

# PERCEPÇÕES SOBRE O ESTRESSE ENTRE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

## PERCEPTIONS OF STRESS AMONG UNIVERSITY TEACHERS

### PERCEPCIONES SOBRE EL ESTRÉS ENTRE PROFESORES UNIVERSITÁRIOS

EFRAIM CARLOS COSTA<sup>1</sup>  
 MARIA MÁRCIA BACHION<sup>2</sup>  
 LORANY FERREIRA DE GODOY<sup>3</sup>  
 LUDMILA DE ORNELLAS ABREU<sup>4</sup>

*Esta pesquisa descritiva objetivou analisar as percepções sobre estresse entre professores universitários. O estudo foi desenvolvido na Universidade Federal de Goiás. A coleta de dados constou de entrevista gravada. Para análise foi utilizado o modelo de BOGDAN & BIKLEN (1994). Participaram do estudo 71 professores. Foram identificadas 4 categorias: Os docentes percebem Indicadores de estresse tais como dores no corpo, sonolência, palpitação. Entre as Causas do estresse percebem cobrança, muitos empregos, falta de dinheiro, múltiplas responsabilidades, problemas. Nesse contexto já apresentaram Doenças associadas ao estresse. Os docentes mencionam Formas de lidar com o estresse que visam a diminuí-lo por meio de estratégias de fuga, enfrentamento direto, enfrentamento indireto. Concluiu-se que os professores percebem o estresse como um estado do organismo decorrente do processo de enfrentamento de situações adversas, com manifestações de natureza biopsicossocial, com conseqüências adversas à saúde, podendo ser minimizado mediante algumas estratégias.*

**UNITERMOS:** Docentes; Estresse; Prevenção & controle; Saúde ocupacional; Síndrome da adaptação geral.

*This descriptive work aimed to analyze the perceptions on stress among university teachers and their coping strategies. The study was developed at the 'Universidade Federal de Goiás' (Goiás Public University). The data collection was performed through interviews recorded on tape. The BOGDAN & BIKLEN (1994) model was used for the analysis. Seventy one teachers participated. Four categories were identified: the teachers perceive Stress Indicators, such as body aches, somnolence, palpitation. Among the Stress Causes, they discern demands, multiple jobs, lack of money, multiple responsibilities, and problems in general. In this context, illnesses caused by stress have already been reported. The teachers mentioned "Ways of dealing with stress" that aim to reduce it through escape strategies, direct and indirect confront. It was concluded that the teachers perceive stress as a state of the body resulting from the process of confronting adverse situations, with expressions of bio-psychosocial nature and adverse consequences to the health, and that stress may be reduced through some strategies.*

**KEY WORDS:** University teachers; Stress; Prevention & control; Mental health; General adaptation syndrome.

*En esta pesquisa – de característica descriptiva – se analizaron las percepciones sobre el estrés, percibidas por profesores universitarios. Este estudio fue desarrollado en la Universidad Federal de Goiás. La recogida de datos se hizo a partir de entrevistas grabadas. Para el análisis fue utilizado el modelo de Bogdan & Biken. Participaron del estudio 71 profesores. Fueron identificadas 4 categorías: los docentes perciben indicadores de estrés, tales como dolor en el cuerpo, somnolencia, palpitación. Entre las causas del estrés perciben muchas exigencias, muchos empleos, falta de dinero, múltiples responsabilidades, problemas. En ese contexto ya presentaron enfermedades asociadas al estrés. Los docentes mencionan formas de lidiar con el estrés que visan disminuirlos por medio de estrategias de huida, encararlo de manera directa o indirecta. Se concluyó que los profesores perciben el estrés como un estado del organismo que deriva del proceso de encarar situaciones adversas con manifestaciones de naturaleza biológica, psíquica y social, que dejan consecuencias adversas a la salud, pudiendo ser minimizadas a través de algunas estrategias.*

**PALABRAS CLAVES:** Docentes; Estrés; Prevención y Control; Síndrome de adaptación general; Salud mental.

<sup>1</sup> Enfermeiro. Ex-aluno de iniciação científica da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás. Bolsista PIBIC- CNPq/ UFG.

