

STRESS: CONDIÇÕES DE TRABALHO EM DOCENTE UNIVERSITÁRIOS¹

STRESS: CONDITIONS OF WORK IN UNIVERSITY PROFESSORS

Rosângela Christophoro*
Maria Angélica Pagliarini Waidman#

RESUMO

Trata-se de um estudo exploratório-escritivo que teve por objetivo compreender a relação do trabalho com a presença do estresse ocupacional, em enfermeiros docentes do ensino superior de uma universidade pública. Os resultados mostraram que há um alto índice de stress nos entrevistados, o que demonstra a necessidade de desenvolver na instituição um serviço de apoio e atendimento a estes profissionais, para que não haja prejuízo de sua saúde física e mental e na sua produtividade.

Palavras-chave: Stress. Stress ocupacional. Stress em docentes universitários.

INTRODUÇÃO

As rápidas e constantes mudanças que o mundo vem experimentando no setor técnico científico contribuem para que o ser humano sofra efeitos deletérios em sua saúde

O trabalho docente é predominantemente de natureza intelectual, exigindo deste profissional constante busca de novos conhecimentos, o que a expõe a condições de estresse. Pesquisadores como Lipp (1996) e Mauro (1997) tiveram como objeto de pesquisa estes profissionais, o que possibilitou a investigação de problemas e sua natureza como: excesso de trabalho, diversificadas atribuições assumidas; instabilidade nas relações interpessoais; estrutura organizacional da instituição; insatisfação no trabalho, salários inadequados; oportunidades limitadas e falta de apoio, entre outros.

A literatura produzida sobre esta temática indica a importância e a necessidade do trabalho desenvolvido para este grupo de profissionais, o

qual promove o intercâmbio de saberes e experiências de vida que se complementam mutuamente. A palavra estresse tem origem no latim, e passou a ser utilizada em inglês para designar “opressão, desconforto e adversidade” (Spielberger apud LIPP, 1996).

Apesar de o termo estresse apresentar um crescimento significativo, estudos e publicações atuais demonstram os efeitos deletérios descritos ao longo dos anos na humanidade. Cicco(1996) define estresse como “ [...] o resultado de uma reação que o nosso organismo tem quando estimulado por fatores externos desfavoráveis”. O senso comum utiliza a palavra estresse para definir diferentes sensações do dia-a-dia como: “Estou nervoso, estressado, cansado”, enfatizando a mesma vivência. E as denominações “tensão nervosa”, “cansaço” e “fadiga” são utilizadas como sinônimo de estresse, para evidenciar situações de dificuldade, pressão e de desgaste físico e mental (PINHEIRO; ESTARQUE, 1999).

¹ Extraído da monografia “Stress; condições de trabalho no docente Universitário” apresentada ao Curso de Especialização em Enfermagem do Trabalho - Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá (UEM) em dezembro de 2000.

* Enfermeira especialista em Enfermagem do Trabalho. Docente do Departamento de Enfermagem da UEM desde 19 de maio de 1999.

Orientadora. Enfermeira mestre em Assistência de Enfermagem, docente do Departamento de Enfermagem da UEM e doutoranda em Filosofia de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina.

Reinhold (1996) ressalta que o estresse prolongado leva a sintomas crônicos e ao *burnout*., caracterizado por três componentes: exaustão emocional e/ou física; perda do sentimento de realização no trabalho, com produtividade diminuída; e despersonalização extrema, manifestando-se através de atitudes negativas para com as pessoas no trabalho. A presença de estresse constante no ser humano leva ao *burnout*, ou seja, ao esgotamento, e segundo Covalan (1996), é demonstrada pela inabilidade em lidar com esta situação. Este termo é originário da língua inglesa e procura designar algo que deixou de funcionar por exaustão de energia.

