

# NÍVEIS DE ESTRESSE EM PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE RONDÔNIA

Rosani Teresinha da Silva Stachiw<sup>1</sup>

Dayane Fernandes Ferreira<sup>2</sup>

Eraldo Carlos Batista<sup>3</sup>

**RESUMO:** O estresse prejudica não apenas a saúde física e mental, mas impede que trabalhadores possam exercer plenamente suas competências dentro das instituições. No âmbito escolar, isso não é diferente, pois a atividade docente exige do professor habilidades específicas, preparo e conhecimento atualizado e que o leve a desenvolver suas habilidades cognitivas, afetivas e sociais. Em professoras, o estresse é mais significativo devido a questões de ordem biológica, sociais e familiares. Neste contexto, este estudo buscou analisar os principais sintomas físicos e psicológicos do estresse em professoras que atuam em uma escola de nível fundamental da rede pública estadual no município de Rolim de Moura-RO. A amostra foi composta por 17 professoras com idades entre 25 e 59 anos, os quais correspondem a 85% dos docentes da instituição em questão. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Os resultados obtidos demonstraram que 82% dos sujeitos apresentaram sintomas de estresse. Com relação às fontes de tensão, observou-se que as mais significativas foram: levar a vida muito corrida em função do trabalho, ter pouco tempo livre para as questões pessoais e realizar várias atividades ao mesmo tempo. Já os sintomas decorrentes foram: irritabilidade, dificuldades com a memória, cansaço frequente, angústia, ansiedade, entre outros sintomas. Ressalta-se a importância do acompanhamento de uma equipe interdisciplinar visando à prevenção e a intervenção das consequências do estresse nas atividades da vida diária, melhorando assim, o desempenho dos trabalhadores em relação as suas atividades e relações interpessoais.

**Palavras-Chave:** Stress. Educação. Instrumento. Saúde.

## INTRODUÇÃO

O estresse tem sido uma das causas comuns de doenças relacionadas ao trabalho, prejudicando a saúde mental e física do trabalhador. Assim, cada indivíduo enfrenta as consequências a sua maneira, tendo em vista que a pré-disposição para a

---

1- Bacharel em Psicologia, Especialista em Metodologia e Didática do Ensino Superior. e-mail: rosani\_stachiw@hotmail.com

2- Psicóloga pela FAROL - Faculdade de Rolim de Moura – RO. e-mail: psicologadayane2015@hotmail.com

3- Psicólogo, Mestrando em Psicologia do Programa de Pós Graduação em Nível de Mestrado Acadêmico – MAPSI, pela Universidade Federal de Rondônia – UNIR. e-mail: eraldo.cb@hotmail.com

doença ou saúde vai depender de cada contexto e das formas de lidar com o problema (LIPP, 2000).

Se ignorado, o estresse pode trazer consequências à saúde do indivíduo, afetando a sua motivação, produtividade, desempenho, a autoestima e levá-lo à depressão. Entretanto, identificar o nível de estresse que a pessoa se encontra e as causas destes sintomas não é tarefa fácil, necessitando de instrumentos adequados e da ajuda de um profissional qualificado (MARTINS, 2007).

De acordo com Lipp (2000), o estresse é um conjunto de condições bioquímicas do organismo humano, refletindo a tentativa do corpo de fazer o ajuste às exigências do meio. O estresse possui diferentes fases que se encontram caracterizado por um conjunto de sintomas peculiares a cada uma delas:

(i) **Fase de alerta:** é a fase positiva do estresse. É caracterizada pela confrontação inicial da pessoa com um agente estressor, uma reação de alerta se instala e o organismo se prepara para a “luta” ou “fuga”. Quando o estressor tem uma duração curta, a adrenalina é eliminada e ocorre a restauração da homeostase e a pessoa sai dessa fase sem complicações para o seu bem-estar.

(ii) **Fase de resistência:** ocorre se a fase de alerta for mantida, ou seja, se o estressor perdura ou se ele é de longa duração e intensidade excessiva, porém não prejudicial ao organismo. Por meio de sua ação reparadora o organismo tenta restabelecer a homeostase. Quando consegue, os sintomas iniciais desaparecem e a pessoa tem a impressão de que está melhor. Quando não consegue, a produtividade sofre uma queda dramática e a vulnerabilidade da pessoa aumenta. Nessa fase, ela utiliza toda a energia adaptativa para se reequilibrar (LIPP; MALAGRIS, 1995).