<sup>2</sup> Doutor em Enfermagem. Professor da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás. Email: mbachion@fen.ufg.br

<sup>3</sup> Enfermeira. Ex-aluna de iniciação científica da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás.

<sup>4</sup> Enfermeira. Residente em Terapia Intensiva do Hospital de Base de Brasília. Ex-aluna de iniciação científica da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás. Bolsista PIBIC/ Balcão CNPq.

## INTRODUÇÃO

Até hoje não existe uma definição consensual do que seja estresse. Para alguns, trata-se de um fenômeno que surge do desequilíbrio entre as capacidades e as demandas reais ou percebidas nas ações de ajuste vital do organismo, o qual é parcialmente manifesto por uma resposta inespecífica<sup>1</sup>. O estresse é o estado com o qual o corpo responde a essas exigências<sup>2</sup>. Trata-se de um conjunto de reações, que ocorrem em um organismo quando está submetido a esforço de adaptação<sup>3</sup>.

Apesar das pesquisas enfatizarem a conotação negativa do estresse, devemos lembrar que um certo grau de desafios no cotidiano pessoal, profissional e social pode se converter em propulsão de crescimento e desenvolvimento dos seres humanos<sup>4</sup>. Além disso, o estresse é uma força positiva que possibilita a sobrevivência, pois permite que a pessoa fique alerta para que desempenhe algumas atividades que são perigosas<sup>5</sup>. Somente quando sobrecarregamos nossos recursos para lidar com o estresse ou quando não podemos ou conseguimos controlar nossas respostas a ele é que começam os efeitos negativos<sup>5,6</sup>. Nesse caso, a literatura especializada refere-se a esta condição como distresse<sup>7</sup>.

Sabe-se que o distresse contribui tanto para doenças orgânicas como doenças mentais, até mesmo os distúrbios psiquiátricos, fazendo com que cada vez mais os atendimentos na área psicossocial sejam procurados<sup>7</sup>.

Podem ser considerados estímulos estressores o trabalho, as lidas da casa, os relacionamentos, conflito emocional interno, o ambiente, a dieta, a doença e a insegurança financeira, assim como importantes eventos da vida desde o nascimento até luto, casamento e divórcio<sup>6</sup>.

As condições geradoras de estresse se potencializam no contexto das condições sócio-laborais tais como: a insegurança no emprego, a alta competitividade, a repercussão negativa do excesso de trabalho na vida familiar, a necessidade de aprendizagem constante e a convivência de tecnologia avançada com métodos artesanais<sup>1</sup>.

O estresse tem efeito cumulativo, pode ser agudo ou crônico, de pequena, média ou grande intensidade, estando ligado a estressores agradáveis ou desagradáveis.

Em resposta ao estressor, o corpo sofre uma descarga hormonal (entre os quais está a adrenalina), que provo-

ca a dilatação das pupilas; aumenta a frequência cardíaca; aumenta a pressão arterial; eriça os pêlos, além de outros acontecimentos orgânicos<sup>2</sup>. Assim sendo, o estresse pode ser conceituado como “síndrome de adaptação geral”<sup>3</sup> a qual é dividida em três fases:

1. Reação de alarme: é a fase do susto, quando a pessoa percebe a presença do estressor.
2. Fase de resistência: o estressor mantém sua ação
3. Fase de exaustão: representa a falha dos mecanismos de adaptação. Ocorre retorno parcial e breve à reação de alarme; esgotamento por sobrecarga fisiológica e morte do organismo. Nessa fase a resistência do organismo costuma estar bastante baixa e são comuns infecções repetitivas. Alguns sintomas mais comuns são: padrões de sono perturbado, cansaço crônico, perda de energia e de discernimento, dependência de álcool e drogas, problemas com a alimentação, incluindo anorexia e bulimia, hiperventilação e ataques de pânico, comportamento obsessivos, medos e fobias, depressão, irritabilidade e raiva, tabagismo, baixa auto-estima, dores de cabeça, agressividade, ansiedade, instabilidade emocional, entre outras<sup>2,4-6</sup>.

O estresse relacionado ao trabalho ou *burnout* surge quando a pessoa percebe seu ambiente como ameaçador, na medida em que este contém demandas excessivas a ela, ou ainda, quando ela não possui recursos adequados para enfrentar tais situações<sup>8</sup>.