Diante desta situação, buscamos detectar problemas relacionado com as condições de trabalho, pois a maioria dos trabalhadores passam grande parte do seu tempo no trabalho. Sell (1995) define condições de trabalho como

[...] tudo que engloba e que influencia o próprio trabalho. Isto inclui: o ambiente de trabalho, os meios de desenvolvê-lo, a organização da instituição, a alimentação, o transporte, as relações entre as pessoas e as relações entre produção e salário.

Esta problemática nos mobilizou a realizar um estudo que pudesse relacionar as condições de trabalho com a presença do estresse ocupacional, quando se está submetido há uma rotina constante.

Trata-se de um estudo exploratório de natureza social, no qual foram exploradas as condições de trabalho e de estresse em docentes universitários. A pesquisa teve uma abordagem qualitativa, através de um estudo descritivo dos fatores biopsicossociais do grupo de docentes e de sua relação com a presença de estresse. É do tipo descritivo, pois possui como principal objetivo o retrato preciso do grupo entrevistado. É de abordagem qualitativa, porque envolve a coleta e análise sistemática de dados narrativos mais subjetivos, com procedimentos mínimos de controle impostos pelo observador (POLIT; HUNGLER, 1995).

Para este estudo teve uma população 30 docentes de ensino superior do Departamento de Enfermagem de uma universidade pública. Como critério de inclusão considerou-se a

totalidade dos docentes do DEN. Estabeleceu-se como critério de exclusão da pesquisa, os professores que deixaram de responder o instrumento. Estão lotados neste Departamento 47 docentes distribuídos conforme sua especialidade. O departamento é dividido em três áreas – médico- cirúrgica, materno-infantil e saúde- pública, cada uma das quais compõe um rol de disciplinas.

Para a coleta de dados utilizou-se um instrumento contendo perguntas abertas, fornecidos a princípio a todos os docentes em atividades na instituição e àqueles que estavam em afastamentos em tempo parcial. Foram respeitados todos os procedimentos necessários, a lei 196/96 do M.S e as normas da instituição. O instrumento constava de três perguntas:

- O que você entende por estresse?
- Você se sente estressado(a)? Se a resposta for sim, por quê?
- A que você atribui o seu estresse?

Para análise dos dados optamos pela técnica de análise de conteúdo, que visa a buscar significados a partir dos relatos dos entrevistados. A análise se deu através da categorização das respostas emitidas pelos entrevistados. Os dados foram reagrupados em forma de unidades temáticas.

O ESTRESSE RELACIONADO AO TRABALHO

Considerando os resultados aqui obtidos, verificamos que os profissionais responderam que o estresse é o cansaço extremo devido ao ambiente em que vivemos; é fadiga generalizada de órgãos por sobrecarga de trabalho, excitação e/ou angústia provocados por situações inesperadas ou constantes pressões/tensões/acúmulo de atividades; pelos relacionamentos interpessoais e familiares difíceis; competição social, alto custo de vida e, finalmente, por pressão intelectual.

[...] Entendo que é o estado em que a pessoa tem dificuldade de adaptar-se às situações inusitadas.

O ESTRESSE RELACIONADO AO ORGANISMO

Seguindo a mesma análise, estes profissionais na sua maioria entendem o estresse como problema de saúde – um processo agudo e crônico diferente do seu habitual; caracterizado por sinais emocionais e físicos (irritação, impaciência, depressão, desânimo, cefaléia, tensão muscular, dores no estômago, insônia, tensão e preocupação, medo ou apatia, desenvolvimento de doenças), modificações nos hábitos alimentares, taquicardia e flutuações do humor; repercussões somáticas e emocionais (frente a situações difíceis); desgaste físico e psicológico, mental e espiritual e manifestações infecciosas e fisiológicas, desequilíbrio do organismo, acúmulo de atividades físicas e mentais sem as devidas compensações.

[...] Desgaste físico e psicológico, mental e espiritual, infecciosa e manifestação fisiológica, desequilíbrio do organismo, acúmulo de atividades físicas e mentais sem as devidas compensações .

