



O NÍVEL DE ESTRESSE DOS DOCENTES DA ÁREA DA SAÚDE EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA NO OESTE DO PARANÁ

SIMONE FRANCINE PEREIRA DA SILVA
SANDRA MARIA COLTRE

RESUMO

O estudo investigou o nível de estresse dos professores da área de saúde de uma IES no Estado do Paraná. O estudo foi exploratório com corte transversal em julho de 2009, sem considerar a evolução dos dados no tempo. O instrumento de coleta de dados foi baseado no questionário de Holmes & Rahe (1967). A amostra foi de 38 docentes que se dispuseram espontaneamente a responder o questionário. Os dados foram tabulados de acordo com o gabarito dos autores, tratados estatisticamente. Os dados revelaram que os docentes com maior índice de estresse foram respectivamente os do curso de Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição, Farmácia e de Ciências Biológicas. A profissão do docente do ensino superior é caracterizada por intensas mudanças e pressões que conduzem a diversas consequências, como preocupações e a necessidade de atualizações constantes. Este estudo possibilitará a IES desenvolver um trabalho junto aos docentes para reavaliar os estressores presentes no seu cotidiano e implementar mudanças por meio de treinamento direcionado a esse fim.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse, docentes, síndrome de burnout,

Introdução

Entre 1980 e 2000, ocorreram-se mudanças na economia, na organização produtiva brasileira e na organização do trabalho, isto permitiu aumentar os níveis de produção, com números menores de trabalhadores. Corroboram Garcia (2008) e Santomé (2001), que a economia e as transformações propostas pelo atual capitalismo explicam a reestruturação e a reforma dos sistemas educativos além do trabalho dos professores, impostas para atender as novas necessidades de mercado. O setor de educação superior vem sofrendo os efeitos das políticas públicas, as quais incentivam ao mesmo tempo a competição, a desregulamentação da economia e o paradoxo entre a pressão para a qualificação e a não valorização desta qualificação na hora de contratar. Enquanto as mudanças provocaram transformações no mercado de trabalho, no sentido de buscar cada vez mais de mão de obra qualificada e especializada para atender a estas exigências, o sistema de contratação desse próprio mercado age de forma a pouco valorizar essa qualificação (FLECHA & TORTAJADA, 2000; GARCIA, 2008). A carreira docente é permeada por ações que se tornam significativas na trajetória do professor, as quais auxiliam na concretização do desenvolvimento profissional. Neste sentido, aponta Moreira *et.al.* (2008), na medida em que ocorre um avanço na carreira, a pressão por produtividade e pouca valorização dos resultados geram atitudes e comportamentos, tanto positivos quanto negativos, que acarretam elevados níveis de estresse, interferindo diretamente na prática pedagógica e na qualidade de ensino e no sentimento de valorização do profissional denominado, docente. Cabe destacar que o professor universitário é alguém que se formou em várias áreas do conhecimento e vai ser docente de IES, muitas vezes, sem ter preparo para o que é uma sala de aula. O seu domínio de conhecimento é da sua área de formação e por isso a profissão de docente de IES, implica em competências que o docente descobrirá quando enfrentar uma sala de aula pela primeira vez.

As longas jornadas de trabalho adquiridas requerem o componente cognitivo intenso e complexo, necessitando de rápidas tomadas de decisões, e diversificação de atividades. Esta nova concepção de sistema educativo afeta o trabalho docente que desempenha as relações profissionais e sociais e as interações pessoais que estabelece corroboram (SANTOMÉ, 2001; FLECHA & TORTAJADA, 2000). As representações sociais apontam CAMPOS & MATA (2002), se processa no interior psíquico do homem que registra toda a realidade física e social, inserida em um relacionamento grupal de permanente troca orientada por um sistema de valores e normas, que permite sua sobrevivência social. O docente também é uma pessoa.

O meio profissional docente, geralmente impacta em sua estrutura psíquica, devido à variedade de seus componentes, como ensino, pesquisa, extensão, orientação de acadêmicos e funções administrativas, e também em função das pressões existentes advindo do sistema de avaliação. Isto faz com que a docência torne-se uma profissão de sofrimento corroboram (MOREIRA, *et al.*, 2008; PAIVA, 2005). Este acúmulo de atividades e responsabilidades assumidas acaba por repercutir na saúde do docente, provocando um desgaste, e este pode gerar conseqüências em termos de saúde para a maioria dos profissionais envolvidos. Dentre estas podem ocorrer quadros de estresse que podem evoluir em complicações mais severas ao organismo apontam (PAIVA, 2005; GARCIA, 2008; LÉON & IGUTI, 1999).

