

ANDRADE, Daniel Marcos de; ANDRADE, Julia Marcos de; SILVA, Luiza Fernanda da; SANTOS, Michaelém Victória Alves dos; ROCHA, Vanessa Dias da; VIEIRA, Lucélia

Prevalência do Estresse em Professores de Ensino Superior com Dupla Jornada de Trabalho: um Estudo em uma Universidade Particular na Cidade de Campinas, São Paulo

Resumo

O estresse é uma condição recorrente e natural na vida humana, tornando-se disfuncional quando atinge níveis elevados, comprometendo a saúde física e mental. Este artigo tem como objetivo avaliar a prevalência de estresse ocupacional em professores de ensino superior que realizam dupla jornada de trabalho em uma universidade particular de Campinas, São Paulo, e identificar possíveis intervenções para reduzir esses níveis de estresse. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica e uma pesquisa quantitativa com professores do período noturno, utilizando a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10). A amostra foi composta por 30 professores, e os resultados foram comparados com dados de professores da região Sul. Constatou-se que a dupla jornada de trabalho exerce uma influência significativa nos níveis de estresse dos docentes, com a maioria apresentando níveis moderados de estresse. Esses achados reforçam a necessidade de intervenções direcionadas para melhorar a saúde mental e as condições de trabalho dos professores universitários.

Introdução

O estresse é uma realidade recorrente no cotidiano do "Reino Animalia", representando reações às pressões, ameaças, mudanças e outras situações inerentes à adaptação da vida. Conforme discutido por diversos autores, o estresse pode desempenhar um papel tanto positivo quanto negativo na vida dos seres vivos. Para Hans Selye^[1], renomado pesquisador e pioneiro na teoria sobre o estudo do estresse na área da saúde, o estresse pode ser visto como um sintoma precursor da evolução. No entanto, quando se torna recorrente ou atinge níveis elevados, pode tornar-se disfuncional, prejudicando o bem-estar físico e mental do indivíduo.

De acordo com Witter (1997), o ambiente educacional pode ser um fator contribuinte para o estresse, devido a uma série de elementos presentes, tais como pressão, demanda, prazos, sobrecarga, instabilidade e relações interpessoais. Além disso, Graciotti & Mello (2019) apontam que os educadores universitários que atuam no período noturno enfrentam uma carga horária aproximadamente 45% maior que a média, tornando-os mais susceptíveis a esse ambiente estressante. Esses profissionais muitas vezes enfrentam a realidade da dupla jornada de trabalho, dividindo seu tempo entre o ensino superior e outras responsabilidades profissionais, como consultoria, pesquisa ou prática clínica. Essa situação demanda não apenas um equilíbrio delicado entre as demandas profissionais e pessoais, mas também pode resultar em longas horas de trabalho, falta de tempo para recuperação e interferência na vida familiar.

A ausência de estudos acadêmicos sobre a prevalência do estresse em docentes do período noturno que enfrentam a dupla jornada de trabalho motivou a elaboração do presente artigo. A crescente demanda por produtividade e excelência acadêmica tem colocado os docentes do ensino superior sob pressão significativa nos últimos anos. Aqueles que enfrentam a dupla jornada de trabalho, dividindo seu tempo entre o ensino superior e outras responsabilidades profissionais, podem estar particularmente expostos a um conjunto único de desafios e estressores.

A compreensão da relação entre a dupla jornada de trabalho e o estresse é fundamental não apenas para o bem-estar dos docentes, mas também para a qualidade do ensino e da pesquisa no ensino superior. Ao identificar os fatores que contribuem para o estresse nesse grupo específico, podemos desenvolver estratégias eficazes de apoio e intervenção para promover o bem-estar dos docentes e, conseqüentemente, a qualidade do ambiente acadêmico.

[1] (Selye, apud Folkman, 2011).

Objetivos

Objetivo Geral

Avaliar a prevalência de estresse ocupacional em professores de ensino superior que realizam dupla jornada de trabalho em uma universidade particular em Campinas, São Paulo, e identificar possíveis intervenções para amenizar esses níveis de estresse.

Objetivo Específicos

- 1-Realizar uma análise dos níveis de estresse entre os professores que desempenham dupla jornada de trabalho na universidade em questão.
- 2-Identificar se existe correlação entre os níveis de estresse e o gênero do educador.
- 3-Identificar os principais fatores que contribuem para os níveis de estresse dos professores com dupla jornada.
- 4-Propor estratégias de intervenção eficazes para reduzir os níveis de estresse desses docentes e melhorar seu bem-estar no ambiente de trabalho.

Hipótese

Os professores que realizam dupla jornada de trabalho apresentarão níveis mais elevados de estresse em comparação com aqueles que têm apenas uma jornada de trabalho. Além disso, espera-se que fatores como sobrecarga de responsabilidades, falta de tempo para descanso e equilíbrio entre vida profissional e pessoal contribuam significativamente para esses níveis de estresse.

Revisão Bibliográfica

Trabalho

A área profissional desempenha um papel central na sociedade, facilitando a transformação da realidade, garantindo a sobrevivência, o bem-estar e o conforto, além de contribuir para a formação da identidade individual. Grande parte do tempo é dedicado às atividades profissionais, refletindo de maneira significativa nos processos de inserção social e na saúde dos trabalhadores.

