

CONDIÇÕES DE TRABALHO E INDICATIVOS DE ESTRESSE OCUPACIONAL EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR

Paula Montagna, Edson Barbosa de Oliveira,
Jean Magno do Ouro, Cláudio Silva Sousa⁶

Resumo

Este artigo pretende caracterizar o estresse ocupacional entre os docentes do ensino superior, apontar suas causas e propor os cuidados necessários para se minimizar os seus efeitos.

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Ensino superior. Ergonomia.

Abstract

This paper intends to characterize occupational stress among college professors, calling attention to its causes and proposing ways to minimize its effects.

Key Words: Occupational stress. Higher education. Ergonomics.

A motivação para este estudo surgiu da observação do ambiente de trabalho acadêmico onde, por vezes, as condições de trabalho vividas por docentes do ensino superior, como agentes cotidianos e ergonômicos contribuem para o aumento no nível de estresse ocupacional. Sabe-se que os mesmos atuam em mais de uma Instituição de ensino, exigindo um grande esforço mental e físico. A autonomia profissional do docente não depende exclusivamente da conjuntura sócio-econômica em que

seu trabalho se insere, mas depende também de fatores inerentes ao seu próprio desempenho profissional que é afetado por seu nível de estresse. De fato, as preocupações com as condições de trabalho chamam à atenção devido aos riscos que o ambiente de trabalho e demais agentes estressores ocupacionais exercem sobre a atuação acadêmica de cada profissional docente.

Este artigo pretende, portanto, caracterizar o estresse ocupacional, apontar suas causas e propor os cuidados

⁶ **Paula Montagna** é pós-graduada em administração hospitalar pelo UNASP, mestre em engenharia biomédica pela Universidade Mogi das Cruzes (UMC) e diretora da Faculdade Adventista de Fisioterapia (FAFIS): *montagna.paula@gmail.com*; **Edson Barbosa de Oliveira** é pós-graduação em terapia manipulativa pela Universidade Gama Filho, pós-graduação em metodologia do ensino superior pela Faculdade Adventista de Educação e professor da FAFIS: *ergoeventos@gmail.com*; **Jean Magno do Ouro** é pós-graduação em metodologia do ensino superior pela FAENE e diretor de marketing do Instituto Adventista de Ensino do Nordeste (IAENE): *jeanouro@hotmail.com*. **Cláudio Silva Sousa** é pós-graduação em fisioterapia esportiva pela PUC/MG, coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Adventista da Bahia e professor da FAFIS: *ftclaudio@yahoo.com.br*.

necessários para se minimizar o que pode ser tido como o mal do século. O conhecimento e avaliação das condições de saúde e trabalho de professores da rede particular de ensino é relevante porque há um número expressivo e crescente de profissionais dessa categoria no Brasil, embora a maioria dos estudos realizados, até aqui, tenha avaliado a saúde e o trabalho de professores de escolas públicas, os quais estão submetidos a um processo de organização do trabalho distinto do existente nas escolas privadas (DELCOR *et al.*, 2004).

O objetivo deste estudo foi descrever as condições de trabalho e saúde de professores das Faculdades Adventistas da Bahia, com sede no município de Cachoeira. Partimos da verificação dos indicativos de estresse ocupacional em docentes do ensino superior das referidas faculdades, procurando, assim, detectar os principais agentes estressores cotidianos e ergonômicos que acometem os docentes do ensino superior e conhecer as condições de trabalho e de saúde desses docentes.

TIPOS E FASES DE ESTRESSE

A palavra estresse vem do verbo latino *stringo* (do qual deriva o adjetivo “estrito”), que significa “apertar”, por meio do francês antigo *estrecier*, que passou ao francês moderno como *étrecier* e para o inglês como *stress*. A trajetória etimológica dessa palavra assemelha-se à do verbo

latino cognato *distingo*, que significa “separar” e que passou ao francês antigo como *destresse* e ao inglês como *distress* (WEBSTER, 1973). Os dois termos são correntemente usados em inglês, mas com acepções bastante diferentes. O uso técnico de *stress*, em inglês, se aproxima do sentido agora comumente encontrado em português em referência a um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar o equilíbrio orgânico.

Segundo Nahas (2001), estresse, ao contrário da crença popular, não é simplesmente fadiga nervosa, ou consequência de uma emoção. Christophoro (apud CICCIO, 1996), define estresse como “o resultado de uma reação que o nosso organismo tem quando estimulado por fatores externos desfavoráveis”. Em 1992, a Organização das Nações Unidas (ONU) considerou o estresse como a doença do século. Recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) o descreveu como a maior epidemia do século XX, pois pode desencadear ou agravar a existência de várias doenças. Por isso, hoje, o estresse é um conceito importante para as ciências psicobiológicas, embasando várias pesquisas sobre doenças tais como artrite reumatóide, psoríase, doenças cardíacas, hipertensão arterial sistêmica, desenvolvimento de neoplasias malignas, dentre outras (LIMA; CARVALHO, 2000).

Segundo Bombazar et al. (2002), existem dois tipos de estresse, o estresse “benéfico” e o estresse “prejudicial”. O estresse benéfico é denominado de *eustresse*, e ocorre quando há um nível positivo de estresse. Já quando as situações de estresse são constantes e/ou crônicas, este se caracteriza como estresse prejudicial denominado de *distresse*. O *distresse* prolongado é desagradável, gera tensão, desânimo e depressão. Situações tais como mudanças profissionais, estudantis, domésticas, aposentadoria, exigências no trabalho, conflitos nos relacionamentos familiar e profissional, crises de vida, dificuldades financeiras e de saúde, problemas no dia-a-dia, ambientais, condições de sobrevivência, são situações geradoras de estresse e tensões que irão influenciar nas atividades cotidianas e ocupacionais (BUTLER; BAIRD, 2000).