Em vista do exposto este estudo buscou responder a seguinte questão: Qual o nível de estresse dos docentes da área de saúde em uma IES privada na região oeste do Paraná?

O estresse e a atividade docente

As mudanças de valores que ocorrem na sociedade, além das exigências pelo mercado relacionadas à formação do cidadão, afetam diretamente o docente, pois este vem sofrendo alterações no aspecto profissional e nos objetivos das organizações de educação. Devido a isto, ocorrem incertezas sobre o objetivo do sistema educacional onde o mercado de trabalho do docente torna-se um grande mercado concorrente com outros bens apontam (CAMPOS & MATA, 2002; GARCIA, 2008; SANTOMÉ, 2001). A tentativa de recuperação do equilíbrio entre o indivíduo e sua condição ocupacional específica, torna-se uma resposta de estresse (MOREIRA, *et al.*, 2008; CARLOTTO, 2002). Aproximadamente 50% dos docentes brasileiros apresentam sintomas de estresse ou depressão, aponta (MONTEIRO, 2008). Os mais jovens apresentam dificuldade com os problemas da profissão, devido à pressão e muitas vezes acabam abandonando o cargo. O sistema escolar transfere ao profissional a responsabilidade por cobrir as lacunas existentes na instituição, a qual estabelece mecanismos rígidos e redundantes de avaliação profissional.

Um problema muito comum na docência é a Síndrome de Burnout. Trata-se de uma doença psicológica caracterizada pela manifestação inconsciente do esgotamento emocional. Esta geralmente é desenvolvida como resultado de um período de esforço excessivo no trabalho, com pequenos intervalos para a recuperação, isto faz com que o profissional fique mais agressivo, irritado, desinteressado, desmotivado, frustrado, depressivo, angustiado e que se avalie negativamente. Também pode provocar alterações fisiológicas como cansaço, dores musculares, falta de apetite, insônia, frieza, dores de cabeça frequente e dificuldades respiratórias (PACANARO, 2007; CARLOTTO, 2002; PEREIRA, 2002; MOREIRA, *et al.*, 2008).

Essa síndrome, explicam Carlotto (2002) e Pacanaro (2007), acomete profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas, principalmente quando esta atividade é considerada de ajuda, como a do docente. É entendida também, como uma reação à tensão emocional crônica, proveniente do contato direto, excessivo e estressante com o trabalho. Esta doença faz com que o docente tenha uma vontade diminuída de lecionar gradualmente, de forma que as coisas deixam de ter importância e qualquer esforço pessoal pareça inútil (PEREIRA, 2002).

Alguns estudos revelaram que entre as causas deste estresse, está na falta de recursos e de tempo, reuniões em excesso, número muito grande de acadêmicos em sala de aula, falta de assistência e de apoio, além de pais hostis, que mesmo nos cursos superiores inferem na vida acadêmica de seus filhos. E, um dos fatores determinantes para a síndrome de Burnout é a idade do docente, pois os mais jovens utilizam o controle aversivo, ou seja, gritam mais com o acadêmico para tentar controlar a disciplina, podendo estabelecer um clima de estresse (PACANARO, 2007; MONTEIRO, 2008).

Muitos casos de estresse entre os docentes também podem estar relacionados a uma má qualidade de vida. As influências deletérias do trabalho, explica Silva (2006) são típicas do modo de produção exigida, determinam o estilo de vida dos indivíduos através da diminuição de tempo livre ao lazer e à família, das restrições às oportunidades de atividades físicas formais e não formais, da exposição às doenças crônico-degenerativas, entre outros. Já Kyriacou e Sutcliffe (1978a) e Moracco e McFadden (1982) *apud* Reinhold (1996) entendem que o estresse de docentes como uma síndrome de respostas de sentimentos negativos, como raiva e depressão. Estas reações geralmente são acompanhadas de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas, resultante de aspectos do trabalho do docente, e mediadas pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima bem como ao bem estar. Para Silva (2006), esta realidade gera consequências que, além de influenciar o estilo de vida, proporciona uma diminuição da qualidade de vida dos indivíduos.