No entanto, é importante destacar que a profissão frequentemente expõe os indivíduos ao estresse, o qual, quando recorrente, pode atingir níveis disfuncionais, impactando negativamente suas vidas. Conforme evidenciado por pesquisa realizada pelo Observatório de Segurança e Saúde do Trabalho em 2021, mais de 13 mil brasileiros tiveram como motivo para a concessão de benefícios previdenciários acidentários causas relacionadas a problemas mentais, comportamentais e nervosos (Observatório de Segurança e Saúde do Trabalho, 2021).

Antunes (2000) enfatiza que a vida profissional não se limita apenas ao ambiente de trabalho, mas também exerce uma influência significativa na vida social dos indivíduos. Ele argumenta que a falta de sentido ou satisfação no trabalho não apenas afeta o bem-estar no ambiente profissional, mas também se estende para além dele, impactando a qualidade de vida de forma mais ampla. Essa visão destaca a importância de promover um ambiente de trabalho que não apenas ofereça oportunidades de crescimento profissional, mas também proporcione significado e realização pessoal, contribuindo para uma vida mais equilibrada e satisfatória.

Marx (1983) define o trabalho como um processo de interação entre o homem e a natureza, no qual o ser humano medeia, regula e controla seu metabolismo com a natureza. O filme "Tempos Modernos" (1936), dirigido por Charles Chaplin, retrata as dificuldades enfrentadas pelos trabalhadores durante a Revolução Industrial, evidenciando a lógica de produção em massa, caracterizada por jornadas exaustivas e trabalho repetitivo. Embora tenha havido mudanças nos métodos de trabalho ao longo do tempo, como a implementação dos Direitos Trabalhistas em 1943 no Brasil, os desafios persistem, incluindo períodos extensos de trabalho, aumento nas cobranças e responsabilidades.

Além disso, é interessante observar a etimologia da palavra "trabalho", originária do latim "tripalium" ou "tripalus", esse termo tinha originalmente uma conotação bastante diferente da que temos hoje. O "tripalium" era um instrumento de tortura utilizado na Roma Antiga, o qual consistia em três paus para imobilizar animais ou, em certos casos, para punir escravos e indivíduos considerados como delinquentes. Essa etimologia sugere uma ligação intrínseca entre o trabalho e o sofrimento, que pode ser interpretada como uma raiz histórica da associação entre trabalho e estresse. Ao longo dos séculos, essa conexão evoluiu, mas a ideia subjacente de esforço, pressão e, por vezes, sofrimento persiste até os dias atuais.

Como afirma Brown (2015), essa herança histórica pode ter contribuído para o que é conhecido como o "mal do século XXI", uma expressão que encapsula os desafios físicos e mentais enfrentados pelas pessoas em uma sociedade cada vez mais voltada para a produtividade e o desempenho.

Reconhecendo a relevância do trabalho na sociedade e seu impacto na saúde física e mental dos trabalhadores, entendemos como importante abordar as fontes de estresse presentes no ambiente profissional, especialmente no contexto educacional. O estresse crônico afeta não apenas o bem-estar dos educadores, mas também sua capacidade de desempenhar efetivamente suas funções, influenciando diretamente a qualidade da educação oferecida aos alunos.

Como salientado por Miller (2018), ao compreender as raízes do estresse no trabalho e implementar medidas eficazes para enfrentá-lo, podemos promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, beneficiando tanto os profissionais quanto aqueles que dependem de seus serviços. Portanto, este artigo visa identificar o nível de estresse entre os profissionais, visando à melhoria das condições estressantes no cotidiano dos educadores.

Estresse

O propósito central deste capítulo é fornecer uma introdução ao tema do estresse, abordando suas origens, definições e suas implicações na saúde física e mental, busca-se oferecer uma compreensão inicial do fenômeno do estresse,

A palavra estresse tem origem no latim "stringo, stringere", que significa comprimir, apertar. Ela foi utilizada inicialmente na língua inglesa com a palavra "stress", que se refere a um conceito físico que determina o que ocorre com determinado material quando é aplicada nele uma força., posteriormente, a palavra foi aplicada à medicina e biologia por Hans Selye, médico canadense considerado como pioneiro no uso da palavra estresse na área da saúde, o ressignificou como um "conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação"

Outra definição importante para esse termo citada por Ferreira (2009), relacionado à biologia, é a do dicionário Aurélio que o define como "conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar a homeostase". Sendo assim, o estresse é uma atividade natural dos seres vivos, que busca a manutenção do equilíbrio corpóreo e mental, tendo como finalidade a sobrevivência.

Conforme os estudos de Selye (1959), os sistemas fisiológicos do organismo demonstram uma resposta uniforme diante de estímulos estressantes, como também é enfatizado por Khorol (1975), esse autor ainda ressalta que ocorre uma elevação na atividade da substância cortical e nas glândulas supra-renais, acompanhada de uma redução do timo. Essa reação, amplamente observada, varia em intensidade dependendo das características específicas do estímulo estressante, ou seja, as respostas físicas são adaptadas conforme o nível de estresse enfrentado pelo organismo.

Rodrigues (1997) define estresse como o resultado da interação entre pessoa e ambiente quando as situações exigem mais do que o limite de suas capacidades, uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar. Nessa perspectiva, o estresse não é apenas uma resposta física, mas também uma resposta psicológica e emocional a estímulos que são percebidos como desafiadores ou ameaçadores para o equilíbrio do indivíduo.