Na primeira fase do estresse, denominada fase de alarme, os músculos se contraem, o coração, os pulmões e o estômago aumentam o ritmo de funcionamento, a circulação do sangue é desviada, predominantemente, para os músculos e o cérebro, e mais substratos (glicose e ácidos graxos) são colocados na circulação, para produzir energia para a contração muscular. Essa primeira fase depende, essencialmente, da ação da adrenalina e os especialistas a ela se referem como sendo a preparação para a luta ou fuga. Nessa fase, o organismo entra em

estado de alerta para se proteger do perigo percebido e dá prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga (BOMBAZAR et al., 2002).

Na segunda fase, denominada fase de resistência, intermediária ou de estresse contínuo, persiste o desgaste necessário à manutenção do estado de alerta. O organismo continua a ajustar-se à situação em que se encontra (NAHAS apud OLIVEIRA; REIS, 2003). Na persistência de estímulos estressores, o indivíduo passa para a terceira fase, denominada fase de exaustão ou esgotamento, diminuindo a ação do sistema imunológico e tornando o organismo mais vulnerável a infecções como, por exemplo, dores vagas, problemas respiratórios (asma, rinite, tuberculose pulmonar); intoxicações; distúrbios gastrintestinais (gastrite, úlceras, diarreia, náuseas); alteração de peso; depressão; ansiedade; fobias; hiperatividade; hipervigilância; alterações no sono (insônia, pesadelos, sono em excesso); sintomas cognitivos como dificuldade de aprendizagem, lapsos de memória, dificuldade de concentração; bruxismo, o que pode ocasionar a perda dos dentes; envelhecimento; distúrbios no comportamento sexual e produtivo (NAHAS apud OLIVEIRA; REIS, 2003).

O TRABALHO DOCENTE E OS AGENTES ESTRESSORES

Para Sousa (1998), o trabalho é visto como uma oportunidade de desen-

volvimento pessoal; no entanto, muitos fatores contribuem para o desequilíbrio emocional, gerando estresse, dentre os quais se podem citar os conflitos entre uma chefia autocrática e inflexível, e o pessoal mais consciencioso; pouca solicitação do sujeito na demanda do trabalho, gerando desmotivação e/ou frustração; políticas pouco claras e conflitos dentro das equipes multidisciplinares; falta de oportunidade de progressão na carreira acadêmica e situações geradoras de desprestígio para o profissional.

De acordo com Miyamoto (1999, p. 84), quando os agentes estressores não são efetivamente administrados, o estresse ocasiona uma série de problemas sociais, afetivos e orgânicos. Além disso, quando os fatores ergonômicos e os agentes estressores de uma atividade não são levados em consideração, podem levar o profissional a interromper suas atividades temporariamente ou definitivamente, podendo deixar seqüelas irreparáveis, tanto na parte psíquica quanto física.

Há muitos anos observa-se a relação entre trabalho, saúde e doença. O trabalho que proporciona sobrevivência e satisfação ao homem, pode também causar sofrimento e doença (LIMA & CARVALHO, 2000). O trabalho humano possui um duplo caráter: por um lado, é fonte de realização, satisfação e prazer, estruturando e conformando o processo de identidade dos sujeitos; por outro lado, pode também transformar-se em elemen-

to patogênico, tornando-se nocivo à saúde (DEJOURS, 1987 apud DELCOR et al., 2004, p. 187). No ambiente de trabalho, os processos de desgaste do corpo são determinados em boa parte pelo tipo de trabalho e pela forma como esse está organizado (DELCOR et al., 2004).

No Brasil, a literatura científica sobre as condições de trabalho e saúde dos professores é ainda restrita (NETO et al., 1998; DELCOR et al., 2004). Entretanto, a partir da década de 90, observou-se um aumento no número de estudos conduzidos nesse grupo ocupacional. Esses estudos exploram especialmente os efeitos do trabalho sobre a saúde mental, principalmente em relação ao estresse e à síndrome de exaustão (*burnout*, em inglês). Essa síndrome afeta especialmente os trabalhadores com muito contato social, como nos setores de educação e saúde.

Araújo et al. (1998) e Silvany et al. (2000), realizaram amplos estudos sobre as condições de saúde e trabalho de 573 professores da rede particular de ensino em Salvador, Bahia, em 1996. Problemas de saúde nos quinze dias anteriores à entrevista foram relatados por 32,5% dos professores. As queixas de saúde mais freqüentes foram dores nas costas e pernas e, no âmbito psico-emocional, cansaço mental e nervosismo. 12% dos professores queixaram-se de calos nas cordas vocais. A prevalência de distúrbios psíquicos menores associados a trabalho

repetitivo, insatisfação no desempenho das atividades, ambiente intranquilo e estressante, desgaste na relação professor-aluno, falta de autonomia no planejamento das atividades, ritmo acelerado de trabalho e a pressão da direção foi de 20%.

