



CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

ELIAS OLIVEIRA ALVES
FRANCIELE DO NASCIMENTO ARAÚJO
LUCIMEIRE RODRIGUES MENDES
NAYANE PEREIRA SILVA

ESTRESSE OCUPACIONAL: UM ESTUDO DA PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE
ESCOLAS PÚBLICAS DA EDUCAÇÃO BÁSICA DA REGIÃO SUL DA CIDADE DE
ANÁPOLIS/GO

Anápolis - GO
2018



ELIAS OLIVEIRA ALVES
FRANCIELE DO NASCIMENTO ARAÚJO
LUCIMEIRE RODRIGUES MENDES
NAYANE PEREIRA SILVA

ESTRESSE OCUPACIONAL: UM ESTUDO DA PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE
ESCOLAS PÚBLICAS DA EDUCAÇÃO BÁSICA DA REGIÃO SUL DA CIDADE DE
ANÁPOLIS/GO

Artigo apresentado à Coordenação do Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos da Faculdade Católica de Anápolis, como requisito parcial para a validação de estudos da disciplina Projeto Integrador IV.

Orientador: Prof. Esp. Rodrigo Messias de Souza

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1. TEMA E PROBLEMATIZAÇÃO.....	4
1.2. OBJETIVOS.....	5
1.2.1. Objetivo Geral	5
1.2.2. Objetivos Específicos.....	5
1.3. JUSTIFICATIVA	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO	7
2.1. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO	7
2.2. HIGIENE E SAÚDE	8
2.2.1. Estresse	8
2.1.2. Estresse ocupacional	9
2.1.3. Consequências do estresse ocupacional.....	10
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	12
4. RESULTADO E DISCUSSAO DOS DADOS.....	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28
ANEXO	31

1. INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos, as mudanças nas relações sociais e as crises econômicas impactam diretamente na gestão das organizações, estimulando principalmente a competitividade organizacional e a busca pela qualidade. As constantes exigências do mercado pela produtividade e responsabilidade dos trabalhadores estão associadas diretamente com seu bem-estar dentro e fora das organizações. Assim, identificar as necessidades e zelar pela qualidade de vida dos colaboradores é um desafio estratégico para a gestão de pessoas.

Sabendo-se que o trabalho é uma atividade que pode ocupar grande parte do tempo de cada indivíduo, e que nem sempre o trabalho possibilita realização profissional do funcionário, podendo causar assim estresses que o levam a insatisfação e a exaustão. O desequilíbrio na saúde do profissional pode levá-lo a se ausentar do trabalho gerando vários problemas que podem levar desde demissões ou pedidos de demissões, gerando assim novas contratações e conseqüentemente novos treinamentos e outras despesas.

Chiavenato (2006) e Rocha (2007) sugerem que o comportamento do trabalhador é influenciado diretamente pelo ambiente organizacional e tudo o que acontece à sua volta pode ser um fator que gera ou não a satisfação. No entanto, é razoável depreender que cada trabalhador tem a sua necessidade individual, portanto o que motiva um profissional pode não ser o mesmo para o outro.

Nesse sentido, sabe-se que as condições de trabalho em escolas públicas deixam muito a desejar, não proporcionando aos professores o material essencial para suas atividades e acabam inibindo iniciativas e criatividade que demandam de recursos financeiros. A insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores e o resultado é queda no desempenho, frustração, alteração de humor e consequência física e mental.

1.1. TEMA E PROBLEMATIZAÇÃO

A área de gestão de recursos humanos (GRH) exige profissionais diariamente preparados e preocupados com a organização e com as pessoas, dessa forma, atuar na (GRH) em um órgão público voltado à educação é desgastante, servidores (as) solicitam afastamento do trabalho em sala de aula, por vários motivos, uns compreensíveis e outros que necessitam de investigação.

Conforme Lipp (2014, p.15) “ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade”. Pois trabalho é realizado dentro das salas de aula e também nos intervalos, o que causa uma sobrecarga nos professores. Por falta de outros horários os professores acabam se reunindo com os pais e tiram dúvidas de alunos nos intervalos, gerando assim situações que fogem do seu controle, além disso, com frequência professores sacrificam seus horários de descanso e lazer, dedicando seus finais de semana a corrigir trabalhos, provas e outras atividades.

O estresse dentro trabalho tem sido um tema amplamente discutido por inúmeros pesquisadores nos últimos anos. A natureza do estresse ocupacional, seus mecanismos e suas consequências para a saúde e o desempenho do trabalhador têm sido objeto de estudo de varias pesquisas. O interesse acerca do tema se deve principalmente à preocupação dos pesquisadores com as várias consequências negativas que podem vim a decorrer do estresse.

Surge então, o interesse em investigar o estresse organizacional, que a principio apresenta sintomas específicos, comprovadamente existentes e que atingem não somente a classe docente, mais também outras categorias que exigem o contato direto com muitas pessoas. Diante do contexto exposto, buscando a contextualização do estresse organizacional, e que se propôs a realização desta pesquisa visando elucidar a questão: **Como professores da educação básica de duas escolas públicas da cidade de Anápolis/GO percebem o estresse ocupacional na sua atuação profissional e de que forma o enfrenta em suas atividades laborais?**

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo Geral

Este estudo teve como objetivo principal levantar a percepção de professores da educação básica de duas escolas públicas da cidade de Anápolis/GO em relação ao estresse ocupacional em sua atuação profissional e de que forma o enfrentam em suas atividades laborais.

1.2.2. Objetivos Específicos

Para o alcance do objetivo geral da pesquisa foram estabelecidos os seguintes

objetivos específicos:

- Realizar pesquisa exploratória acerca da Qualidade de Vida no Trabalho e o estresse ocupacional;
- Contextualizar os fatores do estresse ocupacional nas atividades profissionais do professor da educação básica;
- Avaliar as percepções dos pesquisados sobre estresse ocupacional em sua atuação profissional e de que forma o enfrentam em suas atividades laborais.

1.3. JUSTIFICATIVA

É possível o professor presenciar situações e levantar pontos de interrogação acerca do seu trabalho, bem como as consequências dessas ações a sua vida comprometendo principalmente sua saúde. Acentua-se não somente a saúde física, mas também a saúde mental em função do trabalho desgastante. Atuando em um ambiente onde diariamente se lidam com diferentes episódios que resultam na conservação da vida e o sentimento de fraqueza diante de determinadas ocasiões.

As condições de trabalho, as circunstâncias pelas quais os docentes passam mexem com as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar, que podem gerar o esforço de suas funções psicofisiológicas. E se não há tempo para a recuperação, são desencadeados sintomas clínicos que causam afastamentos do trabalho por transtornos mentais.

Esse composto de razões tem atuação direta no emocional destes profissionais e, frente às experiências adquiridas no decorrer dos anos, será dada ênfase a pesquisa visando buscar respostas para a problemática já mencionada. Assim sendo, o trabalho em escolas públicas, contribui para estimular situações rotineiras de estresse e de esgotamento físico e mental.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A qualidade de vida no trabalho é um instrumento usado para mensurar as condições de vida do ser humano. Compreende o bem físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e também a saúde, educação, poder de compra e outras circunstâncias da vida. Não deve ser confundido com protótipo de vida, um indicador que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis. (CHIAVENATO, 2006).

A origem do movimento de qualidade de vida no trabalho (QVT) surgiu em 1950, com o surgimento da abordagem sócio-técnico. Somente na década de 60, tomaram impulsos, iniciativas de cientistas sociais, líderes sindicais, empresários e governantes, na busca de melhorar o ambiente de trabalho para minimizar os efeitos negativos do emprego na saúde e bem-estar geral dos trabalhadores. No entanto, a expressão qualidade de vida no trabalho só foi introduzida, publicamente, no início da década de 70, pelo professor Louis Davis (UCLA, Los Angeles), ampliando o seu trabalho sobre o projeto de delineamento de cargos. (SANT'ANNA e KILIMNIK, 2012)

De acordo com Walger *et al* (2014) a QVT envolve um entendimento amplo que interpreta as condições de vida no trabalho considerando aspecto de bem-estar, garantia de saúde e segurança física, mental e social, capacitação para realizar tarefas com segurança e bom uso de energia pessoal.

Chiavenato (2006) refere-se a QVT como a preocupação com o bem-estar geral e a saúde dos trabalhadores no desempenho de suas tarefas, a QVT representa o grau em que os membros da organização são capazes de satisfazer suas necessidades pessoais através do seu trabalho na organização. A QVT envolve fatores como: a satisfação no trabalho, o reconhecimento pelos resultados alcançados, salário percebido, benefícios atendidos, ambiente psicológico e físico no ambiente de trabalho e etc.

Lipp (2005, p. 83) explica que “a profissão exercida pelo individuo define, em grande parte, o nível de stress ao qual ela se submete, a sua saúde e o seu bem estar”. No entanto, Maffia (2013), entende que diferentes ocupações apresentam diferentes estressores básicos. Indivíduos que trabalham na mesma ocupação podem vivenciar níveis diferentes de estresse, devido à atuação conjunta de muitos fatores, por exemplo, tipo de personalidade e mecanismos de apoio que tem a sua disposição.

2.2. HIGIENE E SAÚDE

A higiene do trabalho é um conjunto de normas e procedimentos que se destinam a proteção da integridade física e mental do trabalhador, conservando-o dos riscos de saúde específicas as tarefas do cargo e ao ambiente físico onde são exercidos. O ambiente de trabalho dos professores não oferece condições favoráveis para execução de suas atividades de forma adequada, deixando-os frustrados. Alta carga horária de trabalho, condições inadequadas de trabalho, dupla jornada e poucos momentos para atividades de lazer são os fatores mais frequentemente ligados ao adoecimento docente. WEBER et al (2015).

Uma das maiores situações vividas pelos professores existentes no trabalho dos docentes são: a sobrecarga de trabalho, ausência de material, recursos didáticos, condições de trabalho e superlotação de alunos nas salas. Diante disso, professores de forma diversificada, apresenta um conjunto de sentimentos que envolvem angústia desgosto, raiva, desesperança, desmotivação cansaço e estresse. (MARIANO e MUNIZ, 2006)

Diversos são os fatores estressantes no ambiente de trabalho do professor, dentre eles podemos citar o barulho, turma com números excessivos de alunos, temperaturas elevadas nos meses mais quentes o que deixa os alunos mais dispersos, cansados, isso desestimula o professor, atividades extras como corrigir provas e trabalhos em casa (LIPP 2002). A mesma aponta que não é difícil encontrar professores que sacrificam momentos de lazer com sua família para corrigir provas ou outras atividades com finalidade de cumprir prazos de entregas estipulados pela escola.