Apesar de ser uma resposta natural do organismo, o estresse em níveis elevados ou persistentes pode ser prejudicial à saúde, podendo desencadear uma variedade de distúrbios físicos e emocionais, e até mesmo agravar condições médicas preexistentes. Segundo Selye, (1959), o estresse passa por três fases distintas: a fase de alerta, em que o indivíduo reconhece e reage ao estímulo estressante; a fase de resistência, em que o corpo tenta adaptar-se ao estresse e manter o equilíbrio; e finalmente a fase de exaustão, em que os recursos de adaptação do organismo são esgotados, levando a consequências negativas para a saúde.

Autores como Brunner (2000) destacam que o estresse desregulado pode manifestar-se através de sintomas como irritabilidade, fadiga, ansiedade, distúrbios gastrointestinais, palpitações cardíacas, insônia, entre tantos outros.

Corte (1998) ressalta que após as três fases do estresse descritas por Selye, surgem as chamadas doenças de adaptação que seriam uma resposta do corpo ao estresse prolongado e visam mitigar essa pressão. O processo de adaptação segundo a autora, pode ser categorizado em estágios distintos: inicialmente, ocorre um estágio de choque caracterizado por uma reação aguda, incluindo taquicardia, hemoconcentração e elevação da glicemia. Em seguida, há o estágio de contrachoque, onde as respostas hormonais e neurovegetativas são alteradas devido à intensa atividade do córtex suprarrenal. Por fim, no estágio de esgotamento, os mecanismos adaptativos falham e as manifestações da primeira fase retornam, predispondo o indivíduo ao desenvolvimento de doenças como hipertensão, úlcera péptica e lesões miocárdicas. Essas doenças de adaptação refletem o impacto prolongado do estresse no organismo,

Entretanto, ao considerarmos os conceitos de estresse previamente discutidos, especialmente os delineados por Hans Selye, torna-se evidente que o estresse não é exclusivamente prejudicial e patológico. Em níveis moderados, desempenha um papel crucial ao ajudar o organismo a lidar com situações desafiadoras, promovendo respostas rápidas e adaptação a eventos inesperados. No entanto, quando o estresse se torna excessivo ou crônico, pode resultar em uma variedade de doenças e sintomas.

Essa compreensão é particularmente relevante ao explorarmos o contexto do estresse no ambiente de trabalho. O próximo capítulo examinará mais de perto como o estresse afeta os indivíduos dentro do ambiente profissional, destacando suas causas, consequências e estratégias de enfrentamento. Nesse sentido, é importante destacar o alerta da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o estresse, considerando-o uma epidemia global que afeta aproximadamente 90% da população mundial. Essa preocupação evidencia a urgência de compreender e abordar efetivamente o estresse, especialmente no ambiente de trabalho, onde suas implicações podem ser significativas para a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

Estresse no Trabalho

O estresse ocupacional representa uma vertente específica do estresse, diferenciando-se pela sua relação direta com as pressões e demandas inerentes ao ambiente de trabalho.

Como fenômeno complexo, o estresse no trabalho surge das situações cotidianas que desequilibram o indivíduo, mantendo-o em estado de alerta. Podemos identificar diferentes formas desse estresse: o agudo, que corresponde à resposta imediata a uma situação percebida como ameaçadora ou desafiadora, normalmente de curta duração; o episódico, caracterizado pela recorrência de episódios agudos, resultando em sentimentos de sobrecarga e irritação; e o crônico, marcado pela exposição contínua a estressores, muitas vezes associada a problemas financeiros, conflitos interpessoais ou condições hostis no ambiente de trabalho. As consequências desse último tipo de estresse são amplamente reconhecidas e incluem queda de produtividade, desmotivação, dificuldades interpessoais e uma série de problemas de saúde física e mental.

As consequências do estresse crônico, segundo Marilda Lipp (2005), incluem uma série de impactos negativos que afetam tanto a saúde física quanto a mental. Queda de produtividade, desmotivação, irritação, dificuldades interpessoais, depressão e ansiedade são apenas algumas das manifestações observadas em indivíduos expostos a níveis elevados de estresse. No contexto do ambiente de trabalho, esses efeitos assumem uma importância particular, dando origem ao conceito de estresse ocupacional.

O estresse ocupacional refere-se às pressões específicas e demandas inerentes ao ambiente de trabalho, como destacado por Paraguay (1900). A cultura popular há muito associa o estresse agudo e crônico ao desenvolvimento de doenças, uma percepção corroborada por inúmeros estudos epidemiológicos e experimentais. Esses estudos evidenciam uma conexão entre o estresse mental e o surgimento de uma ampla gama de condições de saúde, desde simples infecções virais até doenças mais graves, como úlceras gástricas e neoplasias.

Além disso, alguns estudiosos, precedidos por Marilda Lipp (2000) consideram, além das três fases de estresse indicadas por Hans Selye, uma quarta fase, a "quase exaustão", a qual se situa entre as fases de resistência e exaustão. Nela, o indivíduo não consegue nem resistir, nem se adaptar ao estressor, refletindo um abalo físico e emocional, mas não se apresentando tão debilitado quanto na fase de exaustão. A fase de quase exaustão é caracterizada por um organismo enfraquecido que não consegue se adaptar ou resistir ao estressor, e é nesse estágio que as doenças começam a aparecer, como herpes simples, psoríase, picos de hipertensão e diabetes.