Algumas estratégias são utilizadas pelos docentes para prevenir ou melhorar estas condições, como: realização de atividades de relaxamento, organização do tempo e decisão de quais são as prioridades, dieta balanceada e prática de atividades físicas, discussão dos problemas com colegas de profissão, folgas de trabalhos, além da procura por ajuda profissional (CARLOTTO, 2002; PEREIRA, 2002). O nível de atividade física de docentes do ensino superior é reduzido e irregular, visto que a falta de tempo com o excesso de carga horária, faz com que este dado se concretize, além de optarem por refeições mais rápidas, que normalmente não são adequadas à saúde.

A suscetibilidade do docente a uma reação de estresse ou Burnout, aponta Reinhold (1996), é uma função da frequência e da intensidade dos estressores, da avaliação cognitiva e emocional que o indivíduo faz de um evento estressor, da maneira como o indivíduo lida com o estresse, de suas condições físicas, sociais e psicológicas do momento e de suas características pessoais. A maior parte dos docentes não possui uma qualidade de vida ideal, apresentando falhas em diversos aspectos, demonstrando desequilíbrio entre as necessidades psíquicas e fisiológicas, visto que a maioria comporta elevados níveis de estresse aponta (SILVA, 2006). Uma das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) é avaliar o nível de estresse, a fim de obter e graduar a qualidade de vida. Muitas das patologias estudadas, destaca Mateus (2006), estão intimamente relacionadas ao estresse.

Os docentes, segundo Reinhold (1996), estão sujeitos a muitos fatores estressantes ligados à sua atividade profissional, porém nem sempre estes professores apresentam recursos próprios ou ambientais para lidar adequadamente com seu estresse ocupacional. Em decorrência disto, podem apresentar reações de estresse em graus variados, resultando em exaustão, depressão, raiva, sintomas psicossomáticos. Destacam Jonnaert e Borghet (2002), em uma pesquisa realizada por Évelyne Charlier, que analisou a sala de aula, constatou que os docentes podem ter até 200 interações com os seus acadêmicos por hora de curso. Eles tomam centenas de micro decisões a cada hora. O docente não é um animador de programa de televisão, ele vive pressionado a ser ágil e assertivo e empático, para atender as finalidades do projeto pedagógico, as necessidades de aprendizagem dos alunos e os anseios de uma educação de qualidade direcionados pelo Ministério da Educação. E, neste contexto as IES ainda são tímidas em seus programas de qualificação emocional do docente para a sala de aula, pois apenas dominar conteúdo e aplicar técnicas não é mais suficiente. É necessário qualifica-los para a compreensão do seu *habitus* (todas as condições que envolvem o trabalho docente) profissional.

Em vista do exposto pelos autores conclui-se que no exercício de sua profissão o docente está exposto a muitos estressores os quais, nem sempre foi preparado para compreender e administrar.

O Estresse

O estresse é uma reação intensa do organismo frente a qualquer evento bom ou mau que altere a vida do indivíduo. Essa reação ocorre, em geral, frente à necessidade de adaptação exigida do indivíduo em momentos de mudança (CALAIS *et al*, 2003; SILVA, 2006; PAIVA, 2005). Fisiologicamente, é uma reação neuro-hormonal a uma inesperada situação, onde o cérebro libera substâncias as quais promovem modificações em todo o funcionamento do organismo. Alves (1992) *apud* Caromano (2003) apontam que o estresse uma resposta neurofisiológica complexa, desencadeada por uma avaliação subjetiva de perigo ou ameaça. É um estado de desequilíbrio no organismo que é devido a uma incapacidade de responder as demandas do meio-ambiente. Manifesta-se através de uma variedade de respostas, sejam elas fisiológicas emocionais ou comportamentais CORROBORAM LIPP & ROCHA (1994), CAROMANO (2003) E LIPP (1996).

O processo de estresse passa por três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta se caracteriza por reações do sistema nervoso simpático, quando o organismo percebe o estressor (o evento), que pode ser entendida como um comportamento de adaptação. A resistência apresenta-se quando esse estressor permanece presente por períodos prolongados ou se é de grande dimensão. Na fase de exaustão, o stress ultrapassou a possibilidade de o indivíduo conviver com ele e está associado a diversos problemas como úlceras, gengivites, psoríase, hipertensão arterial, depressão, ansiedade, problemas sexuais, dentre outros. Cada fase envolve uma sintomatologia diferenciada que é acompanhada de mudanças hormonais correspondentes (CALAIS *et al*, 2003; CAMELO & ANGERAMI, 2004; CALAIS *et al*, 2007; MARTINS, 2005; LIPP, 2007; ROSSETTI, 2008).