2.2.1. Estresse

Para (GUIMARÃES e GRUBTTS apud FARIAS, 1992) a palavra estresse vem do latim e é popularmente conhecida no século XVII como fadiga e cansaço, e a partir do século XVIII e XIX ela aparece relacionada como força, esforço e tensão. Já para Simmons, Rochele (2000) “O estresse é a reação de adaptação” que o indivíduo sofre para restabelecer o equilíbrio normal.

Todavia, não é apenas o homem atual que sofre devido o estresse. Toda evolução histórica da humanidade comprova que o homem, de certa forma sempre buscou formas de se adaptar ao meio em que se encontra inserido, dessa forma, o

estresse é, portanto, como uma expressão do instinto do ser humano de conservação, por meio de uma reação que pode ser tanto bioquímica quanto comportamental, gerando resposta tanto de luta quanto de fuga (MENDES, 2002 p. 182).

O conceito de estresse é uma força ou um conjunto de forças que, aplicadas a um corpo, tendem a desgastá-lo ou deformá-lo, considerando-se as reações desencadeadas pelo organismo exposto a diferentes situações nocivas à saúde. O estresse é caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos, apresentando-se como uma resposta inespecífica do corpo diante de exigências às quais está sendo submetido, manifestando-se de forma positiva, ou negativa, com predominância de emoções de ansiedade, medo, tristeza e raiva. (DO PRADO, 2016, p. 285-289).

Já Rosenfeld (2005 p.73) afirma que o estresse é dividido em dois tipos, o positivo e o negativo, onde o estresse que faz mal à pessoa, o que pode gerar irritação, mau humor e ansiedade, o qual também pode ser passageiro quando é vivenciado em situações rápidas e também pode ser prolongado, que, corresponde a situações mais demoradas. E também o estresse positivo que vem a ser necessário para a realização de determinadas tarefas, o qual faz com que o indivíduo busque realizar coisas à sua volta.

2.1.2. Estresse ocupacional

O estresse ocupacional é um problema que resulta da incapacidade de lidar com as pressões no trabalho, tendo como consequência a saúde física, química e mental e afeta não só, o indivíduo como também as organizações. “O estresse é a soma das perturbações orgânicas e psíquicas” provocadas por diversos agentes agressores como traumas, fortes emoções, fadiga, exposição a situações conflitantes e problemáticas. (Chiavenato 2004. Pág., 433).

Paschoal e Tamayo (2004) ressaltam que o estresse ocupacional pode ser classificado como um processo em que o indivíduo apresenta uma reação às atividades decorrentes do seu trabalho diário, que aonde essa reação vem a invalidar suas habilidades, e provocam várias reações negativas.

O estresse ocupacional está presente em qualquer profissão ou nível hierárquico. A propensão de criar e manter um ambiente com presença reduzida de estressores organizacionais é uma obrigação crescente e todo administrador deve estar preparado para gerir e diminuir o próprio estresse e para auxiliar na diminuição das tensões de seus subordinados. (Balassiano, Tavares e Pimenta apud Albrecht, 1990; Mota

et al., 2008, Laranjeira, 2009).

É visível que diariamente, a maior parte do tempo das pessoas é dedicada à qualificação e conseqüentemente sua profissão, com grandes jornadas de trabalho, exigências de altos níveis de concentração e dedicação, para desempenhar também atividades no seu dia-a-dia, podendo utilizar ou não novas tecnologias, muitas vezes sem dispor de um devido preparo necessário, traz como principais conseqüências desgastes, tensão, insatisfação, ansiedade, esgotamento, insônia e mal estar. Lipp (2007)

Gasparini *et al* (2006) associa estresse ocupacional ao excesso de carga de trabalho, condições de trabalho, carga horária excessiva, baixos salários, perda de autonomia, insatisfação e a promoção do “mal estar docente” que se caracterizam por aumento da tensão, responsabilidades sem que haja condições e meios para a realização das demandas direcionadas ao docente.

O estresse é o resultado da percepção sobre as exigências da tarefa e o desequilíbrio dos recursos pessoais para cumprir tais exigências. Uma pessoa pode sentir esse desequilíbrio como desafio e, com isso reagir dedicando-se mais à tarefa. No entanto, se o desequilíbrio for percebido como ameaçador, o trabalhador irá enfrentar como uma situação estressante negativa, que pode leva-lo a evitar a tarefa (Balassiano, Tavares e Pimenta apud Seegers et al Van Elderen, 1996).

2.1.3. Conseqüências do estresse ocupacional

Os efeitos do estresse no organismo pode se apresentar através de vários sintomas como: A modificação do ritmo cardiorrespiratório, que pode ocorrer durante um quadro de stress, baixa a imunidade do organismo que predispõe a gripes, bronquites e pneumonia. O stress ocupacional também pode provocar uma imediata diminuição de vitaminas e minerais no organismo humano. O stress em níveis muito altos pode, na realidade, afetar tanto o bem-estar físico como o emocional. Lipp (2002, p. 114)

Para (GRAMMS, e LOTZ apud LIMONGE, P 86, 2002), as conseqüências do estresse no trabalho para o individuo, grupo e para a organização são:

Conseqüências para o individuo	Conseqüências para o grupo	Conseqüências para a organização
Queda na eficiência	Competição não saldável	Greves
Ausências repetidas	Politicagem	Absenteísmo
Sobrecarga voluntária de trabalho	Agressões	Altas taxas de profissionais doentes

Isolamento	Perda de tempo em discursões	Acidentes de trabalho
Uso abusivo de medicamentos	Alto nível de insegurança	Atrasos constantes
Irritabilidade	Explosão emocional fácil	Baixo nível de comprometimento
Ansiedade	Alto nível de tensão	Baixos resultados

Por tanto os aspectos abordados aqui, pode-se dizer que os impactos causados pelo estresse interferem na motivação dos colaboradores e resultados da organização.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho utiliza de pesquisa bibliográfica e documental para o embasamento teórico do tema abordado sobre as conseqüências do estresse ocupacional o impacto na sua atuação profissional e nas atividades laborais dos respondentes. De acordo com Gil (2010) a pesquisa bibliográfica consiste em fazer pesquisas em materiais impressos e publicados, como livros e artigos acadêmicos. Este estudo abordou também critérios para construção do universo de estudo, o método de coleta de dados, a forma de tratamento desses dados e, por fim, as limitações do método escolhido.

Após essa etapa inicial de aprofundamento teórico do assunto abordado, segue para etapa de colocar os procedimentos metodológicos para a condução da pesquisa que será de campo, com aplicação de questionário. Para Prodanov e Freitas (2013, p.59) o trabalho de campo “consiste na observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados a eles referente e no registro de variáveis que presumimos relevantes, para analisá-los”.

Foram obtidas informações de como é a percepção dos docentes da educação básica sob o estresse ocupacional, e assim pode-se identificar os principais fatores causadores do estresse, e seu impacto na qualidade de vida desses profissionais. Por fim os dados quantitativos coletados serão tabulados e calculados com auxílio do software Microsoft Excel.

4. RESULTADO E DISCUSSAO DOS DADOS

A primeira parte do questionário aplicado aborda informações sobre o sexo, faixa etária, formação acadêmica, tempo de atuação como professor e tempo de trabalho junto a Secretaria Municipal de Educação de Anápolis, com finalidade de detectar o perfil dos respondentes da pesquisa.

Responderam ao questionário 29 professores, sendo 90% do sexo feminino e 10% do sexo masculino, encontrando-se 3% na faixa etária de 18 a 24 anos, 21% de 25 a 34 anos, 52% de 35 a 44 anos, 24% de 45 a 54 anos e 3% de 55 a 64 anos, conforme demonstrado nos gráficos 1 e 2.

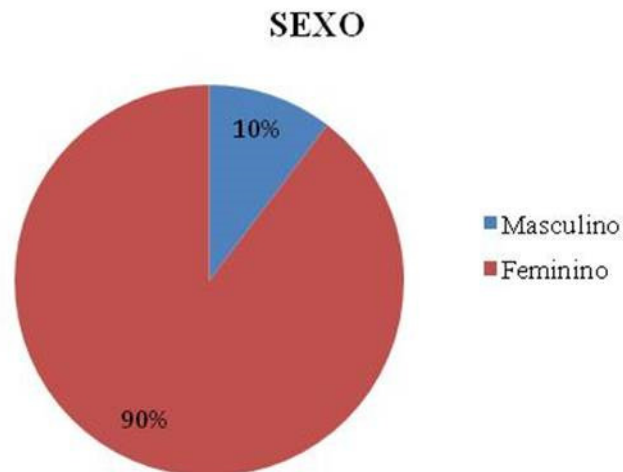


Gráfico 1 – Sexo
Fonte: Dados da campo 2018

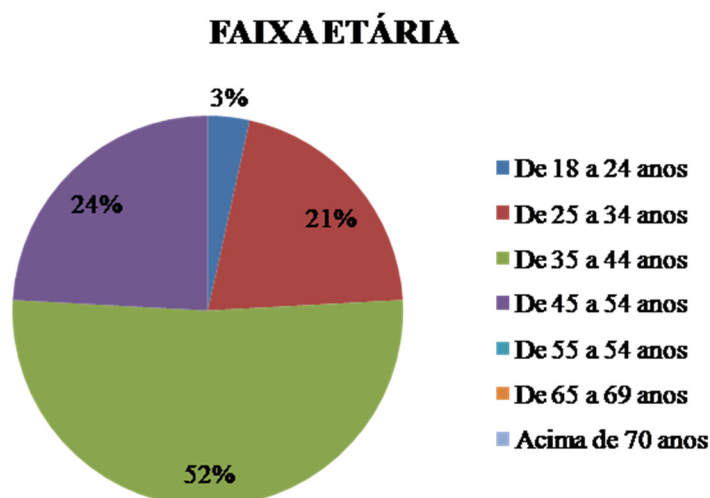


Gráfico 2 – Faixa etária
Fonte: Dados da Pesquisa, 2018

Acerca da graduação superior 66% possuem graduação e 34% não responderam, porém os mesmos indicaram possuir pós-graduação conforme apresentado no Gráfico3.

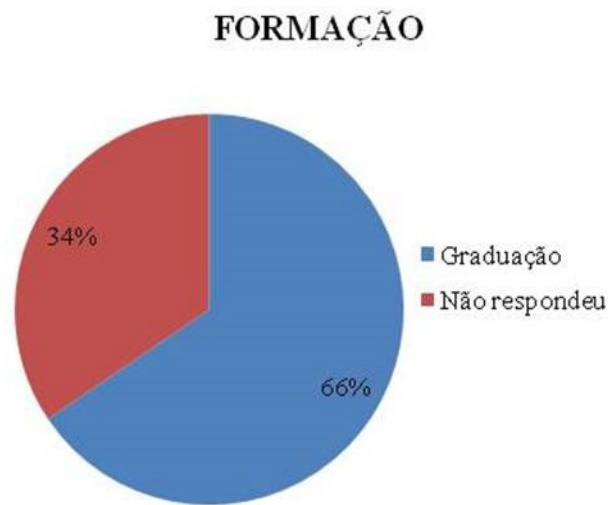


Gráfico 3 – Formação acadêmica
Fonte: Dados da Pesquisa

Por intermédio do Gráfico 4 verifica-se que 49% são graduados em pedagogia, 7% possuem licenciatura em história, 32% não indicaram o curso que graduaram e 12% estão distribuídos igualmente entre graduações de artes visuais, geografia, normal superior e licenciatura em matemática.