No contexto do estresse ocupacional, o modelo dessa fase de quase exaustão tende a ser mais duradouro devido aos elementos reforçadores do trabalho, como o salário, os benefícios e a necessidade dele para a sobrevivência.

O filme "Tempos Modernos", de Chaplin, ilustra vividamente os elementos estressantes presentes no ambiente de trabalho, destacando a autoridade opressiva do chefe, as pressões e exigências da rotina laboral, a monotonia das tarefas e a falta de perspectivas de progresso profissional. Esses elementos contribuem para a exaustão do protagonista, Carlitos, representando uma forma precoce do que hoje é reconhecido como Burnout, um distúrbio emocional associado ao estresse ocupacional.

A Síndrome de Burnout, resultante do estresse crônico de trabalho, foi oficialmente reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma síndrome ocupacional crônica. Sua inclusão na Classificação Internacional de Doenças destaca a importância de abordar seriamente o estresse no ambiente de trabalho e implementar medidas eficazes de prevenção.

O estresse no trabalho representa uma área significativa do estresse geral, com implicações distintas para a saúde física e mental, desde suas manifestações iniciais até estágios avançados como a quase exaustão e o Burnout, suas ramificações podem afetar não apenas o indivíduo, mas também o ambiente de trabalho e a sociedade em geral, tornando-se importante pesquisas para adotar estratégias eficazes para gerenciar o estresse ocupacional e promover ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos para todos.

Estresse no Trabalho em Professores

Como destacado por Ferreira (2015), o ambiente de trabalho é frequentemente o local onde a maioria das pessoas passa a maior parte do tempo. No entanto, muitas vezes, esse ambiente não oferece as condições ideais para os trabalhadores, o que pode contribuir significativamente para o surgimento do estresse entre os professores. Causas comuns desse estresse incluem questões salariais, falta de reconhecimento, descanso insuficiente, comportamento inadequado dos alunos e seus familiares, além do grande número de alunos por sala de aula e a falta de material e suporte adequados.

Segundo Lima (1998), o estresse entre os professores brasileiros está relacionado a uma variedade de fatores, incluindo salários incompatíveis, condições precárias de trabalho, alto volume de atividades burocráticas, turmas superlotadas, comportamento inadequado dos alunos, formação insuficiente diante das demandas atuais, pressões dos pais, e desafios relacionados à gestão do tempo e à vida pessoal do professor.

A profissão de professor demanda uma carga emocional e física considerável, sendo uma das áreas com maior nível de estresse registrado na literatura segundo Silva, Oliveira & Souza (2017), professores frequentemente enfrentam um esgotamento significativo, resultado da carga horária extensa, condições precárias de trabalho, possibilidade de acumular múltiplos empregos, e a falta de tempo livre para outras atividades.

Entre as variáveis de estresse mais comuns entre os professores para Ribeiro, Lima & Sousa (2018) estão os baixos salários, a falta de apoio familiar, a sensação de desvalorização, o grande número de alunos por sala de aula. Salários baixos e sobrecarga de trabalho, o ambiente de trabalho é, particularmente, a indisciplina dos alunos em sala de aula. Salários baixos e falta de oportunidades de promoção podem levar à insatisfação dos professores, afetando não apenas suas relações com colegas e superiores, mas também suas vidas pessoais. O prolongado período de estresse pode resultar em irritabilidade, hostilidade e baixa tolerância, mesmo em situações triviais. Portanto, o estresse dos professores não apenas impacta a saúde e as relações sociais do profissional, mas também a qualidade do processo de ensino e aprendizagem.

Além disso, a área da educação é notavelmente estressante, e observa-se uma prevalência mais alta de estresse entre mulheres, pessoas mais velhas e aquelas com uma carga horária substancial em pesquisa relatada por Martins, Oliveira & Pereira (2019).

Um estudo sobre o estresse relacionado a trabalho entre professores brasileiros realizado por Costa et al. (2014) destacou que cerca de 70% dos professores relataram cansaço mental. Além disso, aqueles que percebem alto estresse sobre suas atividades, juntamente com alta demanda de trabalho, apresentam maiores prevalências de cansaço mental e nervosismo. Outro estudo realizado por Almeida et al. (2016) identificou que mulheres, professores mais velhos, profissionais com contratos precários, professores com maior carga horária e aqueles com mais alunos por sala de aula tendiam a experimentar maior estresse ocupacional.

Além dos desafios enfrentados pelos professores, é importante destacar que o estresse não é uniformemente distribuído na população. De fato, as mulheres frequentemente enfrentam estressores únicos e adicionais, influenciados por fatores sociais, culturais e de gênero. Neste próximo capítulo, exploraremos alguns dos principais fatores de estresse que afetam as mulheres em diferentes esferas da vida, desde o trabalho até a vida familiar e social.

Estresse e Gênero

Como mencionado anteriormente, o estresse é um fenômeno que afeta todos os seres humanos, independentemente do gênero. Gênero, conforme definido por Ferreira (1986), é uma categoria que indica uma divisão dos nomes com base em critérios como sexo e associações psicológicas, resultando nos gêneros masculino, feminino e neutro.