A vulnerabilidade e a capacidade de adaptação do indivíduo são importantes no desenvolvimento e reações do estresse, visto que este depende de aspectos relacionados à sua saúde física e mental (PAIVA, 2005; SILVA, 2006; MARTINS, 2005). O desenvolvimento do processo de estresse está relacionado tanto às questões internas do indivíduo como, estilo de vida, experiências, atitudes, crenças e valores, doenças e predisposição genética quanto às pressões externas advindas do meio social onde está inserido (SILVA, 2006). Já Paiva (2005) aponta que as diferentes exigências relacionadas às atividades profissionais podem acarretar uma diminuição na qualidade de vida emocional, aumentando a pressão psicológica, podendo levar o indivíduo ao estresse.

Há dois tipos de estresse, corroboram Mateus (2006) e CALAIS *et al*, (2007), o negativo também chamado de distresse, o qual é causado por frustrações e problemas diários, e o positivo, o eustresse, provocado pelas excitações do cotidiano. Embora os dois tipos provoquem reações emocionais diferentes, as alterações fisiológicas são idênticas. Portanto, o excesso de estresse em grande intensidade ou duração, seja ele de qualquer origem, poderá produzir alterações a qualquer nível fisiológico. Segundo Martins (2005), as reações ocasionadas pelo estresse que perduram algum tempo podem desencadear conseqüências bioquímicas, físicas, psicológicas e imunológicas. Entre as alterações bioquímicas podem estar presentes as dislipidemias (alterações do Colesterol e Triglicérides), a Diabetes e a Obesidades (principalmente as abdominais), entre outras.

As alterações físicas podem ser representadas por taquicardia, tensão muscular, transpiração excessiva, cansaço, aumento da pressão arterial, dor de cabeça, dor de estômago, pressão no peito, alergias, queda de cabelo, impotência sexual, dores articulares ou piora em casos de artroses ou artrites, envelhecimento, obesidade, etc. Já as alterações psicológicas aparecem como irritabilidade, isolamento social, incapacidade de relaxar, insônia, desinteresse sexual, perda do prazer, depressão, medo e distúrbio do pânico. Algumas alterações imunológicas também podem ser observadas, como por exemplo, infecções de repetição, baixa imunidade, gripes repetidas, ferimentos que custam a cicatrizar, herpes, candidíase que não cede aos tratamentos habituais e agravamento de doenças auto-imunes. O estresse pode levar a um desgaste geral do organismo ou não, isto dependerá de sua intensidade, tempo de duração, da vulnerabilidade do indivíduo e da habilidade de administrá-lo. O desgaste ocorre quando a homeostase interna do organismo é alterada por períodos longos ou de forma aguda explica (LIPP, 2007).

Dentro deste contexto, o trabalho docente implica, segundo Jonnaert e Borghet (2002), em situações onde pode ocasionar o desenvolvimento de estresse, pois o seu papel é criar e organizar as condições de aprendizagem, realizar a interação, facilitando situações de aprendizagem. Apontam os autores que, ser docente é avançar como um equilibrista na busca de um ponto estável onde a aprendizagem se processa. Esta tensão aumenta muitas vezes, frente à incoerência de políticas educacionais e institucionais que exigem que ele domine em tempo real, numerosos parâmetros que constituem a construção do conhecimento e habilidades pedagógicas, emocionais, comportamentais e didáticas. Assim, cabe a IES como

qualquer outra organização administrar esta questão para não perder seus talentos e proporcionar o melhor ambiente de trabalho possível para seus integrantes e fornecer aprendizagem de qualidade e formação de cidadãos capazes.

Materiais e métodos

O estudo é caracterizado como exploratório que segundo Richardson *et. al.* (1999) e objetivou conhecer um fenômeno de forma mais ampla para poder intervir com ações de melhorias. O corte foi transversal em julho de 2009, sem os dados evoluírem no tempo. Os dados foram coletados de fonte primárias e secundárias. Os dados de fonte primária foram coletados por um questionário. Já os dados secundários foram coletados na organização em estudo e bibliografia. O questionário para medir o nível de estresse dos professores teve por base o modelo de Holmes & Rahe (1967), o qual é um instrumento utilizado para medir eventos vitais, sendo denominado de Escala de Avaliação de Reajustamento Social. Este se baseia na proposição de que o esforço exigido para que o indivíduo se reajuste à sociedade, depois de mudanças significativas em sua vida, cria um desgaste que pode levar as doenças sérias (SAVOIA, 1999; GORENSTEIN *et al*, 2000; JURKIEWICZ, 2008).

