Recebido em: **15/3/2010** Emitido parece em: **5/4/2010** **Artigo original**

INCIDÊNCIA DE ESTRESSE DAS PROFESSORAS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO DA PERIFERIA DE PARANAVAÍ – PARANÁ PARTICIPANTES DE UM PROJETO DO PROGRAMA UNIVERSIDADE SEM FRONTEIRAS

Victor Allan de Souza Silva, João Paulo dos Passos Santos , Suzana Aparecida de Oliveira , Maria Aparecida Fonseca de Oliveira , Alda Penha Andrello Lopes.

RESUMO

Este trabalho teve por objetivo verificar a incidência de estresse nos professores participantes do projeto "Cultura Docente: Reflexos no Processo Ensino-aprendizagem" no município de Paranavaí - Paraná. A população é composta por 6 professores integrantes do projeto inserido no programa "Universidade Sem Fronteiras". Para verificar a incidência de estresse foi utilizado o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp – ISSL e para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. Com os dados obtidos pôde-se verificar que 6 professores ou 75% possuem estresse e 2 ou 25% não apresentam estresse. Destes 6 professores que têm estresse 4 ou 66,6% encontram-se na fase de resistência e 2 ou 33,3% na fase de quase-exaustão, onde os sintomas psicológicos foram predominantes entre as sujeitas pesquisadas. Com os resultados obtidos com as docentes pesquisadas conclui-se que a maior parte delas não está administrando bem o estresse e que medidas preventivas devem ser tomadas para que os fatores estressantes não comprometam a qualidade de vida dos professores.

Palavras-chave: Estresse, fases do estresse, professores.

IMPACT OF STRESS OF THE TEACHERS STATE SCHOOLS ON THE OUTSKISTS OF PARANAVAÍ - PARANÁ PARTICIPANTS OF A PROJECT OF THE UNIVERSIDADE SEM FRONTEIRAS

ABSTRACT

This paper aim is to verify the stress incidence in a group of six (6) participant teachers of the "Cultura docente: Reflexos no Processo Ensino-Aprendizagem" project. The Inventory on Stress Symptoms for adults by Lipp - ISSL was used to verify the stress incidence and descriptive statistics was also used for the data analysis. With the gotten data it could be verified that 66.6% have stress and 33.3% don't. Amongst the professors who have stress 75% are in the resistance phase and 25% are in the almost-exhaustion phase; and between physical and psychological symptoms 100% have psychological stress.

Keywords: Stress, stress phase, teachers.

INTRODUÇÃO

De acordo com Pafaro e Martino (2004), atualmente o estresse é um dos fatores responsáveis por alterações do estado de saúde e de bem-estar do indivíduo que pode levar à doença e à morte. Esse estresse nem sempre é prejudicial ao organismo, porém a forma como ele é administrado pelos indivíduos pode causar esgotamento físico e emocional.

A pesquisadora Lipp (2003), desenvolveu o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (ISSL) que além de diagnosticar a presença de estresse também verifica em que fase do estresse os indivíduos se encontram. As fases do estresse para o médico Hans Selye o que é reconhecido internacionalmente como criador da teoria do estresse, segundo Schittini (2003), são: fase de alarme, resistência e exaustão. De acordo com Pafaro e Martino (2004) e Calais *et al.* (2007) embora inicialmente Selye tenha designado apenas três fases, um estudo desenvolvido por Lipp, inclui mais uma fase, a "fase de quase-exaustão".

A fase de reação ou fase de alarme é basicamente aquela reação natural do organismo quando se leva algum susto, o cérebro decodifica a situação de perigo e aciona a hipófise, que por sua vez

sinaliza as glândulas suprarrenais e então é liberado o hormônio adrenocorticotrófico (DATTI, 1997; CALAIS *et al.,* 2003). As sensações características são tais como: sudorese excessiva, taquicardia, respiração ofegante e picos de hipertensão (MALAGRIS; FIORITO, 2006).

Quando na fase de resistência, o organismo é caracterizado por uma tentativa de equilíbrio após o desequilíbrio sofrido na fase anterior. Nesta fase o organismo aparentemente consegue a homeostase, porém continua a trabalhar em regime forçado, desse modo as suprarrenais aumentam seu funcionamento acumulando substâncias para um eventual perigo (MALAGRIS e FIORITO, 2006; FERRAREZE *et al*., 2006). Datti (1997) enfatiza ainda que os indicativos para esta fase são: dores nas costas, cefaleia, insônia, dormir demais ou de menos entre outros.