O ESTRESSE RELACIONADO AO INDIVÍDUO

Referiram estresse como intolerância e fragilidade emocional/ efeito de problemas sofridos por um indivíduo; incapacidade de lidar com situações do cotidiano, reações exarcebadas diante de fatos; atitudes ou comportamentos; situações de difícil resolução; traumas, mágoas e ressentimentos e finalmente, falta de atividades de lazer e de práticas esportivas.

[...] Acúmulo de atividades físicas e mentais sem as devidas compensações, tais como uma boa noite de sono, um programa relaxante como filme etc., durante um longo período que é variável de pessoa para pessoa .

Na segunda pergunta do instrumento “Você se sente stressado? Por quê?” - constatamos que a maioria dos docentes (12) do grupo responderam que sim, enquanto

que (11) responderam que não. Mas apenas uma minoria do grupo (7) respondeu “muitas vezes” e “às vezes”. Dado que alguns trabalhadores responderam “às vezes” e “muitas vezes”, não se sentiam estressados no momento do preenchimento do formulário, mas no decorrer do tempo sentiam-se estressados por vários fatores.

O estresse e o trabalho

Como resposta à pergunta “se sente estressado” e “Por quê”, referiram a exigência profissional, o trabalho intelectual (tese de doutorado); situações de tensão e pressão no trabalho, acúmulo de trabalho, trabalho estressante, ansiedade (tempo curto demais para realizar tudo que deseja); excesso de funções (mulher, mãe, profissional, do lar); as dificuldades econômicas e a necessidade de um ganho salarial maior.

[...] Meu trabalho intelectual intenso com a tese de doutorado.

[...] Porque o tempo sempre parece curto demais para realizar tudo que desejo .

O ESTRESSE E ORGANISMO

Com as respostas do grupo, pudemos verificar que alguns relacionaram seu stress com o organismo, podendo ser de ordem físico, mental e emocional. Isto nos fez pensar que muitos estão com sintomas, mas não associaram seu nível de stress com os agentes estressores.

[...] Me sinto cansada e superagitada, nervosa e intranquã.

[...] Quando passo por situações de tensão, pressão, nervoso, ou cansaço físico, sinto-me deprimida

O ESTRESSE E O INDIVÍDUO

Relacionamos estes itens ao indivíduo pelo fato de uma porcentagem de respostas apresentar

um número relativamente menor em relação a outros itens. Referiram diferentes motivos: a vida familiar, problemas familiares, financeiros, preocupações com doenças, familiares distantes; seguido por a “vida anda bem diferente ou melhor indiferente”; filho em fase muito cansativa, dorme pouco e por fim, é preciso ter mais atividades de lazer, viagens.

[...] Pressões externas como problemas familiares, financeiros, etc. .

[...] Preocupações com familiares distantes .

O ESTRESSE E O TRABALHO

Diante da pergunta “A que atribui seu estresse?” os profissionais identificaram-no relacionado ao trabalho. Atribuíram-no a: agitação do dia-a-dia, ritmo de vida, relacionamento interpessoal (conviver com pessoas diferentes), discussões inúteis, trabalho intelectual (melhor produção científica, aquisição de conhecimentos novos), cobranças no desenvolvimento profissional, sobrecarga de trabalho, prazos a serem cumpridos, acúmulo de papéis desempenhados pela docente mulher (mãe, esposa, mulher, dona-de-casa), dificuldades financeiras, responsabilidades e pressões nas atividades profissionais; o ambiente universitário e por fim as disputas no ambiente de trabalho (DEN).

[...] Acredito que o professor tem responsabilidades que por si só já são stressantes, entretanto, especificamente a mim é por não conseguir realizar toda a minha tarefa as quais eu me proponho a realizar durante o dia e no final do dia não consegui realizá-la “.

[...] Excesso de trabalho, relacionamentos difíceis e crises no DEN .

O ESTRESSE E O INDIVÍDUO

Atribuíram o seu estresse a: mau-humor, angústia, poucas horas de sono, morte, pensar em filhos, problemas de saúde/doença, dirigir automóvel, autocrítica (ser exigente com o trabalho desenvolvido, tipo de personalidade), falta de praticar esportes.