O trabalho do professor, visto na perspectiva dos estudos sobre as relações entre processo de trabalho e a saúde, não apresenta, de uma forma geral, o mesmo destaque de investigação científica que outras categorias do setor industrial e de serviços, como, por exemplo, os profissionais da construção civil, dos transportes, da saúde e do setor bancário. De certa forma, o trabalho do professor representa uma parte histórica e significativa da expressão das relações de trabalho, constituindo-se num dos principais modos de construção de processos institucionais no âmbito da educação e da aprendizagem humanas. O trabalho docente envolve o nível afetivo, uma vez que a missão do professor é, na verdade, formar pessoas, preparando-as para interagir com a sociedade. Reside aí a importância social do trabalho docente: a possibilidade de transformar a sociedade (WENZEL, 1991; TENFEN, 1992; CODO, 1999).

Para Esteve (1999), os professores de todas as partes do mundo tiveram que se adaptar às características dos processos de trabalho na docência, ainda que, na maioria das vezes, não tenha havido,

necessariamente, uma melhoria das condições objetivas nesse tipo de exercício profissional. O saber construído ao longo do processo de formação profissional do professor do Ensino Superior é confrontado com a realidade de ser responsável pela educação de duas, três ou até quatro turmas de quarenta alunos (número médio de alunos por turma), com duas ou mais disciplinas diferentes para ministrar durante o ano letivo. As demais tarefas, consideradas atividades burocráticas como, por exemplo, o preenchimento dos diários de classe, o registro da frequência e da avaliação dos alunos, são atividades rotineiras e, portanto, desinteressantes, na maioria dos casos executadas no domicílio do professor. Como se vê, o trabalho docente é composto de várias atividades e ele não pode ser decomposto e dividido entre vários professores, como é possível dividir o trabalho em uma linha de montagem. Trata-se de um trabalho que é iniciado e terminado pelo mesmo trabalhador.

De fato, o trabalho docente requer habilidades intelectuais, mas não está isento de habilidades físicas. A realização das atividades, intraclasse ou extraclasse exige do professor condições físicas e psicológicas, pois as atividades envolvem esforço físico que requer força e resistência muscular para a busca de informações atualizadas, transporte de livros e materiais e ficar sentado ou em pé por tempo prolongado, escrevendo ou desenhando,

o que envolve gasto energético/calórico e alterações fisiológicas, bem como esforço mental para as exigências cognitivas e psíquicas.

A CARGA DO TRABALHO DOCENTE

A maior parte dos afastamentos documentados em pesquisas da década de 90 está relacionada a problemas de ordem física, especificamente, problemas de distúrbios da voz como a calosidade das cordas vocais e a disfonia (TENOR; CYRINO; GARCIA apud CODO, 1999). O ensino, visto como uma prática profissional, possui características particulares, geradoras de fatores causadores de problemas físicos e psíquicos. O pó de giz, por exemplo, provoca irritações e alergias na pele e nas vias respiratórias. A necessidade de falar incessantemente e alterar o tom de voz repetidas vezes, segundo a clínica médica especializada, provoca calosidade das cordas vocais. Por último, a quase obrigatoriedade da bipedestação de longa permanência causa sobrecargas dos músculos e do sistema circulatório, provocando desconforto e/ou dor, levando o docente a afastar-se do ambiente de trabalho e, em casos extremos, aposentar-se precocemente ou abandonar a profissão (CASTRO, 1999; FONSECA, 2001).

Os estudos realizados com professores (tanto os que abordam o estresse como os que abordam as condições de trabalho e saúde) caracterizam a prática

de ensino como um trabalho dotado de intensificação das relações interpessoais que mobiliza fatores psicossociais (CODO, 1999). Os resultados das pesquisas apontam que a não (ou des) valorização e o não reconhecimento do trabalho docente, expressos genericamente pela percepção de desrespeito por parte dos alunos (e até mesmo da sociedade), as condições salariais (que não condizem com a importância e a responsabilidade social desse trabalho), a necessidade de ampliação da jornada de trabalho para recompor salário, os aumentos expressivos do número de alunos em sala de aula, além da luta permanente por manter-se no emprego, tudo isso tem contribuído para a perda de qualidade da saúde dos professores.

Considerando que todo o trabalho é constituído de cargas, o trabalho docente também as tem: cargas físicas (exigências que têm materialidade externa e que se modificam na interação com o corpo, isto é, interação ambiental) e cargas psíquicas (disposições psicológicas que adquirem materialidade no próprio corpo e se expressam por meio dele, isto é, reações emocionais), que influenciam direta e indiretamente na saúde e na vida dos professores. Para a compreensão da problemática das alterações da relação entre trabalho e a saúde de quem trabalha, torna-se importante saber como o trabalho está organizado.

Segundo a psicodinâmica do

trabalho, o trabalhador, ao buscar no trabalho a fonte de prazer e realização e encontrar nele uma fonte de sofrimento e desgaste, entrará em conflito com a organização, pois, no contexto de trabalho, a organização é a vontade do outro que se impõe sobre a do indivíduo. Na medida em que as pessoas internalizam suas expectativas, confrontando-as com uma realidade discrepante, surge o conflito que incide negativamente no seu equilíbrio emocional (DEJOURS, 1994). No trabalho do professor existe uma exigência de responsabilidade que deve ser compensada pelo reconhecimento do trabalho. Se o docente não percebe o reconhecimento de seu trabalho, a responsabilidade exigida passa a ser percebida como uma sobrecarga geralmente experimentada como um conflito, que repercute negativamente em sua saúde.