Apesar do estresse ser uma experiência compartilhada por todos os gêneros, diversos estudos investigaram se o nível desse fenômeno varia de acordo com essa especificação. Um dos primeiros estudos nesse trabalho foi conduzido por Barnett, Biener & Baruch (1987), intitulado "Gender and Stress". Em outro estudo realizado por Miyata, Tanaka e Isuji (1997), foi identificado, em uma amostra de pacientes de um ambulatório, que havia diferenças significativas envolvendo a variável de gênero.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em uma pesquisa realizada em 2005 e 2003, tanto em países emergentes como em países desenvolvidos, as mulheres no ambiente de trabalho geralmente apresentam maior estresse se comparadas aos homens. Isso pode ser atribuído à dupla jornada de trabalho que exige das mulheres a responsabilidade no lar e no local de trabalho, ao assédio sexual, à discriminação quanto às diferenças de renda e às pressões exercidas no ambiente profissional.

Segundo Bignotto, Lipp e Sadir (2010), as diferenças se encontram principalmente no papel social do homem e da mulher, tanto no trabalho quanto na família. As pressões sociais envolvendo as mulheres são mais intensas do que as envolvendo os homens, ditando como devem conciliar sua carreira e família, devido ao histórico de uma sociedade patriarcal onde elas eram vistas principalmente como donas de casa subservientes à figura masculina.

Estudos recentes, como o de Eagly e Carli (2007), destacam como as mulheres em cargos de liderança enfrentam desafios únicos, incluindo o fenômeno do teto de vidro, que representa barreiras sutis e invisíveis que impedem sua progressão na hierarquia organizacional."

Conforme discutido por Powell (2018), a representação de gênero no ambiente de trabalho pode impactar significativamente os níveis de estresse, especialmente para as mulheres em posições de liderança, que enfrentam uma pressão adicional para demonstrar suas habilidades e competências em um ambiente muitas vezes dominado por homens."

Por fim, é importante entender que compreender o estresse e suas diferenças entre homens e mulheres não é apenas uma questão pessoal. Isso também tem um grande impacto na sociedade. Quando tratamos das diferenças de estresse entre homens e mulheres, podemos fazer com que os locais de trabalho sejam mais justos para todos e ajudar a manter a saúde e o bem-estar de todos os trabalhadores, seja qual for o seu sexo.

Metodologia

Inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos que abordassem o estresse, estresse ocupacional, e o estresse em professores.

Posteriormente a essa etapa, realizou-se uma pesquisa quantitativa com os professores do período noturno da Universidade Privada de Campinas. Utilizou-se a escala EPS-10 – Escala de Percepção de Estresse, fundada por Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R, nomeada originalmente em inglês como Perceived Stress Scale – PSS-10. A avaliação proposta por essa escala propõe 10 perguntas sobre os sentimentos e considerações do indivíduo acerca de fatores estressores.

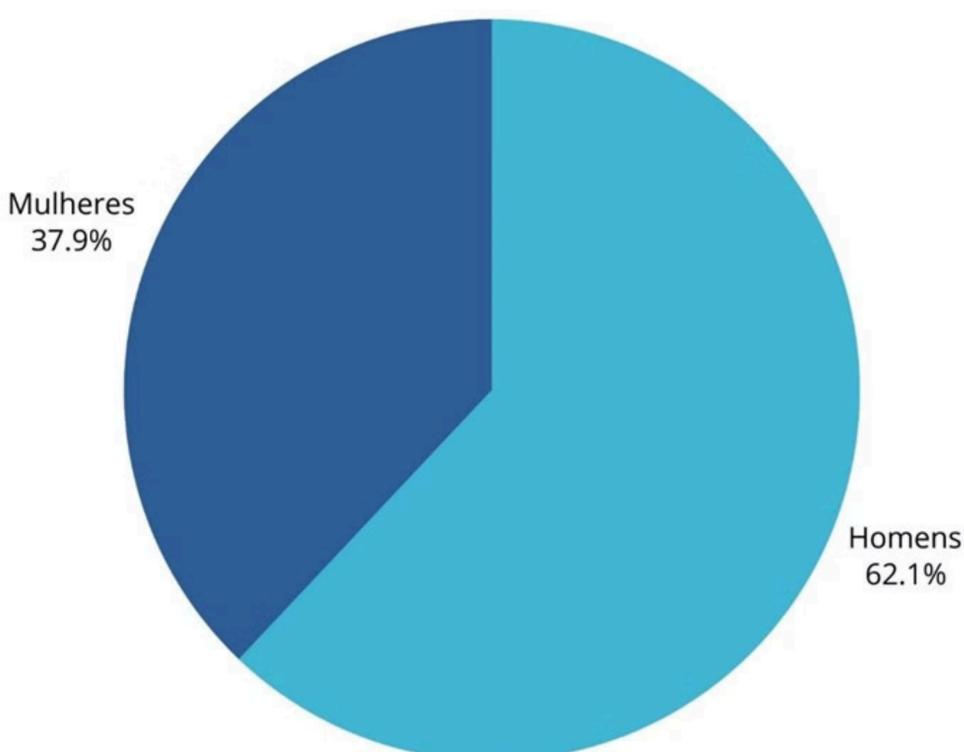
Cada uma dessas perguntas pode ser respondida de 0 (nunca) a 4 (muito frequente), seis desses itens são negativos e os outros quatro são positivos, após o preenchimento do participante é gerado um escore que possui o valor máximo de 40 pontos. Para fins de análise dos resultados, esse escore será comparado com a amostra da população de professores do Sul do Brasil (REIS; PETROSKI, 2004), fornecida na escala, e com os dados retirados do artigo “O estresse e as estratégias de coping de estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM”

“O presente estudo utilizou os escores da EPS-10 como uma variável contínua, categorizando-os em três categorias, conforme Gambetta-Tessini et al. (2016): estresse leve (0-13), estresse moderado (14-26) e estresse severo (27-40).” (BORGES; CRISTINA, 2020 p.154)

Resultados

A EPS-10 foi aplicada a uma amostra de 30 professores da universidade, a qual tem um corpo docente composto por 102 professores de graduação, (Amostra A), dos quais 18 (60%) se identificam com o sexo masculino e 12 (40%) se identificam com o sexo feminino. Uma das participantes do sexo feminino não atuava em dupla jornada de trabalho. Dessa forma, a amostra final é composta por 29 educadores, 18 masculinos (62,1%) e 11 femininos (37,9%).