(iii) **Fase de quase exaustão:** ocorre quando a tensão excede o limite do gerenciável e a resistência física e emocional começa a se quebrar. Existem, ainda, momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porém, tudo isso é feito com esforço, e esses momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto. É uma fase caracterizada por muita ansiedade. As doenças que surgem na fase de resistência tendem a aumentar (LIPP, 2002).

(iv) **Fase de exaustão:** é a fase considerada por diversos autores constantes desta investigação como a mais negativa do stress. É patológica e ocorre quando o estressor perdura por mais tempo ou quando outros estressores ocorrem, simultaneamente, evoluindo o processo de stress. Nesse percurso, instala-se a exaustão psicológica, em

forma de depressão. A exaustão física se manifesta e as doenças aumentam inclusive doenças graves.

Na área educacional, o estresse pode afetar significativamente a capacidade de o professor atuar em sala de aula. Esteve (1999, p. 9) expõe que:

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

A docência é uma das profissões que mais desenvolve os sintomas de estresse. “Esse por sua vez pode apresentar-se em diferentes níveis, que vão desde o estágio de alarme de estresse até a exaustão emocional, podendo chegar à Síndrome de Burnout” (Lipp, 2002).

O professor, principalmente aquele que leciona o ensino fundamental, tem sofrido densas mudanças pessoais, sociais e econômicas. Em décadas passadas, o educador recebia um salário razoável, e sua profissão era considerada de status nobre. Atualmente, a profissão de professor passou a ser uma das últimas escolhas profissionais, em função do baixo status e de um salário muito inferior do desejável (ROCHA; CECOONELLO, 2004).

Em termos de gênero, há uma maior ocorrência de estresse entre mulheres, quando comparada com a presença do estresse em homens (MINAYO, 1994; MELEIRO, 2002; LIPP 2002), devido a fatores biológicos, questões familiares, crenças, questões sociais, entre outras situações.

Neste contexto, este artigo teve como objetivo investigar os sintomas de estresse em professoras atuantes no ensino fundamental de uma escola de Rondônia, bem como identificar os principais sintomas relacionados ao trabalho docente.

## **2 METODOLOGIA**

### **Participantes**

A amostra deste estudo foi composta por 17 professoras de uma escola pública estadual do município de Rolim de Moura-RO, com idades entre 25 e 59 anos.

## **Instrumentos**

Como instrumento utilizou-se o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Tempo aproximado para aplicação: 10 minutos. É composto de três quadros que se referem às quatro fases do estresse. Visa identificar de modo objetivo a sintomatologia que o indivíduo apresenta.

## **Método**

O presente estudo caracteriza-se como qualitativo exploratório. Segundo Woiler (1996), pesquisa qualitativa obtém dados de um pequeno número de casos sobre um grande número de variáveis. Minayo (1994) “explica que a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis”. Para a interpretação dos dados foi utilizado a folha de resposta e a tabela de correção do próprio ISSL.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados do estudo mostram que apenas uma pequena parte das professoras não apresentaram sintomas de estresse (3 professoras, totalizando 18%), conforme pode ser visto no gráfico do quadro 1, de acordo com o resultado do ISSL.

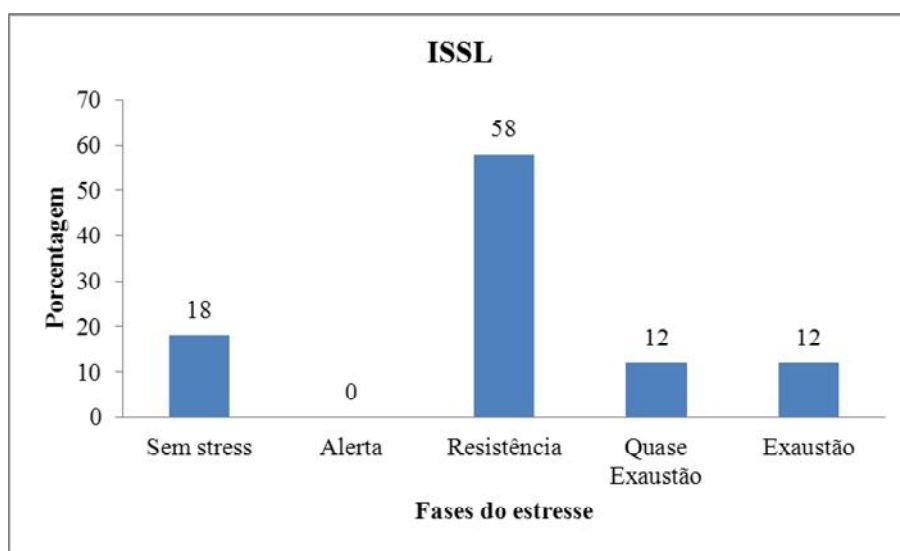
Das professoras que apresentaram sintomas de estresse (17 professoras), verifica-se que 58% das profissionais apresentam estar na fase de Resistência. Este percentual cai para 12 na amostra de professoras na fase de Quase Exaustão, sendo que este mesmo percentual foi encontrado para professores na fase de Exaustão. Verifica-se também que nenhuma professora ficou na faixa de Alerta.