[...] Ao estudo, ao trabalho, ao egoísmo das pessoas, etc.

O ESTRESSE NO ASPECTO SOCIAL

Considerando o instrumento, percebemos que alguns profissionais atribuíram o estresse ao aspecto social, referindo as injustiças de um modo geral, mundo sem amor, insegurança física devido à violência atual, consumismo e desgraças, dinheiro prevalecendo para a maioria, desmandos daqueles que dirigem a nação, instabilidade política perante a vida, situação econômica do país, desemprego, baixo salário.

[...] Pensar em filhos e num mundo que não cresce cheio de amor e gentilezas e sim só com consumos e muitas desgraças .

[...] Insegurança física devido à violência atual, desemprego, baixo salário, desmandos daqueles que dirigem a nação, cobranças no desenvolvimento da profissão, etc.

Acreditamos que as atividades desenvolvidas pelos profissionais em seu ambiente de trabalho contribuem para a presença de estresse, o que nos leva a refletir sobre a importância de se desenvolver na instituição um serviço de saúde que possa assistir esse trabalhador para que não haja prejuízo em sua saúde física e mental e comprometimento de sua produtividade.

STRESS: CONDITIONS OF WORK IN UNIVERSITY PROFESSORS

ABSTRACT

It is a descriptive exploratory study that had for objective to understand the relationship of the work with the presence of the occupational stress, in nurses profesors of a public university. The results showed that there is a high stress index in the interviewees, what demonstrates the need to develop in the institution a support service and attendance to these professionals, so that there is not damage of its physical, mental health and in its productivity.

Key words: Stress. Occupational stress. Stress in educational university.

REFERÊNCIAS

- CICCO, L. H. S. **O que é o Stress?** [on line] Disponível em: <<http://www.nib.unicamp.br/svol/stress.htm>> Acesso em: 27 de out. 1999.
- COVOLAN, M. A. Stress ocupacional do psicólogo clínico: seus sintomas, suas fontes e as estratégias utilizadas para controlá-lo. In: LIPP, Marilda E. Novaes (org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco**. Campinas: Papirus, 1996.
- CHRISTOPHORO, R. **Stress; condições de trabalho no docente Universitário**. 2000. 53 f.. Monografia (Especialização em Enfermagem do Trabalho). Departamento de Enfermagem. Universidade Estadual de Maringá. Maringá, 2000.
- LIPP, Marilda E. Novaes. Stress: conceitos Básicos. In: LIPP, Marilda E. Novaes (org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco**. Campinas: Papirus, 1996. cap. 1, p. 17-31.
- MAURO, Maria Yone Chaves. Saúde da mulher docente universitária: condições de trabalho e fadiga. **Rev. Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 418-436, dez. 1997.
- PINHEIRO, M.; ESTARQUE, M. **Stress. O que é?** [on line] Disponível em: <<http://www.geocities.com/hot.springs/oasis/8478/stress.html>>. Acesso: 10 out. 1999.
- POLIT, D. F.; HUNGLER, B. P. **Fundamentos de pesquisa em Enfermagem**. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- REINHOLD, Helga H. Stress ocupacional do professor. In: LIPP, Marilda E. Novaes (Org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco**. Campinas: Papirus, 1996, cap. 9, p. 169-193.
- SELL, Ingeborg. Qualidade de vida e condições de trabalho. In: VIEIRA, Sebastião Ivone. **Medicina básica do trabalho**, 1. ed. Curitiba: Gênese, 1995, cap. X, p. 156-175.
- STRESS. [on line] Disponível em: <<http://www.lexxa.com.br/users/weber/stress.htm>>. Acesso em: 10 nov. 1999.

Endereço para correspondência: Rosangela Christophoro, R: Bragança, 259 ap. 11, zona 7, 87.020-220 Maringá-PR.