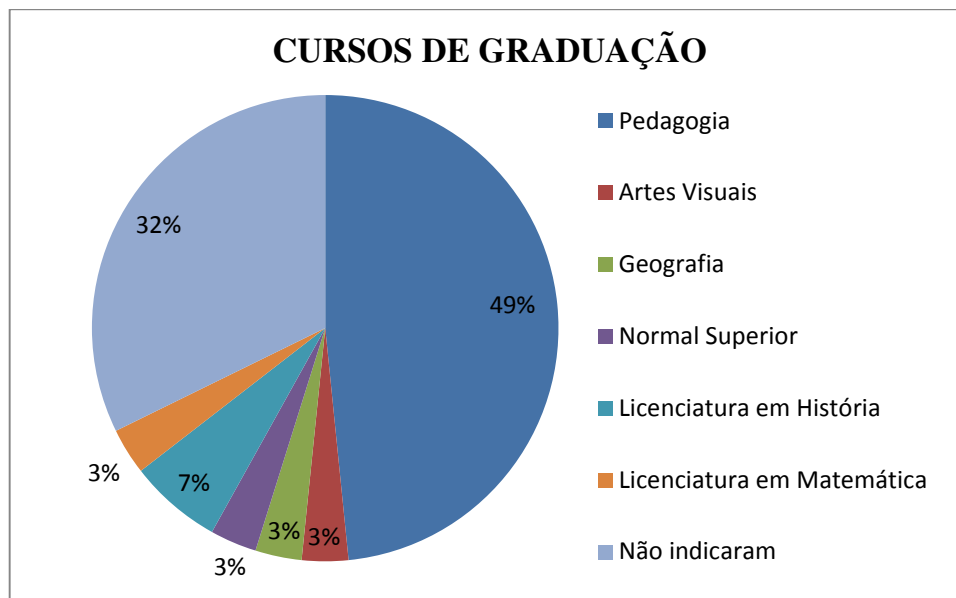


Gráfico 4 – Graduação
Fonte: Dados da Pesquisa

Ainda em relação à formação acadêmica superior percebe-se que 83% dos graduados possuem curso de pós-graduação e 17% não possuem pós-graduação. Des-

ses 83% possuem pós Graduados, dos que são pós-graduados, 62% possuem apenas 1 pós-graduação, 17% possuem 2 pós-graduações, e 21% possuem 3 pós-graduações. E desses pesquisados 13% informaram serem mestrando.

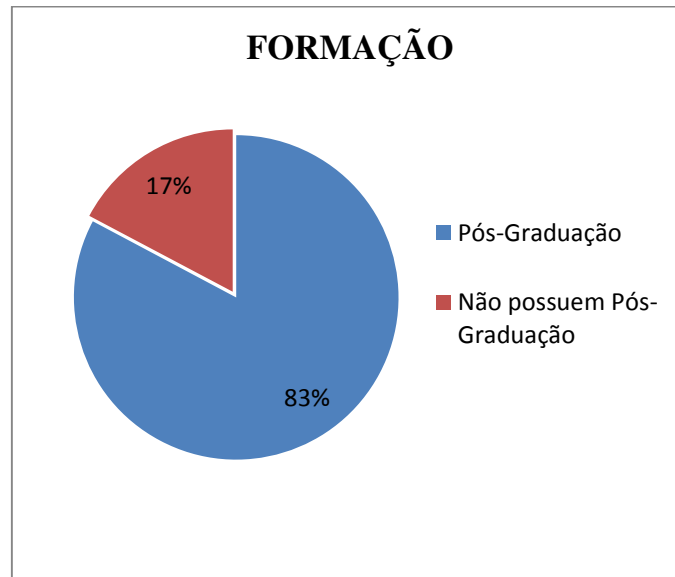


Gráfico 5 – Formação acadêmica pós-graduação
Fonte: Dados da Pesquisa

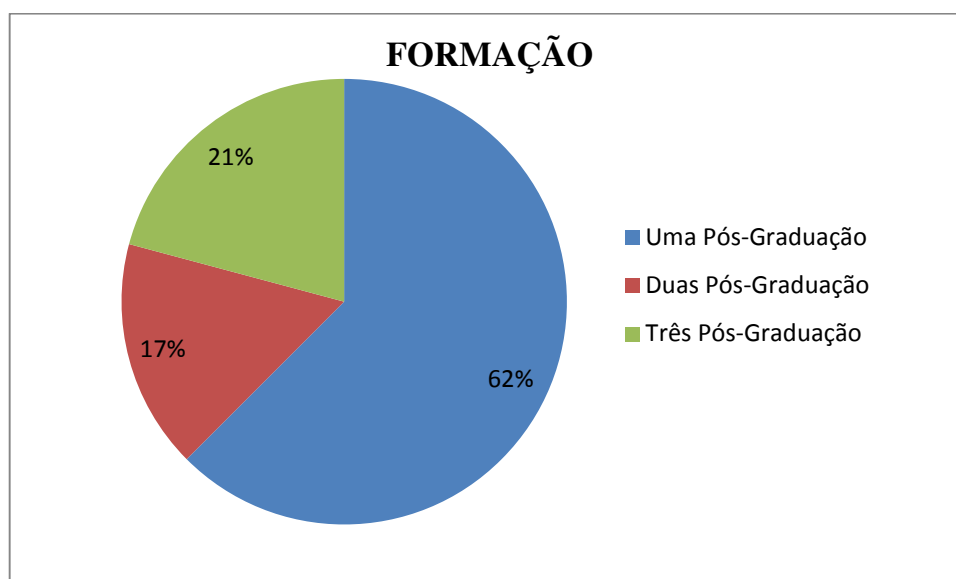


Gráfico 6 – Formação acadêmica pós-graduação (quantidade)
Fonte: Dados da Pesquisa

Ao serem perguntados sobre o tempo que atuam como professores, 7% atuam a menos de 01 ano, 21% entre 01 e 05 anos, 21% entre 05 a 10 anos, 34% se distribuem igualmente entre 10 a 15 anos e 15 a 20 anos, e 17% exercem a docência a mais de 20 anos.

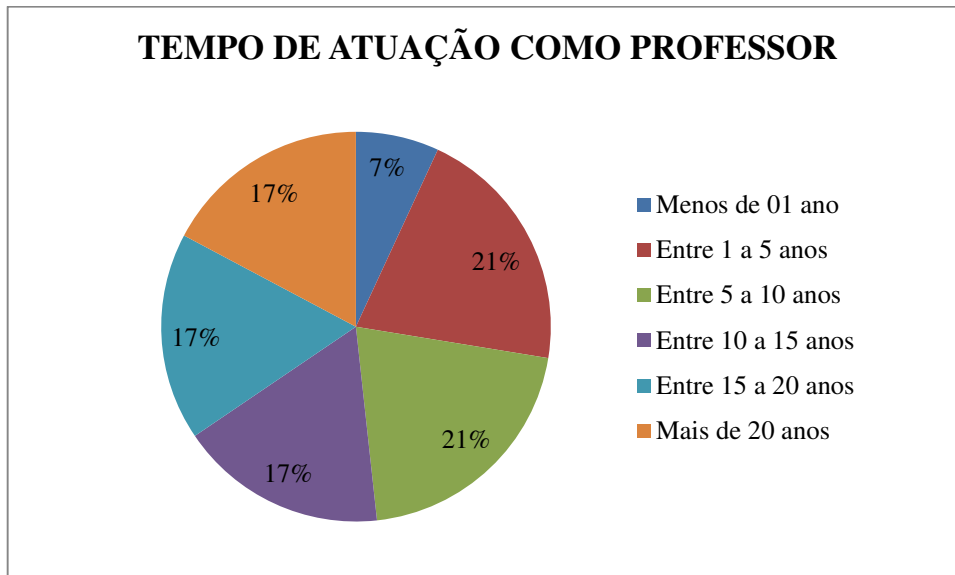


Gráfico 7 – Tempo de atuação
Fonte: Dados da Pesquisa

Sobre o tempo que trabalham junto a Secretaria Municipal de Educação de Anápolis, verifica-se que 4% trabalham a menos de 01 ano, 28% entre 01 a 05 anos, 31% entre 05 a 10 anos, 24% entre 10 a 15 anos, e 3% trabalham a mais de 20 anos.

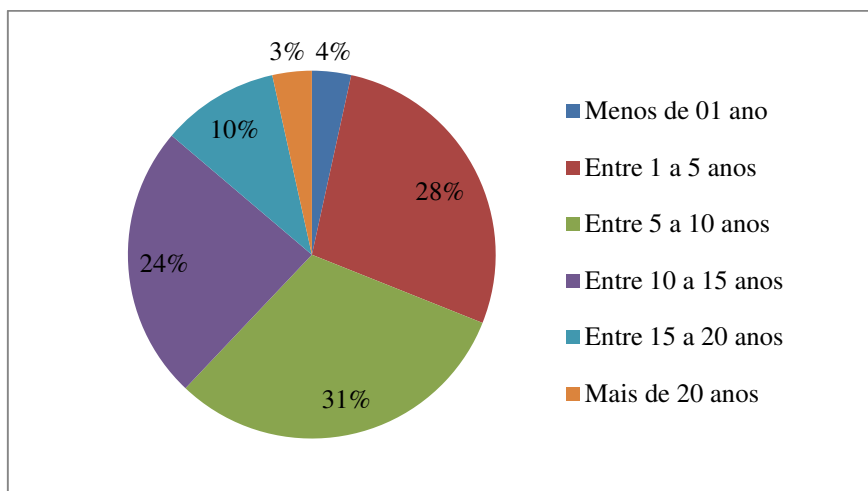


Gráfico 8 – Tempo de atuação na Secretaria Municipal de Educação
Fonte: Dados da Pesquisa

Sobre a prática de algum exercício físico de forma regular, 7% responderam que nunca a praticam, 38% raramente a praticam, 31% às vezes praticam, 10% a praticam de forma regular e somente 14% desenvolvem a prática de exercícios físicos sempre.