Na fase do estresse, a maior parte das educadoras apresentou estar na fase de Resistência, indicando que, embora apresente um nível elevado de tensão, originando o surgimento de sintomas, o quadro ainda permite o manejo dessas tensões, com as quais essas pessoas poderão aprender a lidar a partir das intervenções e orientações advindas de profissionais qualificados. No entanto, se não houver uma conscientização dos mesmos e nada for feito para reverter este quadro, é muito provável que ocorra um

processo de evolução, agravando o estresse e tornando mais complexas as intervenções (MARTINS, 2007).

É importante ressaltar que na fase de Resistência o *stress* no organismo busca se reequilibrar, ocorrendo uma grande canalização de energia, o que pode gerar sensação de desgaste sem causa aparente e dificuldades com a memória. Quanto maior o empenho que o indivíduo faz para se adaptar e restabelecer o equilíbrio interior, maior é o dano no organismo. Se o organismo conseguir adaptar-se e resistir ao estressor, o processo do estresse se detém sem sequelas (LIPP & MALAGRIS, 1995).

**Quadro 1:** Resultado do ISSL



**Fonte:** Os autores, 2015.

Em casos mais avançados do estresse, conforme apresentado por 24% das professoras (12% na fase de Quase Exaustão e 12% na Exaustão) podem aparecer sintomas, tanto físico como psicológico, afetando o desempenho pessoal e profissional dos trabalhadores (LIPP, 2002). Algumas situações presentes no dia a dia do professor e que estão fora de seu controle direto (alunos indisciplinados, agressivos), que vão desde os afazeres diários na escola, como também aspectos relacionados a estratégias pedagógicas e conteúdos teóricos que serão trabalhados com os estudantes podem causar angústia e aflição no educador (MELEIRO, 2002).

Com relação às fontes de tensão, observou-se que as educadoras levavam a vida muito corrida em função do trabalho, tinham pouco tempo livre para as questões pessoais e lazer, não praticavam nenhum tipo de atividade física e realizavam várias

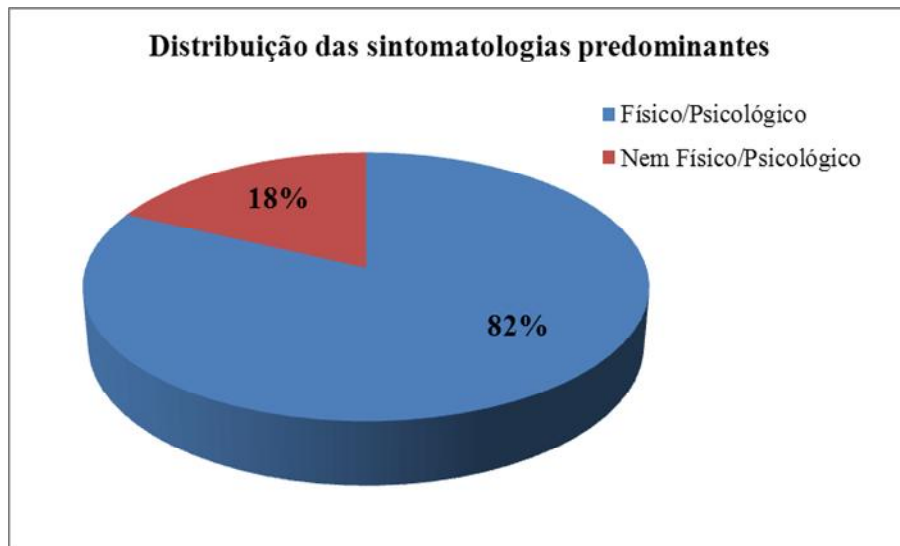
atividades ao mesmo tempo. Já os sintomas decorrentes foram: irritabilidade, dificuldades com a memória, angústia, ansiedade, insônia, aumento de peso, calafrios, vontade de chorar com frequência, prisão de ventre, enxaquecas, entre outros sintomas.