Os professores universitários constituem um grupo especialmente susceptível ao estresse<sup>4,9</sup>. Alguns estressores ocupacionais em professores já foram identificados: falta de apoio da administração, trabalho com os alunos, falta de segurança financeira, relacionamento com colegas, sobrecarga de trabalho, mau comportamento dos alunos, falta de tempo e de recursos, necessidade de reconhecimento profissional, condições ambientais e características individuais<sup>6</sup>.

Em estudos anteriormente realizados numa universidade pública da região centro-oeste foi identificado, entre professores, que 73,6% se sentem estressados<sup>10</sup>. Entre

os docentes da área da saúde, 61% apresenta estresse leve e 32% estresse moderado<sup>11</sup>.

A definição do que é ou não estressor é subjetiva. A presença de estímulos estressores evoca no indivíduo avaliação cognitiva, respostas do corpo biológico e reações emocionais, dentro de um contexto de representação social<sup>12</sup>. Assim, focalizaremos neste estudo a percepção dos professores universitários acerca do estresse em seu trabalho e sua forma de lidar com o mesmo.

## OBJETIVO

Analisar a percepção do estresse entre professores universitários e sua forma de enfrentamento.

## METODOLOGIA

Trata-se de estudo descritivo, desenvolvido junto a Professores da Universidade Federal de Goiás (UFG). No período de janeiro a março de 2002, estipulado para a coleta de dados, todas as unidades de ensino foram percorridas pelos pesquisadores, para convidar os professores a participar da pesquisa. Entre os docentes encontrados, todos foram convidados, sendo que 71 aceitaram participar, mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Esta pesquisa faz parte de um projeto maior, que foi aprovado pela Reitoria e pelo Comitê de Ética da UFG. Solicitamos aos Diretores que apresentassem nossa proposta de pesquisa aos respectivos Conselhos Diretores, das Unidades Acadêmicas do Campus I e II. Após aquiescência da Reitoria e do Comitê de Ética em Pesquisa – UFG e do Conselho Diretor de cada Unidade, convidamos os professores para participarem, agendando uma data para a realização da coleta de dados.

Na data previamente combinada, na própria unidade de origem do professor, fizemos nova consulta acerca do interesse do mesmo em participar deste estudo. Somente então, oferecemos o termo de consentimento livre e esclarecido àqueles que concordaram. A seguir, realizamos entrevista semi-estruturada sobre a temática em estudo. As entrevistas foram transcritas e digitadas para posterior análise. Os sujeitos foram designados por códigos, sendo adotada a letra S seguida de um número de identificação (S1, S2, e assim sucessivamente).

Os pesquisadores realizaram a entrevista atendendo às recomendações de Minayo<sup>13</sup> para o preparo de campo e de Bachion, Carvalho, Belisário, Cardoso<sup>14</sup> para a condução da entrevista propriamente dita. Foram realizados exercícios preliminares de entrevistas com professores que não pertenciam ao quadro efetivo da instituição, buscando aprimorar o roteiro de coleta de dados, que constou de quatro itens norteadores: percepção do estresse; estresse na vida da pessoa; estresse no trabalho; lidar com o estresse.

Para análise das entrevistas foi utilizado o modelo de Bogdan, Biklen<sup>15</sup>, que orienta a identificação de categorias de análise, dentre elas os códigos de contexto, os da definição do sujeito da situação, e as estratégias desenvolvidas.

Os autores citam uma estrutura de códigos<sup>15</sup> e entre estes destacamos os seguintes:

1. Código de definição de situação: Neste tipo de código o objetivo é o de organizar conjuntos de dados que descrevem a forma como os sujeitos definem a situação ou tópicos particulares. Focaliza a visão que os sujeitos têm do mundo e na forma como se vêem a si próprios em relação à situação ou tópico em questão.
2. Perspectivas tidas pelos sujeitos: Códigos orientados para formas de pensamentos partilhados por todos ou alguns sujeitos, mas que tem sobre a definição geral da situação, embora revelem convicções concernentes a aspectos específicos da situação.

## APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Participaram do estudo 71 professores, que podem ser assim caracterizados: 62% eram homens e 38% mulheres, sendo 74,6% casados, sendo que 50,6% apresentavam idade entre 37 e 47 anos.