O questionário é formado por um quadro, com 41 situações que possam gerar estresse. Com esta tabela o avaliado assinalou com um X as situações em que se deparou nos últimos 12 meses. Vale ressaltar que este questionário não identificou o participante da pesquisa em nenhum momento da avaliação. Para a avaliação do nível de estresse, tem-se uma coluna, a qual não foi fornecida ao avaliado, com uma pontuação para cada item assinalado. Então ao final do teste, somam-se os valores de cada item escolhido, resultando em um total de pontos. Para a interpretação do resultado, Holmes & Rahe (1967) fornecem uma tabela que diz a porcentagem de risco do indivíduo apresentar estresse, de acordo com um *escore*, conforme tabela a seguir:

Tabela 1 – Gabarito do questionário de estresse apresentado por Holmes & Rahe (1967)

PONTUAÇÃO	INTERPRETAÇÃO
Até 150 pontos	Pouca possibilidade de estar ou desenvolver estresse
151 – 300 pontos	50% de possibilidade de estar ou desenvolver estresse
301 pontos	80% de ter o colapso

Fonte: Holmes & Rahe (1967)

De acordo com Holmes & Rahe (1967), se durante o período de um ano anterior a contar do mês do início da avaliação, a pessoa sofreu entre 200 e 300 escores de estresse, há uma probabilidade de mais ou menos 50% de que ela venha a ficar doente devido ao excesso de estresse. Esse modelo leva em conta apenas as grandes ocorrências da vida da pessoa e não os pequenos eventos do dia-a-dia. O estudo foi realizado no campus de uma Instituição de Ensino Superior do Oeste do Paraná. O critério da amostra pesquisada de 38 docentes foi aqueles que espontaneamente se dispuseram responder o questionário: sendo os professores pertencentes aos seguintes colegiados: de Ciências Biológicas (6), Farmácia (14), Fisioterapia (5), Fonoaudiologia (5) e Nutrição (8), totalizando-se em 38 docentes, sendo que mais de 50% destes atuavam em dois ou mais cursos. Os dados foram tratados por distribuição de frequência, analisados descritivamente e os resultados apresentados em tabelas e gráficos.

Resultados e Discussões

Após a soma dos pontos dos questionários aplicados, constatou-se que pelo menos um dos docentes analisados de cada curso apresentou pontuação superior a 151 pontos, indicando então, aproximadamente 50% de chance deste de estar com estresse ou vir a desenvolver

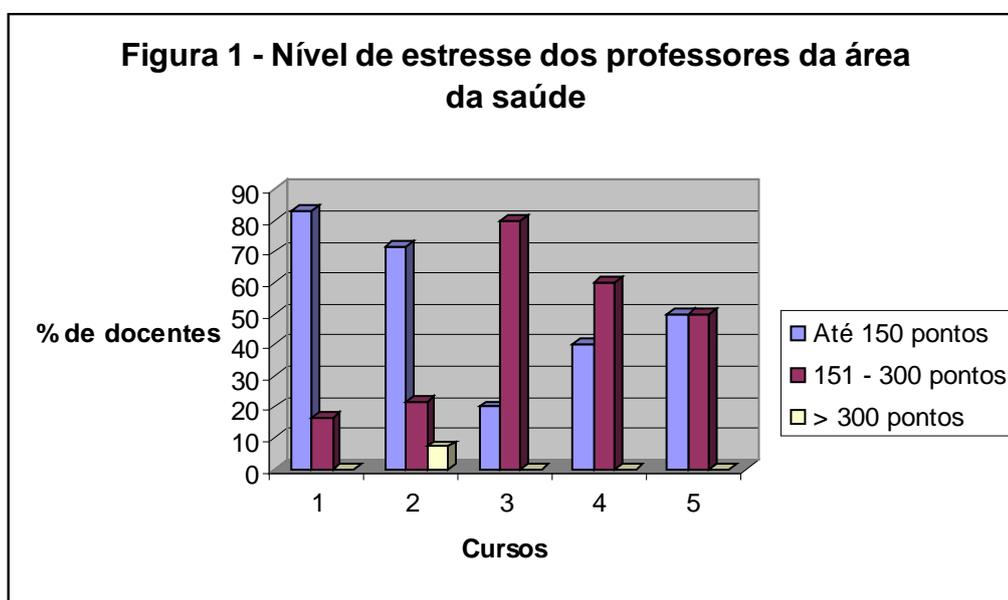
estresse. De acordo com a Tabela 2 é possível a verificação do número de docentes de cada colegiado e sua seguinte pontuação:

Tabela 2 – Número de docentes pesquisados X Pontuação

Colegiado	Até 150 pontos	151 – 300 pontos	> 300 pontos	Total de docentes
Ciências Biológicas	5	1	0	6
Farmácia	10	3	1	14
Fisioterapia	1	4	0	5
Fonoaudiologia	2	3	0	5
Nutrição	4	4	0	8

Fonte: questionários

Na Figura 1 é possível comparar cada colegiado, de acordo com a porcentagem de docentes avaliados com estresse, onde o número 1 corresponde ao curso de Ciências Biológicas, 2 à Farmácia, 3 à Fisioterapia, 4 à Fonoaudiologia e 5 à Nutrição.