O gráfico do quadro 2 representa os resultados sintomatológicos das participantes, assim 82% das docentes apresentaram sintomas físicos e psicológicos significativos e, apenas 18% não apresentaram sintomas nem físicos e nem psicológicos. Esses resultados são complementares ao quadro 1, uma vez que 18% das docentes não haviam apresentados sintomas de estresse.

Em relação aos sintomas físicos destacam-se: sensação de desgaste físico, fadiga, tensão muscular. De acordo com Lipp e Malagris (1995), os três primeiros sintomas indicam que, provavelmente, as atividades causadas da função estudada podem caracterizar-se como atividades desgastantes no que se refere às exigências físicas e resistência do organismo das professoras.

Os altos percentuais de estresse e a sintomatologia apresentada (quadros 1 e 2) revelam que a docência pode ser altamente estressante, com reflexos negativos e evidentes na saúde física e mental, bem como no desempenho profissional dos professores. Estes dados são corroborados por Esteve (1999), Lipp (2000), Lipp (2002), Martins (2007) e revelam que devido à complexidade e responsabilidade de atuação do professor estes ficam expostos a inúmeros fatores, que, dependendo das suas características pessoais, podem ou não abalar seu equilíbrio interno, conforme também apontou os estudos de Meleiro (2002).

#### **Quadro 2: Distribuição das sintomatologias predominantes**



**Fonte:** Os autores, 2015.

Várias das patologias hoje estudadas pela Medicina do Trabalho têm íntima correlação com o estresse. O desgaste a que pessoas são submetidas nos ambientes e nas relações com o trabalho é fator dos mais significativos na determinação de doenças. Assim, se o sistema imunológico encontra-se "desequilibrado", a probabilidade do desenvolvimento da doença aumenta Selye (1995 *apud* SILVA, 2009).

O estresse é mais intenso entre pessoas na faixa etária de 35 a 44 anos. O problema aumenta ainda mais entre professores que permanecem no mesmo emprego por muito tempo. Uma rotina de trabalho estressante pode ser a causa da dor nas costas de muita gente. As pessoas estressadas acabam usando os músculos errados na hora de pegar alguns objetos. Se essa pessoa for levantar algo pesado, pode acabar com uma dor nas costas (SELVE, 1995).

A situação se agrava, uma vez que as escolas não dispõem para os professores qualquer tipo de apoio profissional, ou psicológico, pois, em muitos casos, os educadores se veem sozinhos no enfrentamento de problemas que estão afetando sua saúde e bem-estar (MARTINS, 2007).

Algumas literaturas mostram as mulheres como possuindo uma maior incidência de estresse do que os homens Lipp *et al.* (2000); Meleiro (2002). O fato de o estresse ser mais prevalente no sexo feminino chama a atenção e levanta uma série de questões sobre não só as causas desta diferença, mas também no que se refere a medidas

imperativas de prevenção que asseguram à mulher uma melhor qualidade de vida, sem estresse excessivo (SILVA, 2009).

Outros estudos revelam ainda que os professores, pela complexidade e responsabilidade de sua atuação, estão expostos a inúmeros fatores, que, dependendo das suas características pessoais, podem ou não abalar seu equilíbrio interno. Nem sempre esses profissionais têm condições e recursos próprios para lidar adequadamente com essas situações (LIPP, 2000).

Martins (2007) diz que considerando que as mulheres têm o papel intrinsecamente a elas atribuído de manutenção do equilíbrio emocional das famílias, necessário se torna que medidas especiais sejam tomadas que assegurem às mulheres, estratégias de enfrentamento, que lhes possibilitem não só ter uma vida de melhor qualidade, sem a presença exagerada do estresse, mas também que as habilitem a exercer o papel fundamental de mãe e de membro útil na comunidade, pois não há dúvida de que a mulher possui um papel estabilizador na família e na sociedade em geral, sobre o qual o estresse pode interferir.