Relativo aos aspectos profissionais, 32,4% tinham de 16 a 20 anos de tempo de formado, 19,7% tinham de 21 a 25 anos. Quanto ao tempo de docência na Universidade Federal de Goiás, 38% apresentavam de 6 a 10 anos, e 16,9% apresentavam de 21 a 25 anos. O regime de trabalho de 88,7% era dedicação exclusiva. Quanto à pós-graduação, 64,8% fizeram doutorado, 26,7% fizeram mestrado, 7% fizeram es-

pecialização e 1,4% fizeram pós-doutorado. Desses professores, 39,3% estão inseridos nas ciências da saúde; 25,4% na área de ciências exatas e da terra, 21,2% nas engenharias, 4,2% nas ciências sociais aplicadas; 2,8% nas ciências biológicas; 2,8% nas ciências humanas, 2,8% nas ciências agrárias e 1,4% na área de lingüística, letras e artes.

A partir da análise das falas dos professores, foram identificadas quatro categorias que passamos a apresentar.

### A) Indicadores de Estresse

Os sujeitos relataram a percepção estresse por meio de mudanças em seu comportamento, que passa a ser caracterizado como

*fico com menos paciência com os outros...*

(S-19)

*agrido os alunos...* (S-33)

Estas circunstâncias estão relacionadas especialmente a

*alteração do humor...* (S-69)

que faz com que a pessoa sinta que

*ao final da tarde estou nervoso...* (S-33)

Cumulativamente estes processos levam a pessoa a experimentar uma sensação de inadequação, reveladas em falas como

*me relaciono muito mal com os outros...* (S-1)

*sinto mal estar físico e mental...* (S-58)

Para eles irritabilidade, descontrole, nervosismo, impaciência, agressividade, mau humor, problemas para relacionar-se com os outros seriam sintomas que indicam a presença de estresse.

Os sintomas mais comuns do estresse são: padrões de sono perturbado, cansaço crônico, perda de energia e de discernimento, dependência de álcool e drogas, problemas alimentares, dores de cabeça, ansiedade, instabilidade, raiva, tabagismo, irritabilidade, hiperventilação, agressividade entre outros<sup>2, 5, 8, 16</sup>.

Segundo estudiosos, no contexto do trabalho, este estado pode levar a queda no desempenho profissional, acidentes, conflitos domésticos e apatia<sup>8</sup>, além de ausências<sup>8,17</sup>.

As falas dos docentes participantes evidenciaram que os conflitos envolvem a relação com os alunos, o que pode interferir com o processo ensino-aprendizagem<sup>18, 19</sup>, que precisa de relações afetivamente positivas e maduras. É necessário que os professores compreendam a complexidade do estresse na área docente e os seus reflexos na aprendizagem do aluno.

### B) Causas do Estresse

Os professores relataram circunstâncias em seu cotidiano que se configuram em estressores. Tais situações denotam a pressão da vida moderna que tem como característica

*várias coisas cobradas e impostas pelo mundo cotidiano de hoje.* (S-10)

No trabalho, o contexto é de muita pressão, que é percebida nas expressões

*atividades e programações a serem realizadas, sobrecarga de trabalho.* (S-35)

*muitas cobranças, orientar, publicar, fazer projetos, prazos a cumprir.* (S-37)

*muita coisa ao mesmo tempo pra ser feita.* (S-67)

O estresse no trabalho surge na medida em que este ambiente contém demandas superiores às capacidades do indivíduo<sup>8</sup>. Nesse contexto, o mesmo passa a sofrer os efeitos negativos do estresse na forma de sofrimento físico e emocional.

Os docentes revelam esta condição, afirmando que o estresse aparece

*... hora que tenho muitas coisas pra fazer e não dou conta de fazer.* (S-39)

*Ir além dos limites físicos e emocionais.* (S-37)

Nesse caso, demandas excessivas e repetidas podem levar à fadiga relacionada ao trabalho e problemas de saúde, como distúrbios psicossomáticos e exaustão emocional<sup>21,22</sup>. além de doença cardíaca coronariana<sup>23-25</sup>.

O estresse se potencializa na vida familiar, mudanças, relacionamentos, tornar-se pai ou mãe, filhos, a família, entre outras<sup>1,5</sup>.