Fonte: questionários

Constata-se que o curso o qual apresentou maior porcentagem de estresse foi o de Fisioterapia (3), visto que 80% dos docentes apresentaram-se com pontuação entre 151 e 300 pontos, o que segundo Holmes & Rahe (1967), determina 50% de possibilidade de estar ou desenvolver estresse, e de acordo com Savoia (1999), há probabilidade de que este venha a ficar doente devido ao excesso de estresse.

O curso de farmácia apresentou 7,2% dos entrevistados com pontuação acima de 300, indicando 80% de possibilidade de ter colapso pelo estresse. O curso que menos apresentou docentes com estresse foi o de Ciências Biológicas, constando apenas 16,7% dos docentes com pontuação entre 151 e 300.

Os itens que mais foram assinalados entre todos os colegiados foram os relacionados a início e término de cursos, mudanças em sua condição geral de vida, mudanças em suas responsabilidades no trabalho, mudança de horários ou das condições de trabalho, mudança de função no trabalho e mudanças de hábitos de sono, sendo possível confrontar estes itens com a profissão do docente.

Pérez (1992), Reinhold (1996) e Martins (2005), em seus estudos sobre os motivos que mais contribui para o estresse dos docentes indicam que as principais causas apontadas são: frustrações nas expectativas profissionais e salariais; de crescimento profissional por

limitações de tempo e insuficientes oportunidades; falta de apoio financeiro para realizar pesquisas e para publicação; sobrecarga de atividades, com excessivas reuniões e assembleias, prejudicando o ambiente familiar do docente, e também interrupções frequentes de suas atividades. Os resultados dos estudos corroboram em direção dos itens mais apontados como estressores, já que o trabalho docente envolve não somente o ensino, mas a pesquisa e extensão.

Além disso, ressaltam Jonnaert & Borght (2002), que ao docente implica articular os saberes que cada ação exige. O saber na sala de aula que implica em uma gama de variáveis a dominar, como já descritas. O saber para o exercício da pesquisa e para a extensão, que implica na ampliação do *habitus* e na busca do seu domínio. Todas estas variáveis levam os docentes atuar na incerteza, ou seja, como um equilibrista na construção do seu dia a dia.

Neste contexto, o desenvolvimento do estresse se faz presente nas IES, todavia a preocupação de lidar com ele, ainda são do docente de forma individual e não como um processo institucional na forma de valorar a pessoa, bem como fortalecer emocionalmente o docente para que desenvolva uma relação ensino aprendizagem de forma humanística. Formar docentes profissionais com condições de organizar situações de aprendizagens com qualidade, implica em desenvolver a compreensão que o papel do docente é maior do que apenas repetir conteúdos, cumprir horários e corrigir provas.

Seu papel corrobora os autores já citados, é formar cidadãos aptos a construir e manter a sustentabilidade da sociedade. Uma sociedade democrática onde possa dar a todos condições de sobrevivência com segurança social, psicológica e física, e isso perpassa por uma educação que forme pessoas com maior humanidade, apesar de toda a tecnologia.

Neste contexto, cabe a IES promover ações para a qualificação continuada dos docentes incluindo formas de estruturar o trabalho que previna o estresse, ao Ministério da Educação cabe promover leis que fortaleçam a valorização do trabalho docente, e ao docente se interessar em evoluir na profissão de ser docente centrado na pessoa. Deve investir de forma continua em seus saberes teóricos, práticos e procedurais, ou seja, se empoderando todo dia para facilitar que seus acadêmicos se empoderem de conhecimentos e os utilizem em prol da sustentabilidade das gerações futuras. Ser docente é um ato de amor incondicional ao próximo de auxiliar que ele se empodere de si mesmo.