Na compreensão de Wisner (1994), todas as atividades, inclusive o trabalho, têm pelo menos três aspectos: físico, cognitivo e psíquico. Ao aspecto físico corresponde o esforço físico necessário à execução da tarefa; ao cognitivo, os processos de tomada de decisão; e ao psíquico, o conflito produzido pelos constrangimentos gerados na organização técnica e social do trabalho. Embora a atividade docente seja considerada, numa divisão social do trabalho, como trabalho intelectual, ela é composta das cargas existentes em outros tipos de atividades semelhantes ou não a ela. As cargas de

trabalho representam, portanto, um conjunto de esforços desenvolvidos para atender as exigências das tarefas, abrangendo os esforços físicos, cognitivos e psicoafetivos (emocionais) que são traduzidos como desgaste (SELIGMANN-SILVA, 1994).

FATORES ERGONÔMICOS RELACIONADOS À SAÚDE NO TRABALHO DOCENTE

Há diversos estudos na ergonomia que procuram medir indiretamente a carga de trabalho por meio de variáveis relacionadas ao esforço físico, como, por exemplo, o gasto calórico/energético, a frequência cardíaca e as variações na atividade muscular (GRANDJEAN, 1998; VILLA VERDE, 2003; CORRÊA, 2003; ALVES, 2004). Para a psicologia do trabalho, as cargas de trabalho são variáveis definidas na relação entre os impactos produzidos no processo de trabalho e a saúde física e mental dos trabalhadores (CRUZ, 2002).

A saúde pode ser definida como “uma resultante do ambiente físico e emocional, aliados a hábitos de vida” (MIYAMOTO et al., 1999). Como exceção a essa definição, têm-se as doenças hereditárias. A saúde pode, portanto, ser comprometida por agentes agressivos, também chamados fatores de riscos, como, por exemplo, ruído, temperatura, mobiliário, iluminação não adequada. É também afetada pela deficiência de

fatores ambientais, que limitam a atividade muscular, impedem a comunicação com outras pessoas, restringem a diversificação das tarefas de trabalho, criam monotonia, e, principalmente, suprimem os desafios intelectuais. A produção do conhecimento sobre saúde em ergonomia está relacionada à investigação de agravos à saúde dos trabalhadores no confronto com a organização do trabalho, com destaque para os estudos dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), estresse, cargas psicológicas e aspectos da organização do trabalho, tais como riscos ocupacionais, mudanças tecnológicas, modos de degradação e de gestão do trabalho.

Em meio a um cenário de epidemia de doenças relacionadas ao trabalho, fortalece-se, nos últimos vinte anos, a preocupação nos estudos ergonômicos com as condições de saúde, aperfeiçoando o olhar sobre os processos de bem-estar na ação humana no trabalho e percebendo que os meios de produção implicam em custos na saúde dos trabalhadores. Para tanto, vem agregando conhecimentos de outras áreas do conhecimento científico, tornando-se mais acessível a profissionais de diferentes campos de atuação e contribuindo de forma considerável para a compreensão das relações do homem com o seu trabalho.

A finalidade da ergonomia é transformar o trabalho de forma a contribuir

para a concepção de situações de trabalho que garantam a saúde dos trabalhadores e o alcance dos objetivos da empresa, quer na produção de bens ou de serviços (GUÉRIN et al. 2001). Segundo Lemos (2005), a atividade docente é um trabalho diferente em alguns aspectos como, por exemplo, ser um trabalho que é iniciado e deve ser concluído pelo mesmo trabalhador, e semelhante em outros aspectos como jornada de trabalho, hierarquia e remuneração. No entanto, essa atividade parece ainda não ter despertado o interesse dos ergonomistas, tendo em vista o reduzido número de estudos publicados sobre condições de trabalho dos professores. Atualmente, os professores, sem distinção do nível de ensino em que atuam e independentemente de ser escola pública ou privada, têm apresentado problemas de saúde que vão desde problemas de voz, passando por DORT e chegando a quadros de depressão e estresse.

Com as transformações do mundo do trabalho, mudaram, também, as características do mercado de trabalho no ramo da educação. Observa-se uma desvalorização da figura do professor e uma exigência maior para com esse profissional que precisa estar atualizado, dependendo do seu próprio salário para se atualizar. A precariedade das relações de trabalho entre contratante e contratado também atinge tanto aos professores da rede pública quanto aos da rede privada. Os

reflexos dessa nova situação estão nos números de casos de afastamentos.

A partir dos estudos sobre a voz do professor, tratada como instrumento de trabalho, e seus impactos sobre a saúde, observa-se que as condições de trabalho, sejam elas de natureza física, psicossocial ou ergonômica, influenciam no uso da voz do professor, aumentando a probabilidade de riscos à sua saúde. Desses estudos pode-se deduzir que a falta de um projeto ergonômico para as salas de aula, considerando a quantidade de alunos presentes, o ruído e a agitação dos alunos, muitas vezes obriga o professor ao uso inadequado da voz. Os estudos sobre as condições da voz dos professores são, portanto, de suma importância, uma vez que as características da atividade docente sofreram transformações significativas (quantidade de turmas e alunos, dupla e tripla jornada de trabalho em diferentes instituições de ensino) que levam os professores a uma maior utilização da sua voz.