Para os docentes participantes da pesquisa, existe ainda a demanda pelo manejo da relação da interface trabalho-casa, como evidenciam algumas falas

*Muitas atividades tanto aqui quanto em casa.*

(S-57)

*Horários que você tem que levar e buscar as crianças na escola.* (S-12)

*Problemas de saúde na família.* (S-8)

Fenômenos inerentes à vida humana, como é o caso do relacionamento interpessoal, também podem gerar tensão, sendo apontadas pelos entrevistados como causa do estresse:

*Incompreensão dos colegas de trabalho que dificulta a solução dos problemas...* (S-21)

*O lidar com os professores, que muitas vezes são pessoas inflexíveis, que não tem espírito de equipe.* (S-3)

A falta de apoio e o conflito com os colegas limita as possibilidades de enfrentamento do estresse bem como aumenta a sensação de mal estar psicológico no trabalho<sup>26</sup>, podendo gerar inclusive sintomas de mal estar físico<sup>27</sup>.

Também, identificaram entre os estressores ocupacionais em professores o relacionamento com os colegas e a sobrecarga de trabalho, além de alta competitividade, repercussão negativa do excesso de trabalho na vida familiar, necessidade de aprendizagem constante, falta de tempo e de recursos entre outros<sup>1,6</sup>.

Destacamos que algumas causas do estresse são notadamente externas, contudo, combinadas com causas internas (características de personalidade, crenças e valores) são potencializadas em seu efeito estressor. Pessoas mais flexíveis e que aceitam seus próprios limites podem sofrer menos estresse<sup>20</sup>.

O estresse no trabalho pode ser pensado em termos da relação demanda-controle-suporte<sup>26</sup>. Entre os professores universitários a demanda revela-se intensa, o suporte e o controle mostram-se limitados. É necessário a implementação de políticas de qualidade de vida no trabalho que permitam melhor relacionamento interpessoal, o reconhecimento e a valorização por parte das chefias, con-

dições materiais necessárias para a concretização do processo ensino-aprendizagem e da atividade de pesquisa<sup>28</sup>.

### C) Doenças associadas ao Estresse

Alguns professores exemplificaram doenças que apresentaram e que eles acham terem sido provocadas pelo estresse.

*Tenho problema vascular.* (S-31)

*Hipertensão, depressão...* (S-63)

O estresse no trabalho está amplamente relacionado às doenças cardiovasculares, tais como: hipertensão, arteriosclerose, isquemia, doenças coronárias, pois aumentam a secreção de catecolaminas<sup>23-25,29</sup>.

Os sujeitos relataram apresentar suscetibilidade a doenças em especial as infecções quando experimentam período de estresse mais elevado.

*De vez em quando alguns herpes.* (S-5)

*A pessoa pode ficar susceptível a doenças viróticas em geral.* (S-64).

Os professores se queixaram de dores que apresentam e que acham terem sido provocadas pelo estresse.

*Dores lombares, dores na coluna cervical...* (S-18)

*Dores de estômago, úlceras, gastrites, quando eu sinto dores no estômago eu sei...* (S-41)

*Dor de cabeça, dores nas costas...* (S-65)

*Tenho dores no maxilar...* (S-59)

Quando a pessoa está estressada ela tenciona os músculos do pescoço, cabeça, e dos ombros de maneira inconsciente resultando nas dores musculares pelo corpo<sup>4,5</sup>.

Existem ainda queixas de

*Quedas no cabelo.* (S-65)

*Sangramento gengival.* (S-45)

como sintomas característicos de períodos de estresse mais intenso.

Apesar de se conhecer muitos fatores que causam estresse, e o seu impacto na saúde das pessoas, no Brasil não existe uma política de monitoramento do estresse do trabalhador<sup>30</sup> e menos ainda, do estresse dos professores universitários. Assim, os trabalhadores têm que lançar mão de recursos próprios para enfrentar o estresse, como pudemos detectar entre os sujeitos.

#### D) Formas de lidar com o estresse

Enfrentamento é o conjunto de esforços que uma pessoa desenvolve para manejar ou lidar com as solicitações externas ou internas, que são avaliadas por ela como excessivas ou acima de suas possibilidades<sup>8,31</sup>.