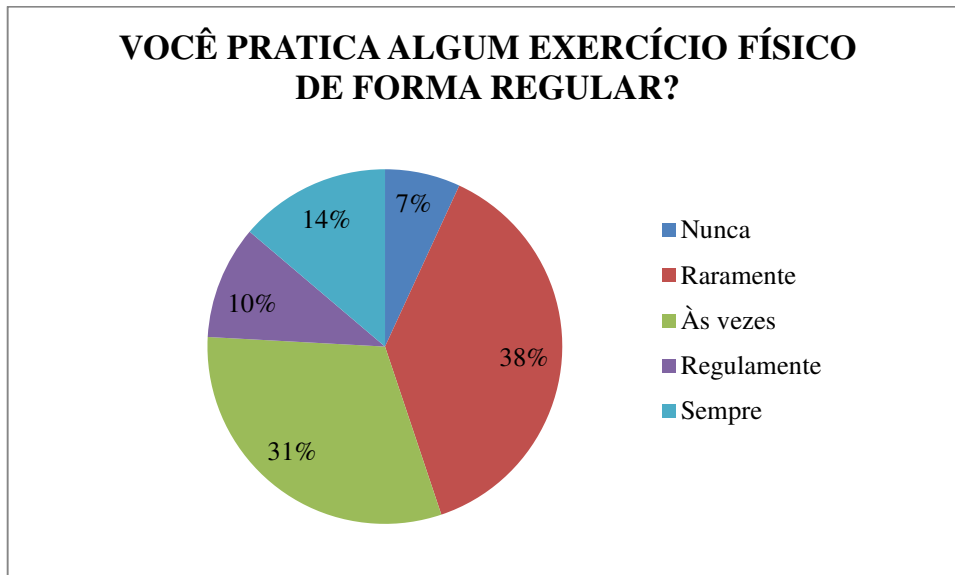


Gráfico 9 – Prática de atividade física
Fonte: Dados da Pesquisa

A segunda parte do questionário procurou identificar com que frequência, nos 3 meses antecedentes a pesquisa, os entrevistados apresentaram alguns sintomas relacionados a saúde mental.

Perguntou se com que frequência os professores sentiam se angustiados com a aproximação da segunda-feira, 23% afirmam que nunca sentem se angustiados, 20% raramente, 17% que poucas vezes sentem angustia, 23% que frequentemente e 17% responderam que sempre apresentam essa sensação. Dados que podemos observar no gráfico:

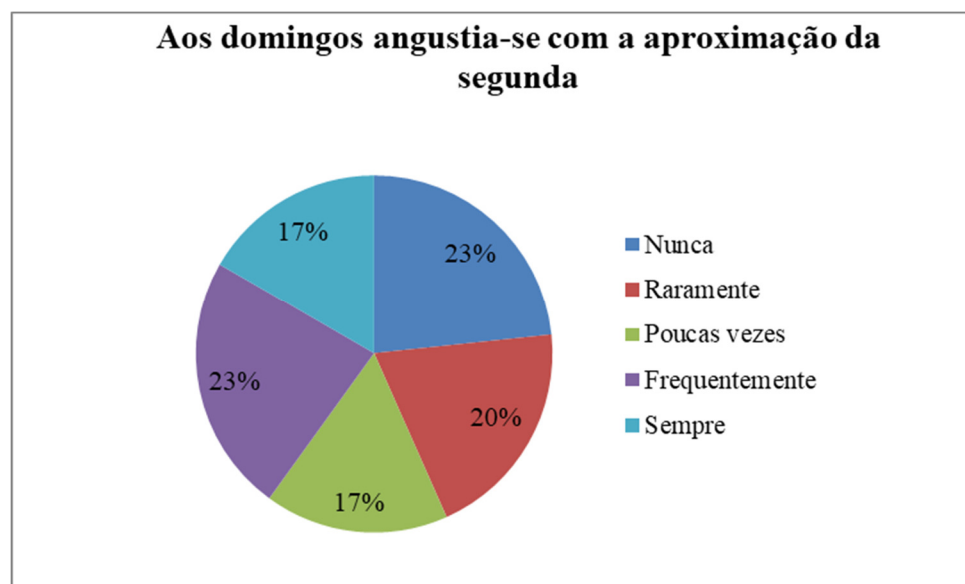


Gráfico 10 – Angústia com a aproximação da segunda-feira
Fonte: Dados da Pesquisa

Questionados sobre encontrarem tempo para relaxar e se descontrair, 4% responderam nunca encontrar tempo, 17% que raramente encontra tempo, 48% que às vezes encontra tempo, 24% que encontram regularmente e apenas 7% que encontram sempre tempo para relaxar e se descontrair.

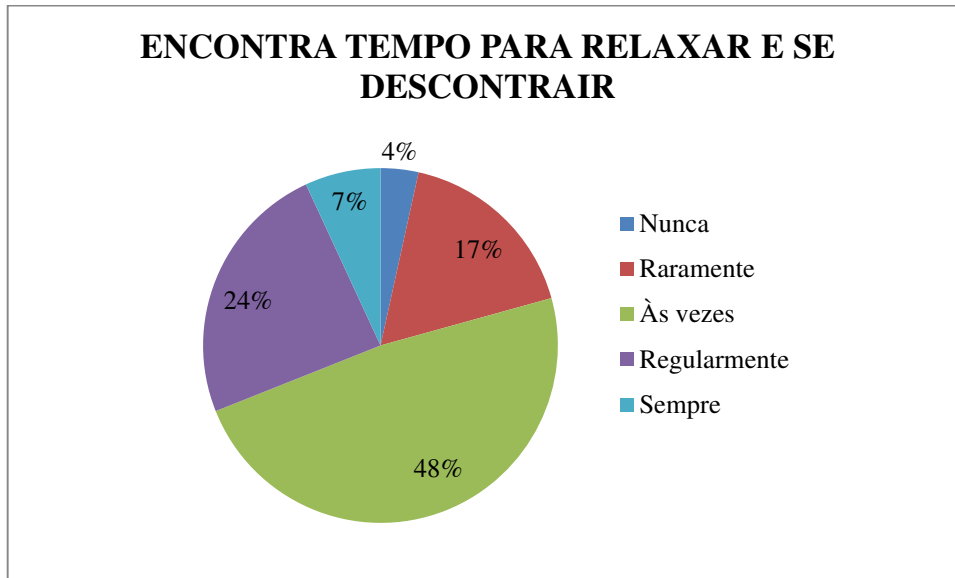


Gráfico 11 – Tempo para relaxar e descontrair
Fonte: Dados da Pesquisa

Desta forma podemos afirmar que para 31% dos entrevistados, as segundas-feiras representarão, não só o término de um período de descanso, mas sim o reinício de sofrimento e inquietude profunda.

Abordados sobre a sensação de incapacidade, 20% indicaram que nunca houve, 36% que raramente sentiram, 30% que poucas vezes a sentiram e 7% afirmaram que tiveram essa sensação frequentemente e 7% que a tiveram. Conforme podemos observar no gráfico 12.

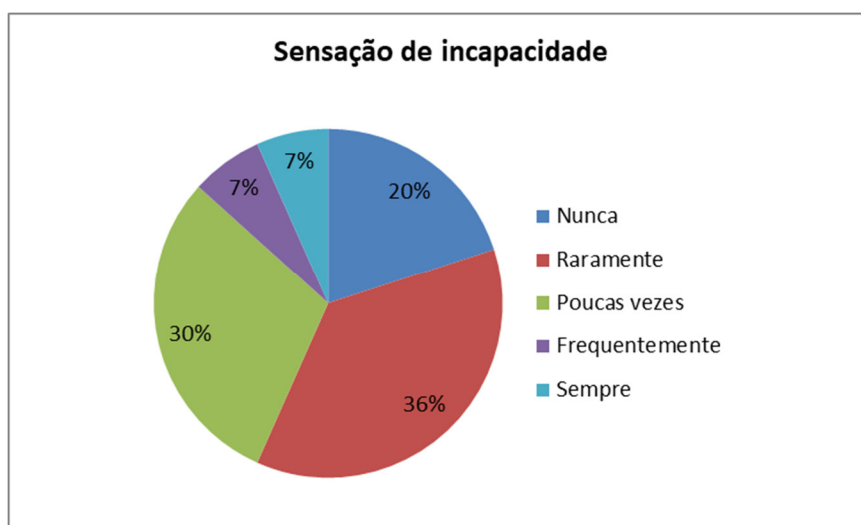


Gráfico 12 – Sensação de incapacidade
Fonte: Dados da Pesquisa

Em referencia há dificuldades de relacionamento, 17% apontaram nunca terem apresentado 37% disseram raramente ter essa dificuldade, 40% que poucas vezes as tiveram, e 6% distribuídos igualmente responderam ter frequentemente e sempre dificuldades de relacionamento.

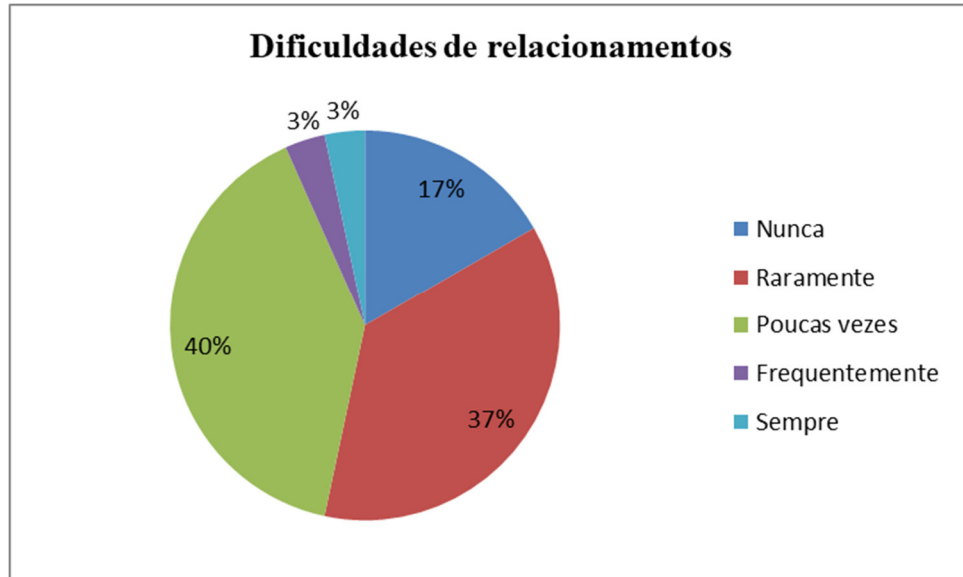


Gráfico 13 – Dificuldades de relacionamento
Fonte: Dados da Pesquisa

Os dados apresentados no gráfico 14 são referentes à dificuldade de concentração, 10% nunca apresentaram 33% raramente apresentaram, 27% poucas vezes apresentaram, 20% apresentaram frequentemente, 7% apresentaram sempre e 3% não responderam.