Conclusões

Em resposta a pergunta do estudo o nível de estresse está alto principalmente para os docentes do curso de Fisioterapia, que segundo ao questionário aplicado apresentaram-se em primeiro lugar, em segundo o curso de Fonoaudiologia, em terceiro Nutrição, em quarto Farmácia e em quinto o curso de Ciências Biológicas, conforme a análise a seguir.

Pode-se confirmar que a profissão do docente do ensino superior é caracterizada por intensas mudanças e pressões que conduzem a diversas consequências, tais como o excesso de preocupação com a sua profissão e com a necessidade de atualizações educacionais constantes. Estes componentes podem induzir queda na qualidade de vida emocional, com aumento da pressão em nível físico e psicológico que conduzem a sintomas de estresse intenso. A presença de estresse no cotidiano do professor pode conduzi-lo a posturas rígidas, irracionais, controladoras e desumanas, as quais podem estar interferindo no aprendizado tanto seu como do acadêmico. E, isso não exclui os profissionais da área de saúde, que apesar dos conhecimentos sobre o assunto que obtém em sua formação, no exercício da profissão de docente, demonstram que para articular os saberes na sala de aula, requer um aprendizado paralelo a sua profissão ao qual foi diplomado. E, a implicação em viver o *habitus* docente, se aprende no momento em que se enfrenta a sala de aula, através do erro e acerto, daí o desenvolvimento do estresse e muitas vezes evoluindo para a depressão. Segundo palestra

proferida pelo Presidente do Instituto Ethos no Congresso Estadual da Associação Nacional de Recursos Humanos (2009), “em 10 anos 40% das pessoas serão aposentadas por depressão”.

Cabe ao profissional da área de Recursos Humanos da IES, um trabalho junto aos docentes para reavaliar os estressores presentes no seu cotidiano, implementar mudanças no estilo de vida através de treinamento direcionado para esse fim. O estudo contribui para a área de conhecimento ao constatar que mesmo os profissionais da área de saúde são afetados pelos estressores, tanto de forma positiva como negativa. Além disso, reforça que o trabalho docente é complexo e envolve muitas atividades de conhecimento e habilidades paralelas, como lidar com pessoas, o que nem sempre o profissional é preparado em sua graduação.

Finalizando, cabe destacar que a IES como qualquer organização pode implementar programas de prevenção ao estresse físico e emocional, retendo seus talentos e criando um ambiente mais saudável por meio de prática administrativa eficientes. E, principalmente desenvolver um programa de atualização continuada para a compreensão do que é o *habitus* docente, no sentido de estabelecer a qualidade de ensino, pois como aponta Moller (1997 p.17), “a qualidade pessoal é a base de todas as outras qualidades”.

Referencias

CALAIS, S. L.; *et al.* (2003). *Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens*. Revista Psicologia: Reflexão e Crítica, 2003. Vol. 16. N. 2. pp. 257 – 263.

CALAIS, S. L.; *et al.* *Stress entre calouros e veteranos de jornalismo*. Revista Estudos de Psicologia, Vol. 24. N. 1. Campinas, Março, 2007.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. *Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos da saúde da família*. Revista Latino-americana de Enfermagem. Vol. 12. N. 1. Ribeirão Preto, Jan/Fev, 2004.

CAMPOS, V. L. S. L.; MATA, V. L. M. M. *Imagens da Profissão Professor*. *Cadernos de Educação*. V. 2. Rio de Janeiro: Editora Unigranrio, 2002.

CONTAIFER, T. R. C.; BACHION, M. M.; YOSHIDA, T.; SOUZA, J.T. *Estresse em professores universitários da área de saúde*. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre (RS). Vol. 24. N. 2. p. 215 – 225. Ago. 2003.

CARLOTTO, M. S. *A Síndrome de Burnout e o Trabalho Docente*. *Revista Psicologia em Estudo*, Maringá: Vol. 07. N. 1. p. 21 – 29. jan/jun. 2002.

CAROMANO, F. A. *et al.* *Efeitos de um programa de atividade física de baixa a moderada intensidade na água no desempenho físico e controle do nível de estresse em adultos jovens*. *Revista Arquivo de Ciências da Saúde da Unipar*. Vol. 7. N. 1, 2003.

COSTA, M. *et al.* *Estresse: Diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira*. *Revista Panamericana de Salud Pública*. Vol. 21. N. 4. Washington, Abril, 2007.

FLECHA, R.; TORTAJADA, I. *Desafios e saídas educativas na entrada do século*. In: IMBERNON, F. *A educação no século XXI: Os desafios do futuro imediato*. Porto Alegre: Artmed, 2000. P. 27 – 35.