Cada pessoa desenvolve um padrão de resposta individual para situações problemáticas, dependendo do sucesso ou insucesso em experiências passadas e na situação presente<sup>12</sup>.

Algumas estratégias referidas basicamente se referem à

*Uma válvula de escape. (S-3)*

que envolve buscar o lazer ou alguma atividade prazerosa, como

*Tirar férias, fazer tudo aquilo que devo fazer... (S-50)*

*Grupo de amigos, gosto de cinema, cozinhar... (S-65)*

*Ler, ouvir música, pintar, viajar... (S-9)*

Outras estratégias envolvem afastar-se das fontes de estresse.

*Fugindo dele, mudança de ambiente... (S-53)*

*Isolamento, não encontrar com as pessoas que não gosto. (S-37)*

Alguns professores afirmaram que procuram o esporte, os exercícios físicos ou técnicas de relaxamento para aliviar esse estresse.

*Fazer massagem corporal, reflexologia, então eu paro tudo para poder me recompor. (S-59)*

*Exercícios de relaxamento, tenho aprendido a respirar fundo... (S-26)*

*Eu tento fazer bastante esporte, pra aliviar um pouco. (S-11)*

A religiosidade também foi mencionada como forma de enfrentamento, um dos docentes se prepara antes iniciar o dia de trabalho.

*Eu tenho Deus, antes de sair de casa eu converso com Deus. (S-21)*

Religiosidade, enquanto conexão com um ser supremo, no sentido de confiança, dependência e sustentação, acompanha a humanidade desde tempos imemoriais. A idéia de governabilidade do mundo por forças superiores de modo organizado, na figura de deuses razoáveis remonta a Grécia<sup>32</sup>. A religiosidade pode ser valiosa no sentido de auxiliar a pessoa a enfrentar dificuldades, fazendo com que o indivíduo possa se fortalecer e sentir-se capaz de empreender mudanças, culminando com um sentimento de satisfação consigo mesmo e com sua vida<sup>33,34</sup>.

Foram mencionadas ainda estratégias de enfrentamento direto, como pode ser percebido em alguns relatos

*A gente tem que parar, pensar e entender como sair daquela situação. (S-10)*

*... à medida que vai concluindo as tarefas inconclusas... (S-5)*

Podemos ver o enfrentamento como uma estratégia da pessoa, não necessariamente consciente, para obter o maior número de informações sobre o que está acontecendo e as condições internas (psíquicas) para o processamento e manejo dessas informações: esse recurso constitui um reforço para manter-se em condições de agir e, assim, diminuir a resposta de distresse; dessa forma, ajuda a manter o equilíbrio do organismo<sup>8</sup>.

Existem várias medidas que contribuem para a diminuição do estresse e alguns docentes sabem disso, como aquele que afirma

*Na minha opinião a gente tem que ter técnicas para saber conviver com ele. (S-20)*

Entre estas técnicas está indicado o espreguiçar-se várias vezes ao dia, alimentação saudável, estabelecer prioridades para as atividades do dia, reconhecer seus limites, aprender a dizer não, administrar o tempo, realização de atividade física, prática regular de técnicas de relaxamento, tolerância e flexibilidade, além de atitude positiva e auto-estima<sup>4</sup>.

Estes enfrentamentos são conscientes, contudo, existem aqueles que as pessoas podem não se aperceber, tais como se alimentar mal, aumentar a ingestão de alimentos gordurosos, tipo chocolate, bebidas cafeinadas, como o café, refrigerantes, bebidas alcoólicas, intensificação do tabagismo. Pesquisadores encontraram que em períodos de maior estresse percebido pode haver intensificação de comportamentos não saudáveis, como estes a que nos referimos anteriormente<sup>35</sup>.

O enfrentamento do estresse pelos professores universitários até agora tem sido individual, isto é, o trabalhador docente não conta com uma política de promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho.

Nesse sentido são apontadas várias possibilidades<sup>36</sup> sendo que as estratégias são agrupadas em primárias (redução do estresse), secundárias (manejo do estresse) e terciárias (suporte terapêutico).