Dentre as principais queixas quanto às condições do trabalho docente, encontram-se reclamações que dizem respeito ao barulho, ao trabalho repetitivo, à dor nos braços; à insatisfação no desempenho das atividades, ao cansaço mental e ao nervosismo (NETO et al., 1998). As relações sociais no trabalho e a vida particular do professor envolvem habilidades de relacionamento, responsabilidades, compromissos, conflitos e tensões

que contribuem para deixar o profissional mais susceptível ao estresse. As relações sociais e hierarquias no contexto de trabalho do professor requerem disponibilidade de atenção, aceitação, paciência, tolerância, solidariedade, dedicação, amor, sensibilidade e, acima de tudo, habilidade para lidar com a diversidade de cultura, hábitos, valores e religião de cada pessoa (PENTEADO, 1998).

Verifica-se, mediante a análise da literatura especializada que inúmeros são os problemas de saúde que podem ser originados pela organização do trabalho, questões motivacionais, vários vínculos e acúmulo de estresse. É a partir da análise dessas condições de trabalho que a ergonomia pode intervir na organização, pois seu objetivo é entender e (re)organizar o trabalho, concebendo novos produtos, melhorando os ambientes laborais e a organização. Tendo como finalidade o melhoramento e a conservação da saúde dos trabalhadores, a ergonomia presta contribuição ao mundo do trabalho a partir do momento em que se propõe a estudar o homem em seu trabalho, observando, analisando e compreendendo a distância existente entre o trabalho prescrito (a tarefa) e o trabalho real (a atividade).

Dentre as características de maior adequação psicológica destacam-se a autoridade sobre o processo, isto é, poder influir sobre o que faz, ajudando a modificar o seu curso e alterar sua prática de

acordo com a necessidade; criatividade, isto é, ter liberdade para buscar inovações no processo de trabalho; e retroinformação, ou seja, poder ser informado periodicamente sobre como está o seu desempenho. As pesquisas sobre qualidade de vida no trabalho evidenciam, em primeiro lugar, que quanto mais desses fatores houver no trabalho, maior será a possibilidade de o indivíduo gostar do que faz e, em segundo lugar, que o estresse é capaz de deteriorar a qualidade de vida no trabalho (COUTO, 2002). Com base nesses pressupostos, observa-se a necessidade de se pensar em medidas preventivas, visando beneficiar o professor quanto ao controle emocional, evitando níveis alterados de estresse e seus previsíveis efeitos deletérios.

ESTRESSE OCUPACIONAL E AMBIENTE DE TRABALHO

O estresse ocupacional refere-se a um estado psicológico complexo, derivado da percepção cognitiva da adaptação do sujeito às exigências do meio de trabalho. Uma situação estressante é aquela em que as capacidades do sujeito não estão em equilíbrio com o nível das exigências e existem perturbações no suporte social (COX apud SOUSA, 1998).

O estresse ocupacional é compreendido por Paraguay (1990), como o reconhecimento por parte do trabalhador de sua “inabilidade” ou “incapacidade” para enfrentar as exigências relacionadas ao trabalho, e sua subsequente experiên-

cia de desconforto, mal-estar e sofrimento. O estresse reside na percepção, pelo trabalhador, do desequilíbrio entre as demandas existentes no trabalho e sua habilidade e/ou possibilidade para satisfazê-las, o que resulta em distúrbios emocionais, tais como ansiedade, depressão, angústia, sensação de fadiga ou tristeza crônica, hipersensibilidade a acontecimentos em geral, agressividade ou irritabilidade aumentadas; problemas de mudanças comportamentais, como consumo excessivo de álcool ou tabaco, diversas formas de disfunções psicossomáticas (distúrbios gastrintestinais e digestórios), psicofisiológicas (distúrbios de sono, sensibilidade crônica aumentada ao ruído ou à luz), sintomas psicopatológicos (sofrimento psíquico, sem qualquer doença mental) desencadeados por um excesso de exigências “mentais” (cognitivas ou psíquicas) provenientes do trabalho. Questões como a satisfação profissional e a qualidade de vida têm sido superficialmente abordadas, não considerando a atmosfera na qual as pessoas trabalham. Esses itens afetam profundamente tanto a saúde quanto o desempenho, mesmo se considerando apenas os efeitos físicos visíveis em detrimento do sofrimento psíquico (DEJOURS, 1992).

O modo de viver do ser humano tornou-se muito diferente, quando comparado ao de algumas décadas atrás e isto se deve aos novos hábitos determinados pela sociedade os quais nem sempre, ao

nos conduzirem para o avanço tecnológico, representam melhoria na qualidade de vida. Os relacionamentos interpessoais, a afetividade e a saúde são, muitas vezes, negligenciados (SILVA 1996; LIPP, 1996; MONTAGNA 2002), tornando-se fatores geradores de estresse.

Prevenir e adaptar o ambiente de trabalho ao indivíduo são maneiras de gerenciar os agentes estressores cotidianos que acompanham constantemente a vida do trabalhador. A categoria docente é uma das mais expostas a ambientes conflituosos. Há uma alta exigência quanto ao desempenho docente, que inclui tarefas extra-classe, reuniões e atividades adicionais, solução de problemas com alunos (que chegam, às vezes, a incluir ameaças verbais e físicas), pressões quanto a uma boa utilização do tempo, etc. Essa situação estressante produz repercussões na saúde física e mental e no desempenho profissional dos professores.

De acordo com uma investigação sobre condições de trabalho e seus efeitos sobre a saúde do professor, Gasparini et al. (2005) apontam que os dados e as conclusões dos estudos interessados em descrever o perfil de adoecimento dos professores são convergentes, independentemente da população e da região estudada. Observou-se que os professores têm mais risco de sofrimento psíquico de diferenciados matizes e a prevalência de transtornos psíquicos menores é maior

entre eles, quando comparada a outros grupos. O estudo das condições de trabalho, influência e indicativos do estresse ocupacional em docentes universitários é, portanto, um aspecto muito importante, pois é por meio da contextualização e valorização dos indicadores de estresse ocupacional que se podem propor mudanças e adequações dentro do ambiente de trabalho de tais profissionais.

METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa de campo com estudo de corte transversal, descritiva e de abordagem quantitativa na cidade de Cachoeira, em 2006, da qual participaram docentes do ensino superior das faculdades adventistas de fisioterapia, pedagogia, administração e teologia. Foi usado como instrumento para coleta dos dados um questionário composto por questões fechadas, cuja abrangência envolveu: **identificação geral** (dados pessoais, tempo de profissão como docente universitário); **condições de saúde** (física, mental, hábitos cotidianos alimentares, etilismo ou tabagismo); **questões sociais** (prática e frequência de atividade física, atividades de lazer e passatempos); **condições de trabalho** (jornada de trabalho diária, quantidade de vínculos empregatícios, meio de transporte e tempo gasto para chegar ao trabalho, exigência da função e relacionamento com as chefias, com os colegas de trabalho e com os alunos); **o ambiente de**

trabalho (exposição ao pó de giz, excesso de barulho, iluminação, ventilação, dentre outros).

Em função das questões abordadas pelos instrumentos de pesquisa e objetivando diminuir ao máximo possíveis resistências, manteve-se o anonimato do questionário, não sendo solicitado ao professor que se identificasse. Assim foi solicitado ao participante que assinasse um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, elaborado especificamente para essa finalidade e contendo explicações sobre os objetivos e metodologia da pesquisa. A coleta de dados foi realizada por um grupo de alunos da Staff Jr, empresa júnior da Faculdade Adventista de Fisioterapia, devidamente treinados. Através do questionário coletaram-se as informações que foram organizadas e tabuladas para a análise e discussão, no período entre agosto e setembro de 2006. Foram efetuadas visitas prévias para contatos com a direção das faculdades, a fim de se obter permissão para a realização da pesquisa. O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Adventistas da Bahia. Obtida a listagem de professores e o consentimento assinado de cada um deles, aconteceu a coleta dos dados, de acordo com os quesitos éticos previstos na Resolução Nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram aplicados 68 questionários, dos quais 41 foram respondidos, perfazendo 60,3% de participação do total enviado. O espaço amostral escolhido seria de 10% dos professores do Ensino Superior, no entanto houve uma participação de 13,66%. O grupo entrevistado é bastante heterogêneo e representativo no seu grau de escolaridade, mas é bastante uniforme com respeito a algumas condições de saúde (baixo nível de uso de álcool e nenhum uso de tabaco).

Condições de saúde

A condição geral de saúde indica que problemas com a voz, estresse e lombalgia são manifestações comuns na maioria do grupo. Menos de 30% do grupo afirma ter uma qualidade de vida excelente. Apenas 7,3% dos entrevistados indicaram uma condição crônica de saúde ligada à pressão arterial. De acordo com Bauk (apud OLIVEIRA; REIS, 2003), a susceptibilidade individual a agentes estressores varia de acordo com idade, sexo, nível de educação, traços da personalidade e do tipo de atividade exercida pelo indivíduo e pela hereditariedade. O estresse depende, portanto, da interação entre contexto, vulnerabilidade e agente estressor. Isto explica o porquê de um agente ser considerado estressor para um indivíduo e não ser para outro.

Com relação aos sintomas como queda de rendimento durante o dia,

diminuição da concentração e agilidade no trabalho, pode-se dizer que estes estão relacionados com a qualidade do sono e outros fatores como os descritos por Neto e Lima (2003) e Lipp (2000) que ressaltam que a alimentação correta é uma forma importante de controle de estresse repondo energias e nutrientes solicitados pelo mesmo. Por esse motivo, deve-se evitar o consumo de café, gorduras, cigarros, sal, açúcar e álcool, mantendo, assim, um peso ideal e evitando dietas radicais.

Condições sociais

Outro aspecto básico que interfere na qualidade de vida dos entrevistados está conectado ao hábito de atividade física e lazer diário ou semanal. A maioria dos docentes não desenvolve nenhuma atividade física ou de lazer e, para agravar o quadro, os que praticam alguma atividade só o fazem no final de semana. A atividade física é essencial para o controle do nível de estresse, pois aumenta o condicionamento físico e regula a produção e a absorção de adrenalina, agente causador das respostas fisiológicas do estresse.

Condições de trabalho

Dentre as questões relacionadas às condições de trabalho, verificou-se que grande parte dos docentes passa a maior parte de seu dia no ambiente de trabalho. A busca por uma melhor condição financeira e oportunidade profissional motiva

mais de 50% dos professores entrevistados a terem, pelo menos, um segundo emprego. Isto se materializa em uma carga horária pesada e estressante e uma jornada diária que, em 40% dos casos, é superior a oito horas diárias. Em 24% dos casos, essa jornada não é suficiente para desenvolver todas as atividades e o processo é agravado pelo ritmo de atividade (63%) e pelas exigências do trabalho (56%), que alcançam níveis indesejáveis.

Relacionamento interpessoal

Outro fator que produz estresse no ambiente de trabalho é o relacionamento com os supervisores, colegas, funcionários e alunos. Os entrevistados foram unânimes em reconhecer que o relacionamento em seu campus é um fator positivo. 83% dos entrevistados afirmaram ter acesso fácil à administração e aos gestores.