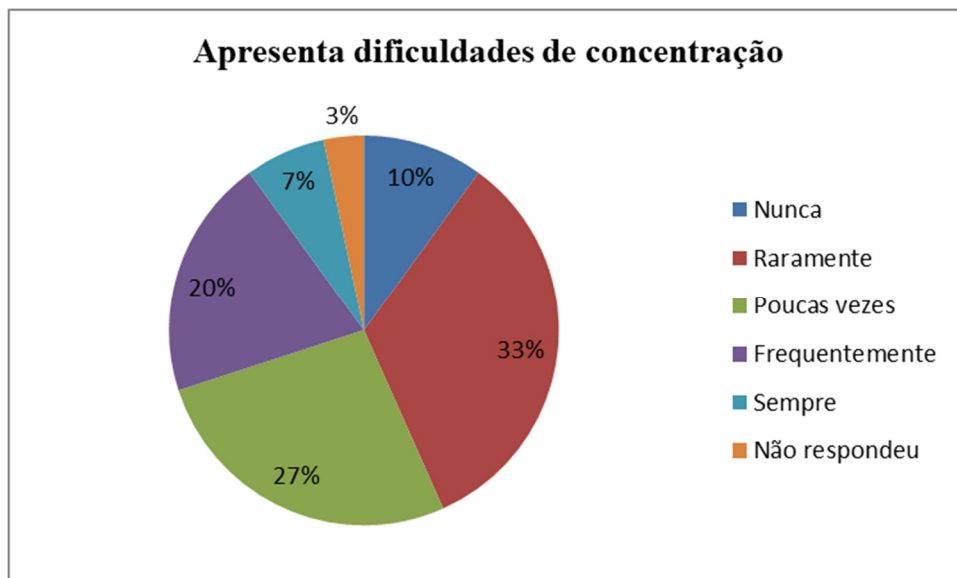


Gráfico 14 – Dificuldades de concentração
Fonte: Dados da Pesquisa

Quanto a irritabilidade sem causa aparente, 13% nunca se irritaram, 13% raramente se irritaram, 40% poucas vezes se irritaram, 27% apresentaram com frequência, e 7% apresentaram sempre.

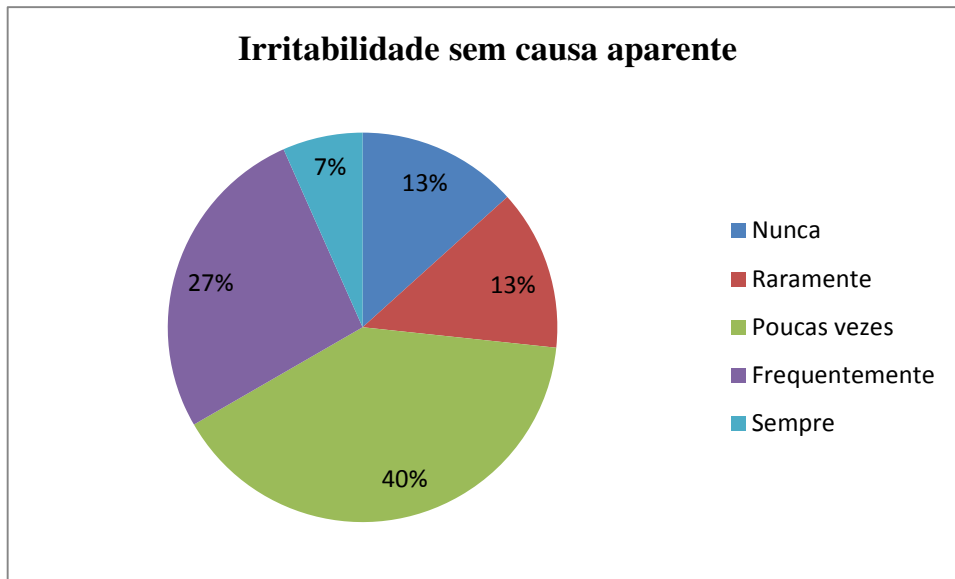


Gráfico 15 – Irritabilidade
Fonte: Dados da Pesquisa

Em seguida foi questionado com que frequência as pessoas lhe achavam tensa, 17% responderam que nunca, 33% que raramente, 27% que poucas vezes, 10% que frequentemente, e 13% que sempre.

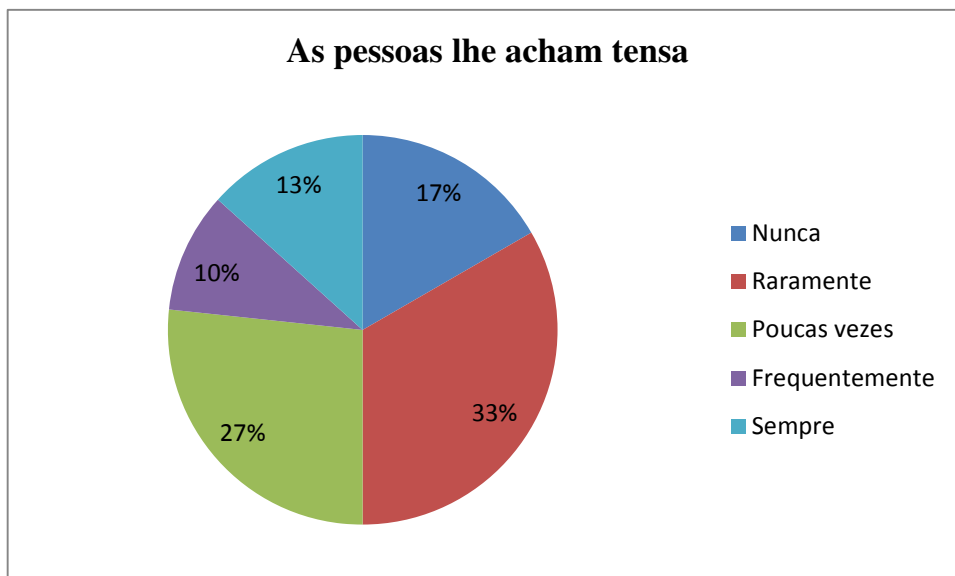


Gráfico 16 – Tensão
Fonte: Dados da Pesquisa

E em relação a se sentirem sobrecarregadas de tarefas, 17% responderam que raramente se sentem sobrecarregadas, 30% que poucas vezes, 33% que frequentemente,

te, e 20% que sempre se sente sobrecarregadas. Observar-se que a maior parte dos entrevistados se sente sobrecarregado de tarefas.

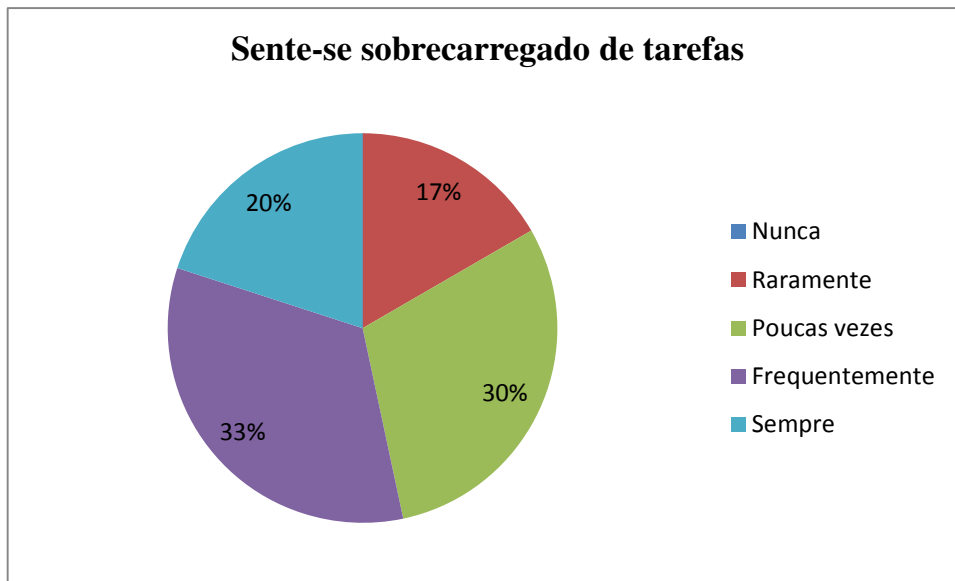


Gráfico 17 – Sobrecarga de tarefas
Fonte: Dados da Pesquisa

No que diz respeito à frequência com que tem a sensação de que vai explodir pelo excesso de pressão que pensa estar recebendo, 10% nunca teve essa sensação, 26% raramente tiveram essa sensação, 27% poucas vezes e 27% frequentemente tiveram essa sensação.

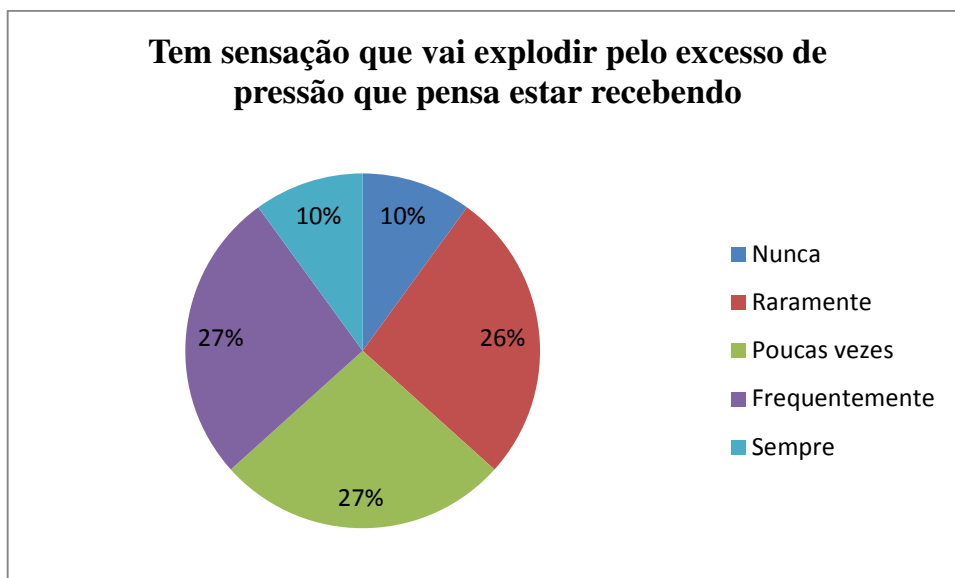


Gráfico 18 – Pressão
Fonte: Dados da Pesquisa

Perguntados sobre incômodos gerados em relação a atraso de colegas de trabalho, 44% nunca se incomodaram, 23% raramente se incomodaram, 20% poucas vezes

se incomodaram, 3% frequentemente se sentiram incomodados, e 10% sempre se sentiram incomodados.