Na fase de quase-exaustão o indivíduo não consegue resistir a tensões e não consegue voltar para a homeostase, a hipófise estimula as adrenais a liberarem mais hormônios, essa fase encontra-se entre as de resistência e de exaustão, o indivíduo fica bastante susceptível a doenças leves e com o seu estado psicológico abalado (PAFARO e MARTINO, 2004; CALAIS *et al*., 2007).

A pessoa que está na fase de exaustão tem características parecidas com as das fases anteriores, porém o organismo poderá se expressar com lesão, paralisação ou esgotamento de determinados órgãos ou tecidos, podendo em alguns casos ser fatal (DATTI, 1997). Pafaro e Martino (2004) descrevem que esta fase é caracterizada pelo aparecimento de doenças como hipertensão arterial, depressão, ansiedade, problemas sexuais e dermatológicos como psoríase, vitiligo, urticárias e alergia, além do infarto e até da morte súbita.

Segundo Goulart Júnior e Lipp (2008) existem algumas profissões que expõem seus respectivos profissionais a situações definidas como estressantes, e acredita-se que o trabalho do docente está entre os que podem desencadear o processo de estresse, pois há inúmeros fatores na docência que contribuem para que aconteça um desequilíbrio na saúde física e mental.

Para Macanhão *et al.* (2003) os docentes das instituições da rede pública de ensino das regiões periféricas, estão em contato com alunos que possuem uma gama de problemas sociais presentes em seu cotidiano. Os professores inseridos neste contexto estão cada vez mais descontentes com sua realidade, originando assim o estresse no organismo.

Para que ocorra a prevenção contra os fatores estressores que interferem na qualidade de vida dos docentes, é necessário investigar o nível de estresse e informá-los sobre o assunto e os resultados obtidos, para que possam cuidar-se e desta forma melhorar o seu desempenho pessoal e profissional. Sendo assim este estudo tem como objetivo investigar a incidência de estresse em professoras de instituições periféricas da rede estadual de ensino participantes de um projeto do programa Universidade Sem Fronteiras do município de Paranavaí-Pr.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é caracterizada como uma pesquisa de campo com carater descritivo. Em um encontro do projeto Cultura Docente: reflexos no processo ensino-aprendizagem foram coletados os dados, inicialmente foi assinado o termo de consentimento livre e esclarecido, posteriormente foi respondido o questionário sócio-demográfico contendo 6 questões e por fim o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (ISSL). Este inventário é utilizado para diagnosticar o estresse em adultos e jovens acima dos 15 anos de idade, avalia se o indivíduo está ou não com estresse através da análise dos sintomas, verifica se estes sintomas são físicos ou psicológicos e em que fase do estresse os sujeitos se encontram. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva simples sendo os resultados demonstrados através de tabelas com média, desvio padrão e percentual.

AMOSTRA

A amostra foi composta por 8 docentes que se disponibilizaram a participar dos encontros do projeto de extensão universitária inserido no programa Universidade Sem Fronteiras, do governo do estado do Paraná.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme visualização na tabela 1, todas as pesquisadas são do gênero feminino, com média de idade de 47,57 anos (DP 5,46), em relação ao estado civil a maioria é casada ou separada, se sentem satisfeitas com a sua profissão, não praticam exercício físico regular, não consomem bebida alcoólica, não fumam, são hipertensas e não fazem acompanhamento psiquiátrico.

Tabela 1. **Caracterização sócio-demográfica da amostra.**

Características	N=8
Gênero	Feminino
Idade	47,57 ± 5,46 (DP)
Estado Civil	**N (%)**
Solteiro	1 (12,5)
Casado	4 (50)
Separado	3 (37,5)
Viúvo	-
Satisfação Profissional	**N (%)**
Não	1 (12,5)
Pouco	1 (12,5)
Sim	4 (50)
Muito	2 (25)
Pratica regular de exercício físico	**N (%)**
Sim	2 (25)
Não	6 (75)
Consumo de bebida alcoólica	**N (%)**
Sim	-
Não	7 (87,5)
Às vezes	1 (12,5)

Em relação ao estado civil, um estudo realizado por Goulart Júnior e Lipp (2008) com professores do ensino fundamental de escolas públicas de um município do interior do estado de São Paulo, onde todas as entrevistadas também eram mulheres constatou que entre as casadas a incidência de estresse (56,8%) foi maior, uma vez que entre as separadas e solteiras essa percentagem cai para 50%, Podendo desta forma associar a vida de casada ao estresse.