Ambiente de trabalho

Nos dados referentes aos elementos do ambiente de trabalho (ruído, temperatura, iluminação, mobiliário, exposição ao pó de giz, ventilação) houve alguns aspectos que foram considerados agentes estressores por muitos participantes: tempo insuficiente para as refeições diárias (24,4%), salas inadequadas (24,4%), mobiliário inadequado (22%) e excesso de barulho (26,8%). Os itens que menos contribuem para o estresse são: a tranquilidade do ambiente, a falta de pó de

giz, a boa iluminação e o bom relacionamento entre alunos e professores.

O ambiente de trabalho pode gerar muita tensão para o trabalhador, interferindo na execução e qualidade de suas atividades profissionais e no aumento de estresse. Alterações nos ritmos biológicos, horários inadequados de alimentação e falta de programa de trabalho são condições que aumentam os riscos ocupacionais, refletindo-se na saúde e desempenho dos trabalhadores. Apesar de mais de 87% dos professores perceberem seu ambiente de trabalho como um espaço adequado ao seu próprio bem-estar, 53% reclamaram não terem acesso a lanche e 80% desconhecem qualquer projeto para melhoraria das condições de trabalho, o que pode resultar na impressão de que há um desinteresse por parte dos gestores pelo bem-estar dos docentes.

Existe uma urgente necessidade de implementar programas de alerta, reeducação e cuidado da saúde junto aos professores do ensino superior do espaço amostral utilizado. As estatísticas sugerem que o tempo de ausência ao trabalho e o custo do absenteísmo provocado por doenças e acidentes relacionados ao trabalho podem ser diminuídos com um projeto de cuidado com a saúde do trabalhador. O tempo de treinar um novo profissional e os custos de fazê-lo em muito excedem o custo de implementar um programa de melhoria de qualidade de vida no local do trabalho.

Os hábitos anti-tabagistas e de baixo consumo alcoólico da população pesquisada são um fator positivo para o desenvolvimento de hábitos salutareos, mas é necessário desenvolver um programa de atividade laboral e reeducar os professores para terem atividades físicas e de lazer como parte integrante do seu cotidiano. Muitos professores precisam desenvolver atividades profissionais por mais de 8 horas diárias para poderem satisfazer suas necessidades sócio-financeiras e talvez isto se deva ao achatamento financeiro que historicamente a classe docente vem sofrendo com o aumento concomitante de suas necessidades de consumo. No entanto, jornadas de trabalho intenso privam os profissionais do contato com suas famílias e limitam o seu tempo de qualidade. A opinião do trabalhador, frente sua situação de trabalho, é um indicativo importante para o desenvolvimento da conscientização em relação a suas necessidades ergonômicas (MONTAGNA, 2002). A expressão dessa opinião pode desencadear mudanças necessárias, tanto no ambiente físico como nas atitudes do trabalhador.

CONCLUSÃO

O estresse está cada vez mais presente em nossas vidas; porém, pode-se evitar que este se torne excessivo através de medidas que incluam uma mudança de atitude diante eventos cotidianos ou inesperados. O nível de estresse

depende de um equilíbrio que leve em consideração a situação estressante e a resposta a ela em termos físicos, emocionais e comportamentais. Muitos sintomas relacionados ao estresse, como cansaço mental e tensão muscular, podem ser decorrentes de maus hábitos de saúde relacionados à alimentação e ao descanso. A prática de atividades físicas ou qualquer outra atividade de lazer proporcionará melhores respostas fisiológicas em relação ao estresse. Para isso, é essencial que, primeiramente, os professores da IES tenham prazer em exercer sua profissão. Isso pode depender de fatores pessoais, como personalidade, relacionamento interpessoal e susceptibilidade a fatores estressantes. Mas, desde que esteja em equilíbrio, o indivíduo terá menor probabilidade em desenvolver o estresse.

É importante também, que os professores saibam notar as alterações de seu organismo como possíveis indicadores de estresse, bem como identificar um fator estressante no ambiente de trabalho, com o intuito de oferecer sugestões sobre como aquele problema pode ser solucionado. Os agente estressores estão presentes em qualquer tipo de atividade e não se deve esperar que exista algum trabalho sem estresse, mesmo porque o estresse benéfico é necessário à execução de uma determinada atividade de forma eficiente. Além disso, existem vários recursos disponíveis para que o mesmo não prejudique a saúde do docente e, como consequência, não impeça esse profissional de desenvolver uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, C. H, M. **Relações entre frequência cardíaca, carga física de trabalho e produtividade em sistemas de produção de componentes elétricos para motores industriais**. 2004. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

ARAÚJO, T.M. Estresse ocupacional e saúde: contribuições do Modelo Demanda-Controle. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 8, n. 4, 2003, p. 991-1003.

BOMBAZAR, L.; FIAMONCINI, L.R.; FIAMONCINI, E.R. O estresse: fator que pode afetar positiva ou negativamente a qualidade de vida. **Body Science**, n. 123, p. 46-48, nov/dez, 2002.

BUSCHINELLI, J. T.; ROCHA, L. E.; RIGOTTO, R. M. **Isto é trabalho de gente?: vida, doença e trabalhador no Brasil**. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

BUTLER, T.; BAIRD, R. Estresse sob controle. **Vida e Saúde**, Tatuí, p. 12-16, jun. 2000.

CARDIA, M. C. G. **Programa de prevenção dos riscos ergonômicos e posturais**. 2002. 67 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2002.