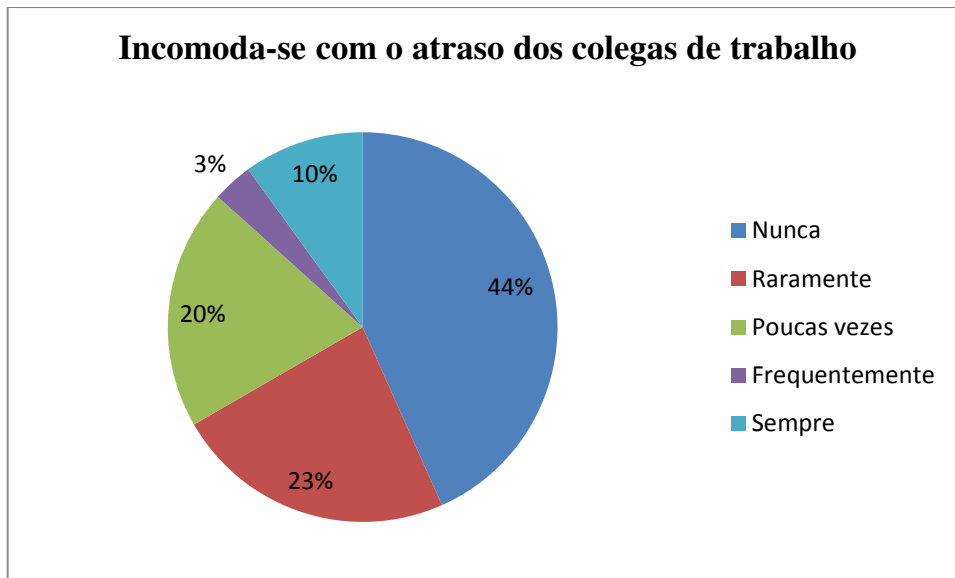


Gráfico 19 – Atraso dos colegas de trabalho
Fonte: Dados da Pesquisa

Na sequência foi indagado sobre as falhas de memória, 10% nunca tiveram, 30% raramente tiveram, 34% poucas vezes tiveram, 13% frequentemente tiveram e 13% sempre tiveram atos falhos de memória.

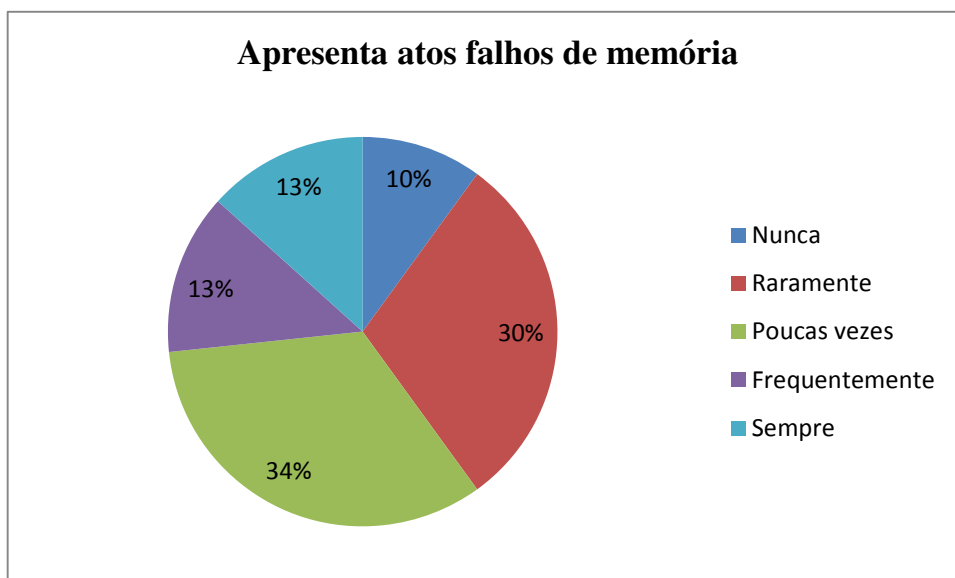


Gráfico 20 – Atos falhos de memória
Fonte: Dados da Pesquisa

A respeito de comportamento não cooperativo, 43% nunca tiveram 37% raramente, e 20% poucas vezes apresentaram atos não cooperativos.

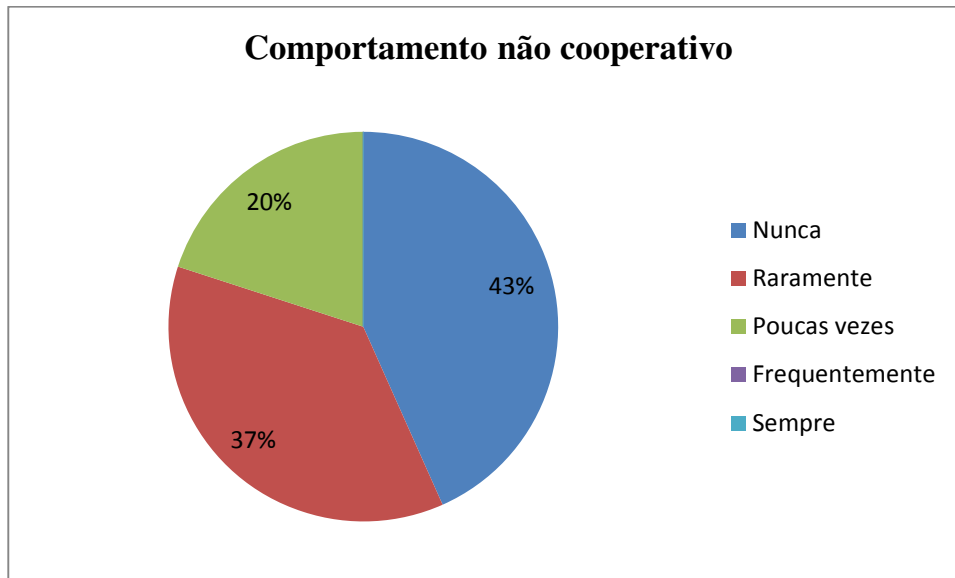


Gráfico 21 – Comportamento não cooperativo
Fonte: Dados da Pesquisa

Quanto a ansiedade, 6% responderam nunca ter apresentado, 7% raramente apresentaram, 40% poucas vezes, 17% tiveram quadro de ansiedade com frequência e 30% sempre apresentaram esse sintoma.

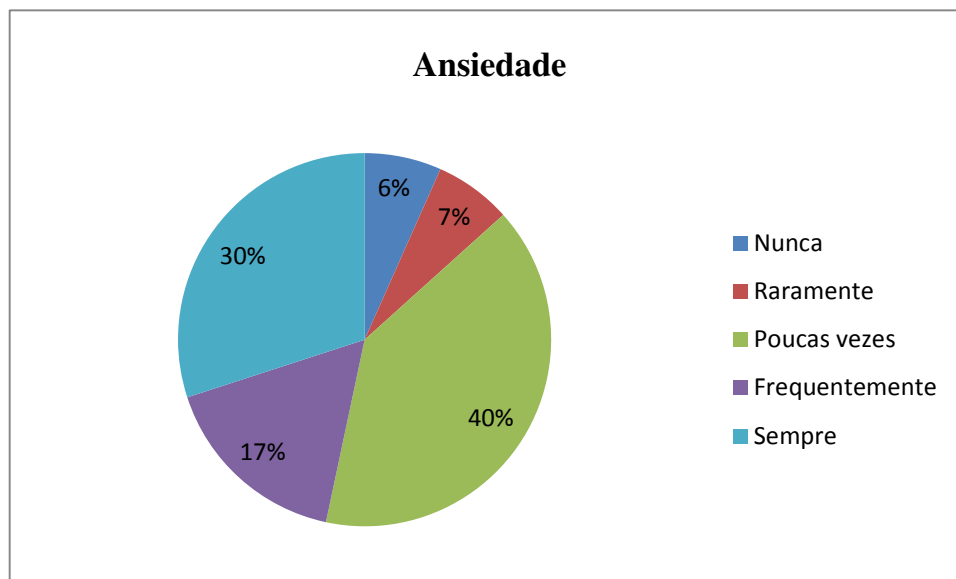


Gráfico 22 – Ansiedade
Fonte: Dados da Pesquisa

Perguntados sobre a frequência apresentarem vontade de fugir de tudo, 27% nunca tiveram, 23% raramente tiveram, 27% poucas vezes tiveram, 13% frequentemente quiseram fugir, e 10% expressaram que tiveram essa vontade sempre.

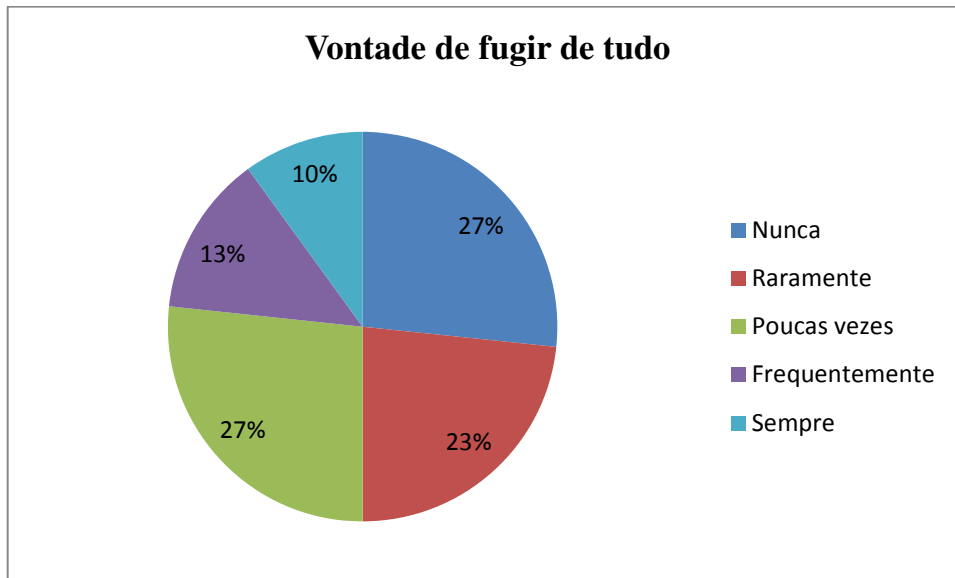


Gráfico 23 – Vontade de fugir de tudo
Fonte: Dados da Pesquisa

Relativo a chorar com facilidade, 23% nunca tiveram esse sintoma, 36% raramente, 27% poucas vezes, 7% frequentemente, 7% sempre.