Imagem 1. Porcentagem de homens e mulheres da amostra de estudo desse artigo



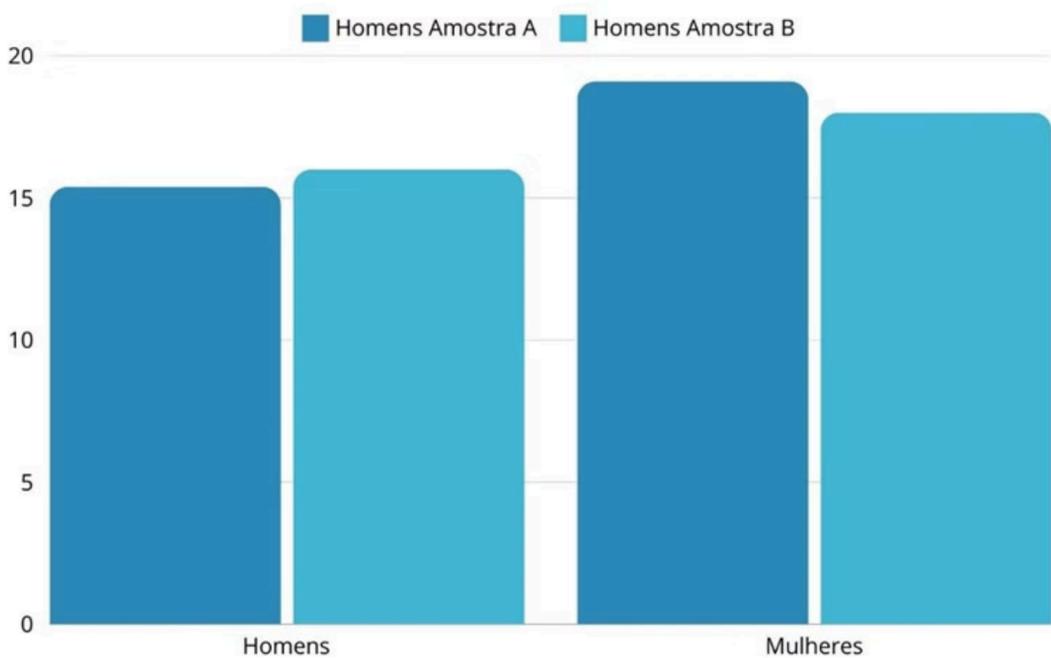
Os participantes da pesquisa apresentaram como média de Estresse obtido, pela EPS-10, 16,75, aproximadamente, com desvio padrão de 7,003, sendo que 15 (51%) dos participantes estão acima dessa média e 14 (49%) estão abaixo dela. Ao compararmos essa amostra com a média geral de professores do Sul de 2004, a qual chamaremos de Amostra B, vemos uma queda de 3,28%, uma vez que essa é de 17,3.

Imagem 2. Médias de pontuação da EPS-10 nas amostras A e B

	Amostra A	Amostra B
Homens	15,39	16,3
Mulheres	19,1	18,3

Apesar dessa diferença, a perspectiva dessa comparação é alterada quando separamos os participantes do sexo masculino do feminino. Os participantes do sexo masculino da Amostra A apresentaram uma média de 15,39 pontos, uma diminuição de 5,58% dos homens da Amostra B, que apresentaram 16,3 pontos. Já as mulheres da amostra A, apresentaram a pontuação média de 19,1, um acréscimo de 4,37% das da amostra padrão B, que obtiveram uma pontuação média de 18,3.

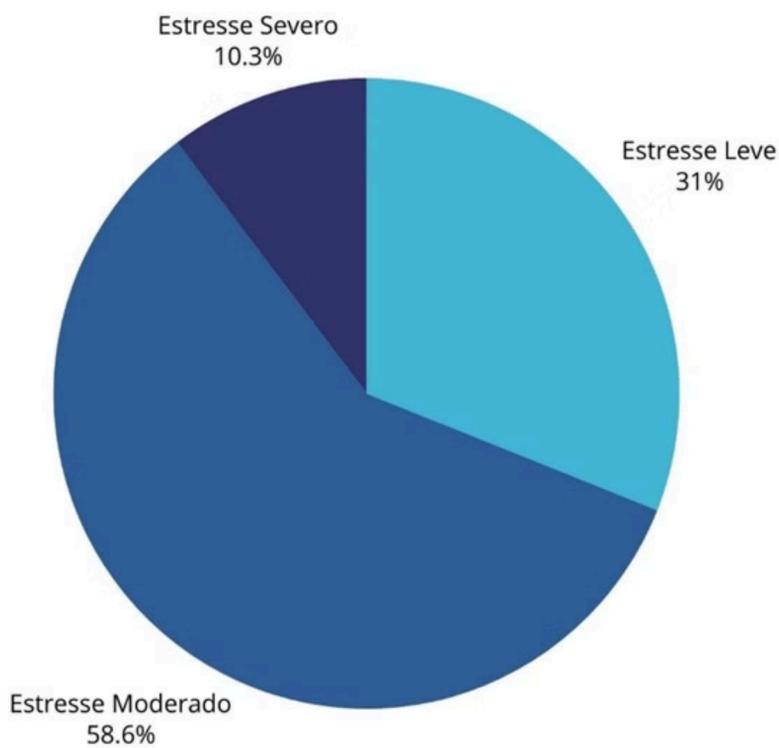
Imagem 3. Comparação das médias de estresse em homens e mulheres nas amostras A e B