Quanto a satisfação profissional das professoras, é interessante notar que a maioria delas sentem-se satisfeitas com a vida profissional, independente da relação entre o estresse e a profissão, sugerindo que o estresse não impossibilita o contentamento e o prazer da profissão.

Foi constatado que a maior parte das professoras não pratica exercício físico, desta forma ficam mais propensas a elevar os níveis de estresse uma vez que Ribeiro (1998) afirma que o exercício físico tem efeito significativo na saúde mental do indivíduo, efeitos entendidos dentro de uma perspectiva integral, que envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais, algumas medidas para prevenir o estresse e sua evolução devem ser tomadas por parte das professoras.

Na tabela 2, pode-se verificar a frequência e o percentual do estresse nos docentes estudados. Para Tavares *et al.* (2007) a profissão de professor é uma das mais desgastantes e exaustivas da sociedade, podendo-se verificar que professores foram diagnosticados como tendo estresse. Entre os oito professores pesquisados 75% foram diagnosticados como tendo estresse, o que corresponde a seis professores. Apenas dois professores não têm estresse, equivalente a 25%.

Em um estudo realizado por Martins (2005) com 76 professores de ambos os sexos das séries iniciais do ensino fundamental da rede pública estadual de ensino de João Pessoa – Paraíba, verificou-se que 67,1% dos professores apresentam estresse e 32,9% não possuem, resultado semelhante ao encontrado nesta pesquisa.

Tabela 2. Incidência de estresse dos professores.

	Frequência	Percentual %
Tem estresse	6	75
Não tem estresse	2	25
Total	8	100

Para Roeder (2003), o sujeito considerado sadio, é aquele que consegue desenvolver mecanismos para lidar com as pressões diárias no meio em que vive de maneira satisfatória. Desta forma, entende-se que, as docentes caracterizadas como não tendo estresse conseguem lidar de maneira positiva com as pressões cotidianas. Já as professoras que foram diagnosticadas com estresse podem apresentar dificuldade em controlar suas reações orgânicas e/ou físicas como psicológicas.

Tabela 3. Diagnóstico das fases do estresse nos professores.

Fases	Professores	
	Frequência	Percentual %
Alerta	-	0
Resistência	4	66,6
Quase exaustão	2	33,3
Exaustão	-	0
Total	6	100
Estresse em evolução	4	66,6

Na Tabela 3 nota-se que a maioria da amostra que têm estresse se encontra na fase de resistência, 66,6%, e 33,3% dos professores estão na fase de quase exaustão. As fases de alerta e de Exaustão não foram diagnosticadas nos resultados da pesquisa.

Quando o sujeito apresenta vários sintomas de diferentes fases acima dos limites significa que o estresse está em evolução, em processo de agravamento e que em breve, se nenhuma providencia for tomada poderá rapidamente avançar para fases mais adiantadas (LIPP, 2003). Das seis docentes que estão estressadas, quatro ou 66,6% delas estão com estresse em evolução.

Ao verificarmos o estudo realizado por Sorato e Marcomin (2007), em Santa Catarina com professores do curso de enfermagem da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul) observou-se que os professores encontravam-se com altos níveis de estresse (62,5%), onde 50% estavam na fase de resistência, 6,25% na fase de quase exaustão, 6,25% na fase de exaustão e 37,5% não apresentaram estresse.

Tabela 4. Prevalência de sintomas de estresse.

Sintomas	Frequência	Percentual %
Sem estresse	2	25
Físicos	-	0
Psicológicos	6	75
Físicos + Psicológicos	-	0
Total	8	100

Na tabela 4 pode-se observar que os sintomas do estresse foram em sua totalidade predominantemente psicológicos, nenhuma pesquisada foi diagnosticada com sintomas de ordem física.

Goulart Júnior e Lipp (2008) em seus estudos descrevem que, o quadro sintomatológico apresentado, tanto físico como psicológico, pode estar influenciando negativamente o desempenho dessas profissionais, além de dificultar o cumprimento das metas e objetivos da escola. A negligência em relação a esse fato marcará uma tendência de piora, especialmente para as docentes que, por suas características, têm mais dificuldades em lidar com estressores do ambiente escolar, e consequentemente, estão mais vulneráveis ao estresse.

CONCLUSÃO

Em sua totalidade a população estudada é do gênero feminino e sentem-se satisfeitas com a vida profissional.