Entre as estratégias primárias existe a proposta de utilização de programas de atividade física sistematizada no local de trabalho como estratégia de reduzir o estresse e a fadiga em trabalhadores<sup>37</sup>. Além disso, tem-se a criação de grupos de apoio para discutir temas relacionados ao trabalho, programas de atividades de relaxamento, respiração adequada, melhorar canais de comunicação organizacional, política de valorização do capital Humano das universidades, *workshops* e treinamento em serviço sobre técnicas de enfrentamento de estresse e *burnout*<sup>4</sup>.

Uma outra intervenção seria desenvolver institucionalmente os fatores salutogênicos, também chamados de pró-saúde ou de promoção da saúde<sup>38</sup> no ambiente de trabalho.

## CONCLUSÃO

Os professores universitários que participaram do estudo percebem o estresse em seu aspecto negativo, isto é,

de sobrecarga. O modo de perceberem o seu estresse está ligado às suas experiências de mal estar físico e psicológico, que, em alguns casos chega à manifestação de doenças.

Aparece ainda ligado à percepção do estresse um sentimento de insatisfação profissional, num contexto de alta demanda de trabalho e baixo nível de controle sobre os fatores necessários ao atendimento das mesmas, além de limitado suporte dos colegas.

As medidas de enfrentamento do estresse referem-se a atividades para alívio e afastamento das tensões, sendo eminentemente estratégias de caráter pessoal e não institucional. Apesar do trabalho ser uma fonte de estresse mundialmente reconhecida e haver uma produção científica substancial no sentido de buscar compreender o estresse no trabalho e sua relação com o processo saúde-doença, a universidade onde os docentes que participaram do estudo estão inseridos ainda não possui uma política clara de qualidade de vida junto aos seus trabalhadores.

Num mundo onde se exige a qualidade e a produtividade, a saúde do trabalhador e a satisfação no trabalho assumem especial importância. A persistência da situação de sobrecarga intensa e constante de trabalho aliada a ausência de ações de gestão organizacional pode comprometer todos as atividades inerentes à docência universitária: o ensino, a pesquisa e a extensão.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarez MA. Stress temas de psiconeuroendocrinologia. 2ª ed. São Paulo: Robe Editorial; 2001.
2. Kirsta A. O livro da sobrevivência ao estresse. São Paulo: Manole; 1999.
3. Selye HA. Stress in health and disease. Boston: Butterworths; 1976.
4. Lipp MEN, organizadora. O stress do profesor. Campinas: Papirus; 2002.
5. Powell T. Vivendo sem stress. São Paulo: Vitória Régia; 2000.
6. Lipp MEN. organizador. Pesquisas sobre stress no Brasil. Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papirus; 1996.
7. Bengel J, Beutel M, Haag G, Härter M, Lucius-Hoene G, Muthny FA et al. Chronische erkrankungen, psychische