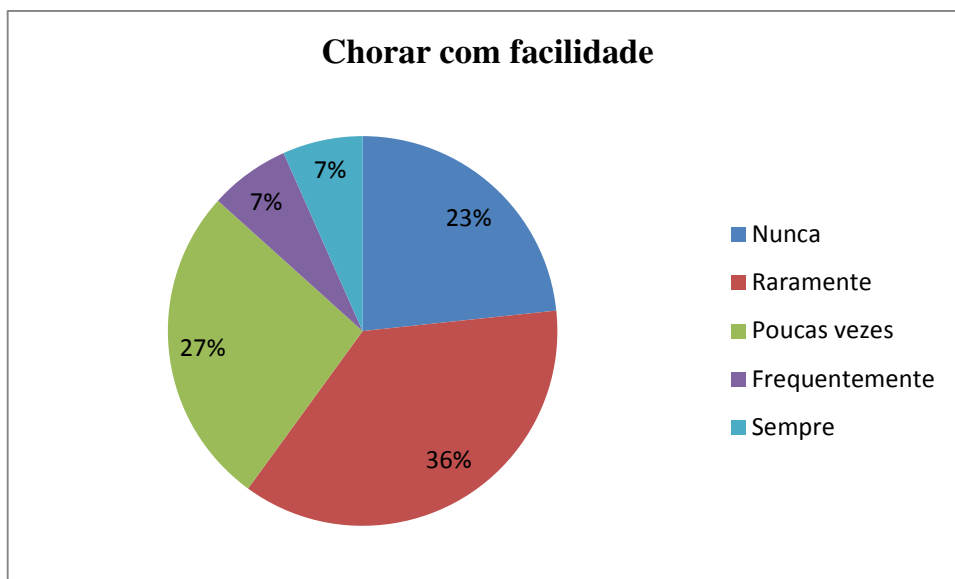


Gráfico 24 – Chorar com facilidade
Fonte: Dados da Pesquisa

Já acerca de oscilações repentinas de humor, 13% nunca tiveram 44% raramente, 27% poucas vezes, 10% frequentemente, 3% sempre e 3% não responderam a essa questão.

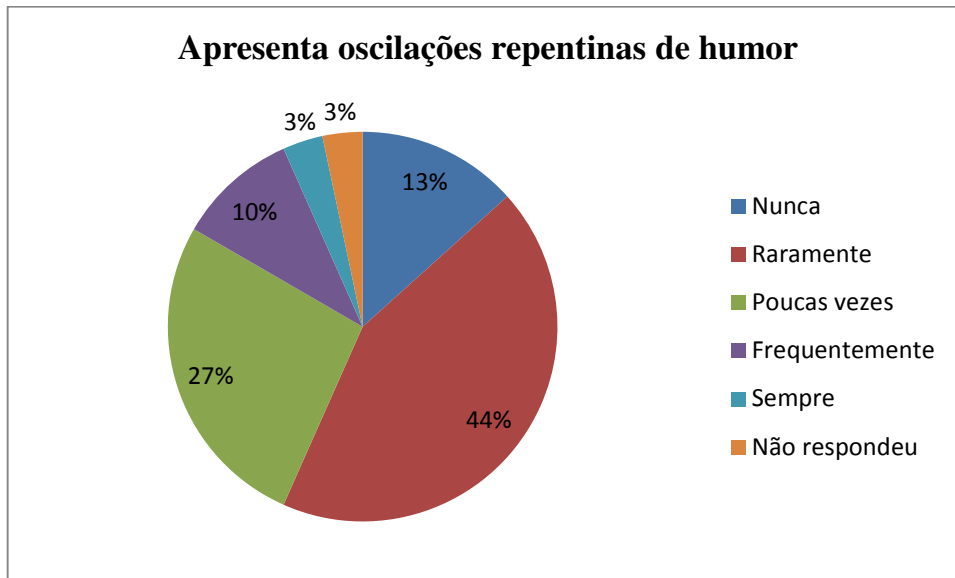


Gráfico 25 – Oscilações de humor
Fonte: Dados da Pesquisa

No que diz respeito à autoestima baixa, 27% nunca teve, 37% raramente teve, 23% poucas vezes, 3% frequentemente, 7% sempre e 3% não responderam a essa questão.

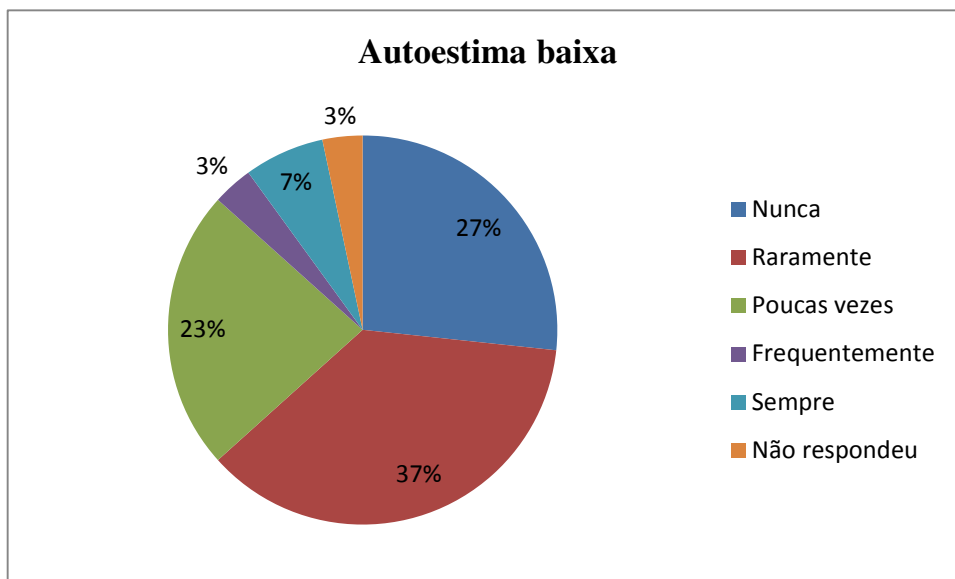


Gráfico 26 – Autoestima baixa
Fonte: Dados da Pesquisa

No que diz respeito a falar constantemente sobre o mesmo assunto, 27% dos pesquisados afirma nunca ter tido esse sintoma, 36% raramente, 27% poucas vezes, 7% frequentemente e 3% sempre.

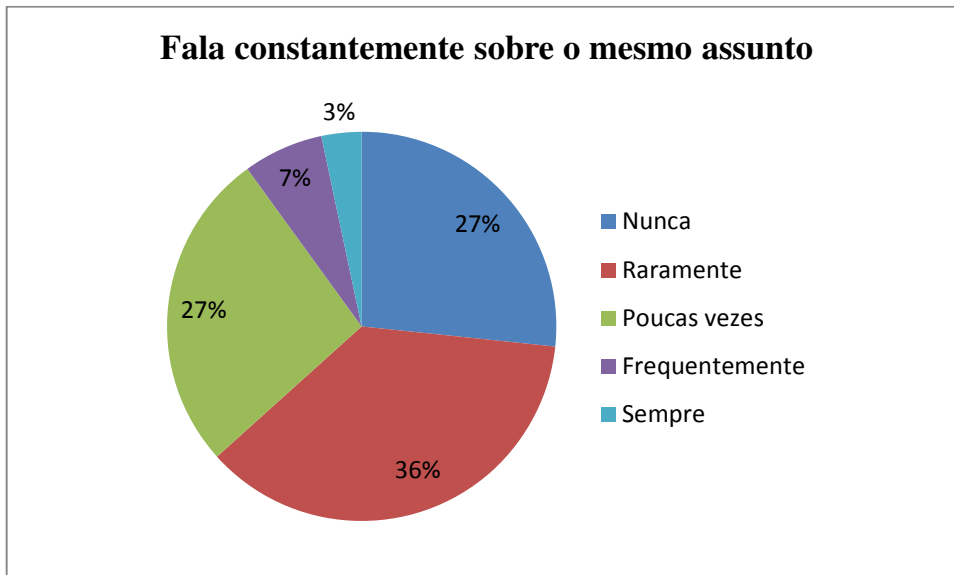


Gráfico 27 – Repetir assuntos
Fonte: Dados da Pesquisa

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve com objetivo conhecer a qualidade de vida no trabalho e as consequências do estresse dos docentes, destacando algumas dificuldades em relação aos alunos e ambiente de trabalho (falta de condições para exercer suas atividades laborais, falta de reconhecimento, falta de limite e de educação, dificuldades de relacionamento). Como pode ser observado nas revistas, artigos científicos sobre o tema ainda é pequeno principalmente considerando estudos da área de estresse ocupacional ou esgotamento profissional entre profissionais da educação básica.

A utilização de outros métodos de estudo, bem como a investigação das especificidades dentre as áreas do conhecimento, podem ampliar e facilitar o entendimento das variáveis explicativas sobre o estresse em professores. Observa-se que a organização do trabalho docente se constitui como um fator de risco para o desencadeamento do estresse. Portanto, torna-se necessário rever as políticas educativas, as formas de gestão e os métodos de intervenção utilizados nas instituições de ensino visando auxiliar o educador na sua árdua tarefa. Acredita-se que a principal implicação deste trabalho será no conhecimento que iremos obter em relação à qualidade de vida dos profissionais da educação básica.

REFERÊNCIAS

- BALASSIANO, Moises; TAVARES, Elaine; PIMENTA, Roberto da Costa: **Estresse ocupacional na administração pública brasileira: Quais os fatores impactantes?** Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rap/v45n3/09.pdf>. Acesso em 11 de abril de 2018.
- BRASIL, Decreto nº 3.048, artigo 1º. Brasília DF 06 de maio de 1999. **Regulamento da previdência social: Da finalidade e dos princípios básicos da seguridade social.** Fernando Henrique Cardoso. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048compilado.htm. Acesso em: 05 out. 2017.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: O novo papel dos recursos humanos na organização.** 2. ed. Rio de Janeiro. Editora Elsevier 2006.
- DO PRADO, Claudia Eliza Papa. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 3, 2016. Disponível em <http://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR/estresse-ocupacional--causas-e-consequencias>. Acesso em 25 de out de 2017.
- FERREIRA, Maria Cristina.; MENDONÇA, Helenides. **Saúde e bem-estar: individuais e culturais.** São Paulo: Editora Casapsi Livraria 2012. Disponível em <http://catolicadeanapolis.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788580400298/pages/35>. Acesso em 19 de out de 2017.
- GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** Educação e Pesquisa. V. 31, n. 2, p. 189-199, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf>. Acesso em 21 nov. 2017.
- GIL, Antonio Carlos: **Como elaborar projeto de pesquisa.** 5 Ed. Editora Atlas 2010.
- GRAMMS, Lorena Carmen.; LOTZ, Erika Gisele. **Gestão da qualidade de vida no trabalho.** Curitiba PR: Editora Intersaberes 2017. Disponível em <http://catolicadeanapolis.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/search?utf8=%E2%9C%93&q=GEST%C3%83O%20AS%20QUALIDADE%20DE%20VIDA%20NO%20TRABALHO>. Acesso em 19 de out. de 2017
- GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães, e GRUBTTS: **Serie saúde mental e trabalho.** Vol. 1, São Paulo. Editora Casa do Psicólogo 1999. Disponível em https://books.google.com.br/books?id=lc_KYIH68y0C&pg=PA175&dq=estresse+ocupacional&hl=ptBR&sa=X&ved=0ahUKEwj5_Oej55HXAhVVGJAKHXjgAwoQ6AEIOjAE#v=onepage&q=estresse%20ocupacional&f=false. Acesso em 06 de nov. de 2017.
- LIPP, Marilda Emmanoel Novais: **O estresse do professor.** Campinas SP. Editora Papirus 2014. Disponível em <http://catolicadeanapolis.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/search?Utf8=%E2%9C%93&q=estresse%20ocupacional%20em%20professores> Acesso em 25 de out de 2017.
- LIPP, Marilda Emmanoel Novais. **Stress e o turbilhão da raiva.** São Paulo. Editora Casa do Psicólogo, 2005. Disponível em <https://books.google.com.br/books?id=2SDpPvygdwUC&printsec=frontcover&dq=Stress+e>

+o+turbilh%C3%A3o+da+raiva&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjyPqwy_PXAhWlf5AKHRhqDyYQ6AEIJzAA#v=onepage&q=Stress%20e%20o%20turbilh%C3%A3o%20da%20raiva&f=false. Acesso em 05 de dez de 2017.

