. 2010.
- WEBER, L. N. D.; LEITE, C. R.; STASIAK, G. R.; SANTOS, C. A. da S.; FORTESKI, R. **Imagens da Educação,** v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.