Pode-se notar, também, a prevalência de maiores níveis de estresse em participantes do sexo feminino do que em participantes do sexo masculino, uma vez que há uma diferença de 3,71 pontos em suas médias.

Ademais, de acordo com as pontuações individuais, identifica-se que a maioria dos participantes avaliados apresenta estresse no nível moderado. Sendo que, 9 participantes apresentaram estresse leve (0 a 13 pontos), 17 apresentaram estresse moderado (de 14 a 26 pontos) e os outros 3 participantes apresentaram estresse severo (de 27 a 40 pontos), ou seja, 58,6% da amostra se localiza na faixa de estresse moderado. Dos participantes que apresentaram estresse leve, apenas 2 deles eram do sexo feminino.

Imagem 4. Porcentagens dos níveis de estresse na amostra A



Ademais, as questões que apresentaram maior padronização quanto ao acréscimo de pontos ao escore da escala foram as dos itens 4, 6 e 7 que correspondem a "Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)", "Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)" e "Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)", respectivamente. Assim, percebe-se que as maiores causas de estresse são a falta de controle emocional e a sobrecarga.

Conclusão

Concluimos que a dupla jornada de trabalho exerce uma influência significativa sobre os níveis de estresse dos professores universitários, uma vez que a maioria deles apresentou o nível de estresse moderado, que é representado pela persistência do estresse e gera efeitos negativos e se localizaria na fase de Resistência ao estresse. Outra evidência que reforça essa colaboratividade são as perguntas que mais geraram acréscimo no escore dos participantes, as quais são relacionadas à sobrecarga mental e de excesso de tarefas.

Além disso, o grupo concluiu que há relação entre o nível de estresse e o gênero do participante, pois 81%, aproximadamente, das mulheres da amostra apresentaram estresse acima do nível leve, enquanto nos homens apenas 61% estão acima desse nível. Além disso vemos esse fator no escore médio dos dois gêneros, onde a feminina ultrapassa 3,71 pontos, também pode-se observar a associação de estresse e gênero, pelo fato de que a amostra feminina A ultrapassa até mesmo a amostra feminina B, que já se caracteriza como estressada.

É fundamental que as instituições de ensino superior adotem medidas proativas para amenizar esses níveis de estresse, promovendo um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável. A principal intervenção sugerida neste estudo é a adequação de um espaço de descanso tranquilo e agradável para os docentes, com luz natural, quando possível pois a luz solar aumenta a serotonina (promove a regulação do ritmo cardíaco, sono, apetite, memória, temperatura corporal e do humor) e fornece Vitamina D (reduz inflamações e influencia na produção de células) entre outros benefícios, vegetação que auxiliará na purificação do ar, jogos diversificados para distração, o que refletirá positivamente na qualidade do ensino e nas relações do corpo docente.

Além disso, os autores desse trabalho apontam atividades grupais entre os docentes e demais funcionários, como ginástica laboral, palestras e dinâmicas, como sendo uma opção válida para a redução do estresse nesse grupo, uma vez que reduziria os riscos de doenças ocupacionais e integraria os colaboradores, trazendo uma rede de apoio mais extensa e próxima. Tendo como foco a ginástica laboral, segundo o CIEE (Centro de Integração Empresa Escola), a ginástica laboral "Otimiza a rotina de trabalho, minimiza a sensação de cansaço e fadiga no final do dia, aumenta a sensação de bem-estar", entre outros benefícios.

Além disso, este estudo sugere que a colaboração entre instituições, docentes e gestores é crucial para desenvolver políticas e práticas que promovam um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. O investimento em programas de apoio psicológico, metodologias de trabalho flexíveis e oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo pode ser determinante para reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida desses professores.

Em resumo, é essencial que as universidades se comprometam com a criação de uma cultura organizacional que valorize e apoie seus docentes, reconhecendo o impacto significativo que o bem-estar dos professores tem sobre todo o ambiente educacional. A continuidade das pesquisas neste campo é importante para identificar novas soluções e aprimorar as estratégias existentes, garantindo um futuro mais promissor para a educação superior.