CASTRO, N. M. T. **Alterações laríngeas e disfunções da voz em professores: um alerta à prevenção**. 1999. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 1999.

CHRISTOPHORO, R. Estresse e condições de trabalho: um estudo com docentes do curso de enfermagem da UEM, Estado do Paraná. **Acta Scientiarum**, Maringá, v. 24, n. 3, p. 757-763, 2002.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

CORREA, F. P. **Carga mental e ergonomia**. 2003. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

COUTO, H.A. **Como implantar ergonomia na empresa: a prática dos comitês de ergonomia**. Belo Horizonte: Ergo, 2002.

CRUZ, R. M.; ALCHIERI, J. C.; SARDÁ Jr, J. J. (Orgs). **Avaliação e medidas psicológicas: produção do conhecimento e da intervenção profissional**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

DANIELLOU, F.; LAVILLE, A. TEIGER, C. Ficção e realidade de trabalho operário. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 68, n. 17, p. 7-13, 1989.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, E.; JAYET, C. **A carga psíquica do trabalho**: psicodinâmica do trabalho, contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 1994.

DELCOR, N. S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004.

FACCHINI, L. A. Uma contribuição da epidemiologia: o modelo de determinação social aplicado à saúde do trabalhador. In: BUSCHINELLI, J. T.; ROCHA, L. E.; RIGOTTO, R. M. **Isto é trabalho de gente?**: vida, doença e trabalhador no Brasil. Rio de Janeiro: Vozes, 1994. p. 181.

FONSECA, C. C. O. P. **O adoecer psíquico no trabalho do professor do ensino fundamental e médio da rede pública no estado de Minas Gerais**. 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001

FONTANA, D. **Estresse**: faça dele um aliado e exercite a autodefesa. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 1991.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, mai./ago., 2005.

GRANDJEAN, E. **Manual de ergonomia**: adaptando o trabalho ao homem. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

GRECO, R. M.; OLIVEIRA, V. M.; GOMES, J. R. Cargas de trabalho dos técnicos operacionais da escola de enfermagem da Universidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, n. 25, p. 59-75, 1995/1996.

GUÉRIN, F. et al. **Compreender o trabalho para transformá-lo**: a prática da ergonomia. São Paulo: Edgard Blücher, 2001.

LEPLAT, J.; CUNY, X. **Introdução à psicologia do trabalho**. Tradução Helena Domingos. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1983.

LIMA, E. D. R. P.; CARVALHO, D. V. Estresse ocupacional. **Revista Nursing**: Saúde Ocupacional, v. 2, n. 22, p. 30-34, mar. 2000.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupo de risco. Campinas: Papirus, 1996.

MENDES, F. M. P. **Incidência de burnout em professores universitários**. 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

MONTAGANA, P. **Ergonomia e agentes estressores na saúde ocupacional de fisioterapeutas**. 2002. 67 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – UNASP, São Paulo, 2002.

MIYAMOTO, S. T. et al. Fisioterapia preventiva atuando na ergonomia e no estresse no trabalho. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**, v. 6, n. 1, p. 83-91, jan./jun., 1999.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NETO, A. M. S. et al. Condições de trabalho e saúde em professores da rede particular de ensino na Bahia: estudo piloto. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 24, n. 91/92, p. 115-124, jun. 1998.

OLIVEIRA, F.R.; REIS, L.A. **Condições de trabalho e indicativos de estresse ocupacional em docentes fisioterapeutas e enfermeiros do Unasp**. 2003. 58 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – UNASP, São Paulo, 2003.

PARAGUAY, A. I. B. B. Estresse, conteúdo e organização do trabalho: contribuição da ergonomia para melhoria das condições de trabalho. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 18, n. 70, p. 40-43, abr./jun, 1990.

PENTEADO, R. Z.; TEIXEIRA, I. M.; PEREIRA, B. A voz do professor: relações entre trabalho, saúde e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 25, n. 95/96, p. 109-130, ago. 1998.

REIS, E. J. F. B. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 1480-1490, set./out. 2005.

ROCHA, L, E; BATISTA, M. L.; MENDONÇA, M. G. V. Saúde mental e trabalho: contribuição para o reconhecimento da relação entre situação de trabalho e distúrbios psíquicos. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 26, n. 99/100, p. 81-98, 2001.

SELIGMANN-SILVA. **Cargas psíquicas no trabalho e processos de saúde em professores universitários**. 2005. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2005.

SILVA, M. A. D. A importância da manutenção da qualidade de vida. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo**, São Paulo, v. 6, n. 5, p. 657-660, 1996.

SOUSA, João Paulo F. O impacto do stress ocupacional no bem-estar físico e emocional dos fisioterapeutas. **Fisiopraxis**. 1998. <http://www.fisiopraxis.pt/fnj/out98.html>. Acesso em 01 jun. 2007.

TENFEN, W. **O processo de (des)qualificação do professor**. 1992. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1992.

VILLA VERDE, R. **Avaliação da frequência cardíaca como indicador biológico na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho**. 2003. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

WEBSTER, Noah. **The Brazilian living Webster encyclopedic dictionary of the English language**. São Paulo: DIFEL, 1973.

WENZEL, R. L. **O professor e o trabalho abstrato: uma análise da (des)qualificação do professor**. 1991. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1991.

WISNER, A. **Por dentro do trabalho**. São Paulo: FDT/Oboré, 1987.

_____. **A inteligência no trabalho: textos selecionados de ergonomia**. São Paulo: Fundacentro, 1994.