GARCIA, A. L.; OLIVEIRA, E. R. A.; BARROS, E. B. *Qualidade de Vida de Professores do Ensino Superior na Área da Saúde: Discurso e Prática Cotidiana*. Cogitare Enferm. 2008 Jan/Mar; Vol. 13. N.1 p.18-24.

GORENSTEIN, C. *et al. Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia*. Porto Alegre: Lemos Editorial, 2000.

JONNAERT, Philippe; BORGHT, Cécile. *Criar condições para aprender: o socioconstrutivismo na formação do professor*, Porto Alegre: Artmed, 2002.

JURKIEWICZ, R. Vivência de perdas: relação entre eventos significativos, lutos e depressão, em pacientes internados com doença arterial coronariana. São Paulo, 2008. *Tese doutorado Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – USP*.

LÉON, L. M.; IGUTI, A. M. Saúde em Tempos de Desemprego. In: GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. *Saúde Mental e Trabalho*. Vol. 1. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. p. 195 – 210.

LIPP, M. E. N. *O stress no Brasil: pesquisas avançadas*. Campinas, SP: Papiros, 1996. p. 53 - 58.

LIPP, M. E. N. Transtorno de adaptação. Red de Revistas Cientistas de América Latina y el Caribe, Espana y Portugal. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*. Ano XXVII. N. 1, 2007. pp. 72 – 82.

LIPP, M. E. N.; ROCHA, J. C. *Stress, Hipertensão Arterial e Qualidade de Vida*. São Paulo: Papiros, 1994.

MACHADO, S. S. Qualidade de vida e stress de adultos jovens na sociedade contemporânea. Rio Grande do Sul, 2003. *Dissertação de Doutorado - Universidade Federal do Rio Grande do Sul*.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de stress em professores brasileiros. *Revista Lusófona de Educação*, 2007, N.10, p.109-128.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de stress em professores das primeiras séries do ensino fundamental: Um estudo exploratório. Lisboa-Portugal, 2005, 193p. *Dissertação de Mestrado - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias-ULHT*.

MATEUS, M. J. R.; et al. Avaliação do Nível de Estresse e sua Correlação com o Surgimento do Herpes Labial Recorrente. *RBPS*. 2006; Vol. 19. N. 1. p. 35 - 39.

MOLLER, Klaus. *O lado humano da qualidade: maximizado a qualidade de produtos e serviços através do desenvolvimento de pessoas*. 11. ed. São Paulo Pioneira, 2002.

MONTEIRO, H. R. Construindo saúde: a dimensão coletiva do sofrimento docente. In: Salto para o futuro – *Edição especial: Saúde do professor em questão*. Ministério da Educação: Ano XVIII, *Boletim 19*. Ago/2008. p. 4 – 7.

MOREIRA, H. R.; et al. Síndrome de Burnout em professores de educação física: um estudo de casos. *Revista digital EF deportes*, Buenos Aires; Ano 13 n. 123. p. 1 - 3. Ago/ 2008.

PACANARO, S. V.; SANTOS, A. A. A. Avaliação do estresse no contexto educacional: análise de produção de artigos científicos. *Revista Avaliação Psicológica*. V.6. N.2. Porto Alegre. Dez. 2007.

PAIVA, K. C. M; SARAIVA, L. A. S. Estresse ocupacional de docentes do ensino superior. *Revista de Administração*, São Paulo, v.40, n.2, p.145-158. 2005.

PEREIRA, A. M. T. B. *Burnot: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 187 – 207.

Pérez JR. Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. *Boletim de Psicologia*, São Paulo Jan/Dez; 1992. Vol. 42. Ano: 96/97. p. 89 – 97.

REINHOLD, H. H. Stress ocupacional do professor. In: LIPP, M. *Pesquisa sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco*. 2. ed. Campinas, SP: Papirus, 1996. p. 169 -194.

RICHARDSON, R. J. *Pesquisa social: métodos e técnicas*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ROSSETTI, M. O.; et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias cognitivas*, 2008. Vol. 4 N. 2. pp. 108 – 119.

SANTOMÉ, J. T. O professorado em época de neoliberalismo: dimensões sociopolíticas de seu trabalho. In: LINHARES, C. *Os professores e a reinvenção da escola: Brasil e Espanha*. São Paulo: Cortez, 2001. p. 17 – 20.

SAVOIA, M. G. Escala de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento. *Revista de Psiquiatria Clínica*. Vol. 26. N. 2. pp. 57 - 67. Edição Especial, 1999.