A maior parte da amostra foi diagnosticada como tendo estresse (75%) e (25%) não o apresentaram. Observou-se também que em relação as fases do estresse, 66,6% encontram-se na fase de resistência, resultados avaliados através do ISSL. Em relação aos tipos de sintomas predominaram os sintomas psicológicos.

Demonstra-se nessa pesquisa que o estresse está inserido na relação professor e ensino, podendo influenciar ou não no desempenho docente e consequentemente no desempenho do aluno. Pode-se concluir então que independentemente de estarem estressadas as professoras têm vida profissonal satisfatória e que medidas preventivas devem ser tomadas para que o quadro clínico do estresse não se agrave.

REFERÊNCIAS

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B.; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de estresse em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 16 n.2, p. 257-263, 2003.

CALAIS, S. L.; CARRARA, K.; BRUM, M. M.; BATISTA, K.; YAMADA, J. K.; OLIVEIRA, J. R. S. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia,** vol. 24 n.1,p. 69-77, jan/mar. 2007.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de burnout e o trabalho docente. **Revista da psicologia em estudo,** v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002.

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento,** v. 11, n. 3, p. 45-52, jul/set. 2003.

DATTI, D. **Mecanismos e prevenção do stress.** Rio de Janeiro: Rosa dos tempos, 1997.

FERRAREZE, M. V. G.; FERREIRA, F.; CARVALHO, A. M. P. Percepção do estresse entre enfermeiros que atuam em Terapia Intensiva. **Acta Paul Enferm**, vol. 19 n. 3, p. 310-15, 2006.

FUCHS F. D.; MOREIRA, L. B.; MORAES, R. S.; BREDEMEIER, M.; CARDOZO, S. C. Prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica e Fatores Associados na Região Urbana de Porto Alegre. Estudo de Base Populacional. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 63 n6, 1994.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, v. 13 n. 4, p. 847-857, out/dez. 2008.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 5 ed.São Paulo: Editora Contexto, 2003.

MACANHÃO, C. M.; NASCIMENTO, F.; DIAMANTE, G. S.; AMORIM, C. A. Estresse do Professor: Relato de uma experiência workshop com professores de um colégio estadual. **Revista eletrônica de psicologia,** (2), 2003.

MALAGRIS, L. E. N.; FIORITO, A. C. C. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. **Estudos de Psicologia**, vol. 23 n. 4, p. 391-398, 2006.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. **Rev. Lusófona de Educação,** n.10 p.109-128, 2005.

PAFARO, R. C.; MARTINO, M. M. F. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, vol. 38 n. 2, p. 152-60, 2004.

RIBEIRO, S. N. P. Atividade física e sua intervenção junto à depressão. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, V. 3, n. 2, p. 73-9, 1998.

ROEDER, M. A. **Atividade física, saúde mental e qualidade de vida: atividade sensório-motora na prevenção, tratamento e reabilitação das pessoas com transtornos mentais e do comportamento (incluindo os transtornos decorretentes do uso de substâncias psicoativas): teoria e prática.** Rio de Janeiro: Shape, 2003

SCHITTINI, N. **Neuroendocrinologia do Estresse: História e Conceitos.** Porto Velho: Instituto Edumed para Educação em Medicina e Saúde, 2003. Disponível em http://www.edumed.org.br/cursos/ne. /monografia/neuroendocrinologia_stress e.doc Acesso em: 27 mar. 2008.

SORATO, M. T.; MARCOMIN, F. M. A Percepção do Professor Universitário acerca do Stress. **Saúde em Revista,** vol. 9 n. 21, p. 33-39, 2007.

TAVARES, E. D.; ALVES, F. A.; GARBIN, L. S.; SILVESTRE, M. L. C.; PACHECO, R. D. **Projeto de qualidade de vida: Combate de estresse do professor**. 2007.Disponível em:http://www.unicamp.br/fef/espec/hotsite/gqve/TCC_GustavoElmaLuciaCimadon.pdf. Acesso em: 25/06/2009.

Faculdade Estadual de Educação, Ciências e Letras de Paranavaí - DEF.

Orgão de fomento:
Seti – Pr; Programa Universidade Sem Fronteiras; sub-programa: Apoio as Licenciaturas; Projeto Cultura Docente: Reflexos no Processo Ensino-aprendizagem.

R. Minas Gerais 251 Apt 4
Paranavaí - PR
E-mail do projeto: culturadocente@hotmail.com