- Belastungen und Krankheitsbewältigung-herausforderungen für eine psychosoziale Versorgung in der Medizin.. *Psychother Psychosom Med Psychol* 2003 Feb; 53(2):83-93.
8. Limongi ACF, Rodrigues AL. Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática. 2ª ed. São Paulo: Atlas; 1999.
  9. Schmidt IT. Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário. *Bol Psicol* 1993 jan-dez; 43(98/99):21-33.
  10. Contaifer TRC, Bachion MM, Yoshida T. Estresse em professores universitários. In: Anais da 53ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência; 2001, Salvador, Brasil. Salvador (BA): Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência, 2001. CDROOM.
  11. Contaifer TRC, Bachion MM, Yoshida T, Souza JT. Estresse em professores da área de saúde. *Rev Gaúcha Enfermagem* 2003; 24(2):215-25.
  12. Bachion MM, Peres AS, Belisário VL, Carvalho EC. Estresse, ansiedade e coping; uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. *Rev Mineira Enfermagem* 1998; 2(1):33-9.
  13. Minayo MCS. Fase de trabalho de campo. In: Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 7ª ed. São Paulo/ Rio de Janeiro: HUCITEC/ ABRASCO; 2000. p. 105-96.
  14. Bachion MM, Carvalho EC, Belisário V, Cardoso AP. Algumas reflexões sobre categorias de comportamentos verbais orais e seu emprego pela enfermagem. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba 1998; 8:53-9.
  15. Bogdan R, Biklen SK. Investigação qualitativa em educação. Porto: Porto Editora; 1994.
  16. Reinhold HH. Stress ocupacional do professor. In: Lipp MEN, organizador. Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus; 1996.
  17. Cartwright S, Cooper CL. Public policy and occupational health psychology in Europe. *J Occup Health Psychol* 1996 Oct; 1(4):349-61.
  18. Gabrielli JMW, Pelá NTR. O professor real e o ideal na visão de um grupo de graduandos de enfermagem. *Rev Esc Enfermagem USP* 2004 jun; 38(2):168-74.
  19. Esperidião E, Munari DB. Holismo só na teoria: a trama dos sentimentos do acadêmico de enfermagem sobre sua formação. *Rev Esc Enfermagem USP* 2004 set; 38(3):332-40.
  20. Lipp MEN. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. *Rev Psiquiatr Clín* 2001;28(6):347-9.
  21. Sluiter JK, Croon EM, Meijman TF, Frings-Dresen MH. Need for recovery from work related fatigue and its role in the development and prediction of subjective health complaints. *Occup Environ Med* 2003 Jun; 60 Suppl. 1:i62-70.
  22. Donders NC, van der Gulden JW, Furer JW, Tax B, Roscam Abbing EW. Work stress and health effects among university personnel. *Int Arch Occup Environ Health* 2003 oct; 76(8):605-13.
  23. Tennant C. Work stress and coronary heart disease. *J Cardiovasc Risk* 2000 aug; 7(4): 273-6.
  24. Steptoe A, Cropley M. Persistent high job demands and reactivity to mental stress predict future ambulatory blood pressure. *J Hipertens* 2000 may; 18(5): 581-6.
  25. Serra AV. Stress and cardiovascular disease. *Rev Port Cardiol* 2002 oct; 21(10):1173-87.
  26. Shimazu A, Shimazu M, Odahara T. Job Control and social support as coping resources in job satisfaction. *Psychol Rep* 2004 apr; 94(2):449-56.
  27. Frone MR. Interpersonal conflict at work and psychological outcomes: testing a model among Young workers. *J Occup Health* 2000 apr; 5(2): 246-55.
  28. Rocha SSL, Felli VEA. Qualidade de vida no trabalho docente em Enfermagem. *Rev Latinoam Enfermagem* 2004 jan/fev; 12(1):28-35.
  29. Mello Filho J, Eksterman A, Hoirish A, Mello AM, Kahtalian A, Lemle A et al. *Psicossomática hoje*. Porto Alegre: Artes Médicas; 1992.
  30. Areias, MEQ. Saúde mental, estresse e trabalho dos servidores de uma Universidade [tese]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 1999.
  31. Stacciarini JMR. Estresse ocupacional, estilos de pensamento e coping na Satisfação, mal-estar físico e psicológico dos enfermeiros [tese]. Brasília (DF): Universidade de Brasília; 1999.

32. Cassirer E. O mito e a religião. In: Cassirer E Ensaio sobre o homem. São Paulo: Martins Fonte; 1994. cap. 7. p. 121-79.
33. Valente NMLM, Bachion MM, Munari DB. A religiosidade dos idosos: significados, relevância e operacionalização na percepção dos profissionais de saúde. Rev Enfermagem UERJ 2004;12(1):11-7.
34. Kub JE, Nolan MT, Hughes MT, Terry PB, Sulmasy DP, Astrow A, Forman JH. Religious importance and practices of patients with a life-threatening illness: implications for screening protocols. Appl Nurs Res 2003;16(3):196-200.
35. Ng DM, Jeffery RM. Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. Health Psychol 2003 Nov; 22(6):638-42.
36. Cooper CI, Cartwright S. An intervention strategy for workplace stress. J Psychosom Res 1997 Jul; 43(1):7-16.
37. Barreto AC, Barbosa-Branco A. Influência da atividade física sistematizada no estresse e na fadiga dos trabalhadores do restaurante universitário da Universidade de Brasília. Rev Bras Ativ Fis Saúde 2000 abr-jun; 5(2):23-9.
38. Lamprecht E, Sack M. Vulnerability and salutogenesis in health and disease. Public Health Rev 2003; 31(1): 7-21.

RECEBIDO: 10/12/04

ACEITO: 27/04/05