LIPP, M. E. **Controle do estresse e pressão arterial sistêmica**. Revista Brasileira de Hipertensão, Campinas, p.93, 2007. Disponível em <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/14-2/07-controle.pdf>. Acesso em 19 de mai de 2018

LIPP, M. E. E TANGARELLI, M. S. **Stress e Qualidade de Vida** – Psicologia. Reflexão v.15, n.3. Porto Alegre, 2002. P.144. disponível em <http://www.scielo.br/pdf/%0D/prc/v15n3/a08v15n3.pdf>. acesso em 22 de mai de 2018.

MAFFIA, Lyovan Neves. **Estresse ocupacional em gestores: estudo nas secretarias de estado de Minas Gerais**: CEPEAD/UFMG, 2013. Disponível em http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/BUOS-9B8JQ8/disserta__o__lyovan_neves_maffia.pdf?sequence=1. Acesso em 05 de dez de 2017.

MARTINS, M. G. T. **Sintomas de stress em professores brasileiros**. Lisboa-Portugal, 2005, 123f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias-ULHT. Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-72502007000200009, Acesso em 18 de mai 2018;

MENDES, F. M. P. **Incidência de burnout em professores Universitários**. Florianópolis, 2002, 182 p. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/84000>. acesso em 18 de mai 2018.

PRADANOV, Cleber Cristiano; DE FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2 Ed. Rio Grande do Sul. Editora Feevale 2013. Disponível em <https://books.google.com.br/books?id=zUDsAQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Cleber+Cristiano+Prodanov+e+Ernani+Cesar+de+Freitas%22&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjKx-u8mv7XAhXKgpAKHfyzBH4QuwUIKzAA#v=onepage&q&f=false>. Acesso em 4 de dez de 2017.

PASCHOL, T. & TAMAYO, A. **Validação da Escala de Estresse no trabalho**. Estudos de Psicologia, v.9, n.1, 2004. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em 18 de mai de 2018

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 4. Ed. São Paulo. Editora Casapsi, 2014. Disponível em <http://catolicadeanapolis.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/search?utf8=%E2%9C%93&q=%20QUANDO%20O%20TRABALHO%20AMEA%C3%87A%20O%20BEM-ESTAR%20DO%20TRABALHADOR>. Acesso em 28 de set de 2017.

ROSENDEL, S. **Meditação é muito mais que um exercício de relaxamento**. Revista

Mente & Cérebro. Edição 154, 2005. P. 73. Disponível em http://www2.uol.com.br/vivermente/reportagens/iluminacao_neuronal.html. Acesso em 18 de mai de 2018.

ROCHA, José Antonio Oliveira. **Gestão de recursos humanos na administração pública**. 2 Ed. Rio de Janeiro. Editora Escolar 2007. Disponível em <https://books.google.com.br/books?id=fCIPIR0rI7IC&printsec=frontcover&dq=gest%C3%A3o+de+recursos+humanos&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjhvPX5rOXaAhVDvJAKHbGKCNAQ6AEIQDAE#v=onepage&q=gest%C3%A3o%20de%20recursos%20humanos&f=false>. Acesso 01 de maio de 2018.

SANT'ANNA, Anderson de Souza; KILIMNIK, Zélia Miranda. **Qualidade de vida no trabalho: Abordagens e fundamentos**. Rio de Janeiro. Editora Elsevier 2012. Disponível em <https://books.google.com.br/books?id=bk83FJ1cuTkC&printsec=frontcover&dq=qualidade+de+vida+no+trabalho&hl=ptBR&sa=X&ved=0ahUKEwi02MO4nLLXAhXJTJAKHUVUCx0Q6AEILzAC#v=onepage&q=qualidade%20de%20vida%20no%20trabalho&f=false>. Acesso em 09 de nov. de 2017.

SIMMONS, Rochelle. **Estresse: esclarecendo suas duvidas**. São Paulo. Editora Ágora 2000. Disponível em <https://books.google.com.br/books?id=1Jb8uINzUHEC&printsec=frontcover&dq=estresse&hl=ptBR&sa=X&ved=0ahUKEwjeoNvu6JHXAUGIJAKHX0ICoIQ6AEIJjAA#v=onepage&q=estresse&f=false>. Acesso em 06 de nov. de 2017.

SIMPÍLICIO, Sandra Dias; DE ANDRADE Márcia Siqueira. **Compreendendo a questão da saúde dos professores da Rede Pública Municipal de São Paulo**. Disponível em <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/7566/6517>. Acesso em 23 de abril de 2018.

WALGER, Carolina; VIPIANA, Larissa; RARBOZA, Mariana Monfort. **Motivação e satisfação no trabalho: em busca do bem-estar de indivíduos e organizações**. 5. Ed. São Paulo. Editora Intersaberes20. 14. Disponível em <http://catolicadeanapolis.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/search?utf8=%E2%9C%93&q=MOTIVA%C3%87%C3%83O%20E%20SATISFA%C3%87%C3%83O%20NO%20TRABALHO>. Acesso em 28 de set de 2017.

WEBER, Lídia Natalia Dobrianskvj; LEITE, Célio Rodrigues; STASIAK, Gisele Regina; SANTOS, Cristiani Aparecida da Silva; FORTESKI, Roseana. **O estresse no trabalho do professor**. *Imagens da Educação*, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.

ANEXO



Este questionário faz parte de uma pesquisa desenvolvida pelos alunos Elias Oliveira Alves, Franciele do Nascimento Araújo, Lucimeire Rodrigues Mendes e Nayane Pereira Silva, sob a orientação do Professor Rodrigo Messias de Souza, que tem por objetivo coletar dados para compreender o estresse ocupacional em professores **Não é necessário identificar-se, assim como a adesão à pesquisa é voluntária.** As respostas serão tratadas confidencialmente, mantendo o sigilo e a privacidade dos participantes.

Muito obrigado pela colaboração e participação.

Questionário

- 1- Sexo** Masculino Feminino
- 2- Faixa etária** de 18 a 24 anos de 25 a 34 anos de 35 a 44 anos
 de 45 a 54 anos de 55 a 54 anos de 65 a 69 anos
 Acima de 70 anos
- 3- Formação** Graduação Curso: _____
 Pós-Graduação Curso: _____
- 4- Há quanto tempo você trabalha como professor?**
 Menos de 1 ano Entre 1 a 5 anos
 Entre 5 a 10 anos (...) Entre 10 a 15 anos
 Entre 15 a 20 anos Mais de 20 anos
- 5- Há quanto tempo você trabalha na Secretaria Municipal de Educação de Anápolis?**
 Menos de 1 ano Entre 1 a 5 anos
 Entre 5 a 10 anos (...) Entre 10 a 15 anos
 Entre 15 a 20 anos Mais de 20 anos
- 6- Você pratica algum exercício físico de forma regular?**
 Nunca (...) Raramente Às vezes Regularmente Sempre
- 7- Você encontra tempo para relaxar e se descontrair?**
 Nunca (...) Raramente Às vezes Regularmente Sempre

RELAÇÃO DE SINTOMAS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL

Preencha com que frequência você tem sentido os sintomas relacionados no quadro abaixo nos últimos três meses de acordo com a seguinte classificação:

1. Nunca **2. Raramente** **3. Poucas vezes** **4. Frequentemente** **5. Sempre**

Sintoma	1	2	3	4	5
Aos domingos angustia-se com a aproximação da segunda					
Sensação de incapacidade					
Dificuldades de relacionamentos					
Apresenta dificuldades de concentração					
Irritabilidade sem causa aparente					
As pessoas lhe acham tensa					
Sente-se sobrecarregado de tarefas					
Tem sensação que vai explodir pelo excesso de pressão que pensa estar recebendo.					
Incomoda-se com o atraso dos colegas de trabalho					
Apresenta atos falhos de memória					
Comportamento não cooperativo					
Ansiedade					
Vontade de fugir de tudo					
Chorar com facilidade					
Apresenta oscilações repentinas de humor					
Autoestima baixa					
Fala constantemente sobre o mesmo assunto					

DE QUE FORMA VOCÊ ENFRENTA O ESTRESSE?

Nesta parte do questionário o objetivo é pesquisar as estratégias utilizadas por você para enfrentar o estresse. Preencha de acordo com os seguintes dados abaixo:

1. Muito usado por mim
2. Usado por mim
3. Razoavelmente usado por mim
4. Raramente usado por mim
5. Nunca usado por mim

Sintoma	1	2	3	4	5
Busca relacionar-se com muitas pessoas					
Falar suas verdades e ouvir aos outros					
Evita comparar-se aos outros					
Manter a calma mesmo sob pressão					
Enfrentar os problemas no momento que ocorrem					
Tentar reconhecer suas próprias limitações					
Tenta ser tolerante consigo mesmo					
Ganha tempo adiando os problemas					
Procura viver em paz com todos que o cercam					
Não temer o novo					
Busca formas de tornar o trabalho mais interessante					
Busca apoio e conselhos dos meus superiores					
Preserva tempo para o lazer					
Enfrentar a situação de forma racional					
Administrar eficazmente meu tempo					
Ser motivado em suas metas e manter a motivação					
Sufocar as emoções e esconder o estresse					
Conversar com amigos compreensivos					
Manter-se ocupado					
Planejar antecipadamente o futuro					
Tentar evitar a situação					
Vê seu trabalho de modo positivo					
Valoriza mais o ser do que o ter					
Usa o silêncio para se recompor					
Respeita as diferenças individuais					
Partilhar o seu eu com os outros					