Para Parkes (1990, *apud* SILVA, 2009) as relações entre percepções do ambiente de trabalho e auto relatos de saúde mental e física estão amplamente documentadas na literatura. “Muitas das pesquisas nesta área são de correlação de partes e, conseqüentemente, não permitem inferência causal, mas resultados empíricos de estudos longitudinais apoiam a perspectiva de que o ambiente de trabalho exerce uma influência causal na saúde física e mental, incluindo tanto resultados a curto e em longo prazo, afetando a saúde, particularmente no que concerne às doenças cardiovasculares.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O alto percentual de estresse nas professoras avaliadas indica a presença de um nível expressivo e acentuado de tensão, o que pode ser conveniente à ocorrência de doenças, devido à redução do seu sistema imunológico e suas conseqüências. Além disso, as mulheres sofreram mudanças nos últimos anos em relação ao seu papel na sociedade, além do fato desta acumular diferentes funções (trabalhos domésticos,



cuidados com a família, estudo e carreira) ocupando cada vez mais o mercado de trabalho e ficando sem tempo para si mesmo.

O uso do instrumento (ISSL) tanto no contexto clínico e educacional é indicado, uma vez que este é capaz de garantir um diagnóstico autêntico de sintomas de estresse. Embora a amostra tenha sido composta somente por mulheres, assim como em outras pesquisas, é relevante que estudos futuros sejam feitos com professor de ambos os sexos..

Destaca-se a importância de instrumentos como o ISSL, que possibilitam uma avaliação aperfeiçoada sobre a existência ou não de sintomas de estresse e o conhecimento do nível e estágio deste, para que ações preventivas sejam adotadas antes da ocorrência de somatizações, que geram sofrimento ao indivíduo e despesas para as organizações e para a sociedade e que, portanto, demonstram melhores possibilidades de controle sobre o estresse elevado e algumas recomendações sobre alimentação, exercícios físicos, qualidade de vida e relaxamento.

Evidenciou-se, a necessidade urgente de políticas voltadas à realização de trabalhos preventivos e/ou de tratamento destinados às professoras, como meio de amenizar a tensão ocupacional, bem como de ações que venham ao encontro de suas necessidades e expectativas, elevando sua motivação e autoestima e tornando-as mais fortes, mais capacitadas e preparadas para os desafios da atuação profissional.

Os resultados obtidos por meio do ISSL demonstraram a necessidade de políticas voltadas à realização de trabalhos preventivos e/ou de tratamento destinados às professoras, uma vez que essa categoria é a que mais vem apresentando os sintomas ocasionados pelo *stress*.

## REFERÊNCIAS

ESTEVE, José Manoel. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. São Paulo: EDUSC, 1999. Disponível em: <http://www.senac.br/BTS/361/artigo6.pdf>. Acessado em 11 de junho de 2014.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; MALAGRIS, Lúcia Emmanoel Novaes (1995). Manejo do estresse. In **B. Range (Org.), Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas**, pp.279-292. Campinas: Ed. Psy II.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2006000400007&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2006000400007&script=sci_arttext&tlng=es). Acessado em 10 de maio de 2014.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp** (ISSL). Ed. 3°. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **O stress do professor**. Ed 7°. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

MARTINS, Maria das Graças Teles. Avaliação dos Sintomas de Estresse em Enfermeiros Obstetras. **Rev. Lusófona de Educação** - Lisboa v.10, p.109-128, 2007.

MELEIRO, Alexandrina. O stress do professor. **In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes**. O Stress do professor. Campinas: Papyrus, 2002.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 1994.

ROCHA, Maria Luiza da Silva; CECCONELLO, Ana Lucia. Qualidade de vida de professores da rede pública estadual e Fatores associados. **Artigo de pesquisa apresentado ao Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara**, 2004. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rlae/article/viewFile/1843/1894>. Acessado em: 12 de março de 2014.

SILVA, E. A. **Stress Ocupacional de Professores**. Centro Científico Conhecer - Enciclopédia Biosfera, Goiânia, vol.5, n.8, 2009. Disponível em: <http://www.conhecer.org.br/>. Acessado em 20 de março de 2014.

SELYE, H. The stress of Lifa. New York McGraw-Hill Book Co. 1978. In Reinhold H. D. Fontes e sintomas do Stress ocupacional do professor. Campinas (SP): Revista de Psicologia PUCAMP, 1995.