Referências

- Almeida, P. et al. (2016). Estresse ocupacional e variáveis sociodemográficas em professores: um estudo longitudinal. *Psicologia em Pesquisa*. Disponível em https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492014000300013&script=sci_arttext&tlng=pt.
- Alvim, André Luiz; Ferrarezi, Jorlene Alves da Silva; Silva, Laura Moreira; Floriano, Leonardo Ferreira; Rocha, Renata Lacerda Prata. O estresse em docentes de ensino superior. 2019. 5 v. Ufmg, Curitiba, 2019. Cap. 1. Disponível em <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/5677/5312>.
- Antunes, R. (2000). Adeus ao trabalho?: ensaio sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho. São Paulo: Cortez.
- Barnett, R. C., Biener, L., & Baruch, G. K. (1987). Gender and stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 990-997.
- Bauer, Moisés Evandro. ESTRESSE: como ele abala as defesas do corpo? 2002. 30 v. Instituto de Pesquisas Biomédicas e Faculdade de Biociências, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002. Cap. 1. Disponível em https://d1wqtxts1xze7.cloudfront.net/53819926/Artigo-Estresse-libre.pdf?1499713369=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DArtigo_Estresse.pdf&Expires=1712187993&Signature=QEIfpthUyWLF9ImF7-7597fQaE77Wd2aRQMd7rWc1jdTJWPGqPOYWhMd0PrMigzMCJP7s3Xz-VKvkQcWVYjmy6tFg4dcZZff1q2s39q3YL1Xwcy-K6XmxfP1DNigxi2bexLklqY2XWmKsLk8vzVpQjD7HRgCjbNKcDqVvHpANm-htyyO318fSfDr5o9UIU10Q9dOzLkTFx0vfX39UGzCqCQiRRJ1hqgY-UDyjV4n-U57WylFt4Hoz10nLmlfCt4EWIATevpVSSYvPbPkFh6ucPmt9HxyVqlJ4OTylejfdpV0Ld85xDM7iPn19up12TkvIHcBwz9g8wJQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA.
- Bignotto, Lipp e Sadir (2010). Gender Roles and Stress: A Comparative Study. *Gender & Society*.
- Brunner, L. (2000). Stress Management: A Comprehensive Guide to Wellness. Ballantine Books.
- BV SMS (comp.). Estresse. São Paulo: Biblioteca Virtual em Saúde, 2012. 1 v. Disponível em: https://bv.sms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html#:~:text=A%20rea%C3%A7%C3%A3o%20ao%20estresse%20%C3%A9,%3A%20alerta%2C%20resist%C3%Aancia%20e%20exaust%C3%A3o. Acesso em: 27 mar. 2024.
- Brasil, Angela. Estresse em profissionais de enfermagem do setor de urgência e emergência. 2013. 8 v., Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013. Cap. 2. Disponível em <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/104890/309392.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Castro, Leandro Ferreira. ESTRESSE LABORAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO EM EMPRESA DE CALL CENTER. 2014. 33 f., Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2014. Cap. 1. Disponível em https://ucb.tede.com.br/bitstream/tede/208/1/LeandroFerreiraCastro_tcc_2014.pdf.
- Chaplin, C. (Diretor). (1936). Tempos Modernos [Filme]. United Artists.
- Silva, Oliveira & Souza (2017). Impacto do estresse na qualidade de vida de professores: uma revisão sistemática. *Revista Científica Brasileira*.
- Costa, J. et al. (2014). Estresse ocupacional em professores da rede pública de ensino: um estudo de prevalência. *Revista Brasileira de Psicologia Educacional*. Disponível em https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492014000300013&script=sci_arttext&tlng=pt.
- Corte, A. P. L. (1998). Psicossomática: uma revisão crítica. Atheneu Editora.
- Eagly, A. H., & Carli, L. L. (2007). Through the labyrinth: The truth about how women become leaders. Harvard Business Review Press.
- Ferreira, A. (2015). O ambiente de trabalho e o estresse ocupacional: um estudo exploratório. *Revista Brasileira de Psicologia Organizacional e do Trabalho*, 15(2), 123-135.
- Folkman, S. (2011). Stress: Appraisal and Coping. In: *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer.
- Hans Selye: "Stress Without Distress" (1974).
- Hans Selye: "The Stress of Life" (1956).
- Haddad, M. O. O estresse laboral no cotidiano do trabalhador de escritório. 2011. 27 f., Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011. Cap. 1. Disponível em <https://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000791498&fd=y>.
- Júnior, A. A. D' O. Estresse e sua influência no trabalho: um estudo de caso em uma instituição financeira de Belém do Pará. 2017. 37 f., Universidade do Estado do Pará, Belém, 2017. Cap. 1. Disponível em https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/bitstream/pid/3769/1366/Dicurso_de_Armando_Antonio_D_Oliveira_Junior.pdf.
- JULIO, A R. Stress – Abordagem a um Conceito. Desconhecido: Grupo Sd, 2017. 1 v. Disponível em: <https://www.gruposd.pt/2017/08/09/stress-abordagem-a-um-conceito/>.
- Acesso em: 27 mar. 2024.
- Lima, C. A. (1998). Estresse e qualidade de vida no trabalho: uma análise dos professores de uma escola da rede pública estadual de São Paulo. Dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brasil. Disponível em https://www.researchgate.net/profile/Lidia-DobrianskyjWeber/publication/283789521_O_estresse_no_trabalho_do_professor/links/5ae91874aca2725dabb51b5f/O-estresse-no-trabalho-do-professor.pdf.
- Lipp, M. (2005). Estresse ocupacional: abordagem atualizada e preventiva. Casa do Psicólogo.
- Marx, K. (1983). O capital: crítica da economia política (Vol. 1). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Martins, Oliveira & Pereira (2019). Estresse relacionado ao trabalho em professores brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Psicologia Aplicada*.
- Miyata, M., Tanaka, T., & Isuji, K. (1997). Gender differences in stress levels among outpatient clinic patients. *Health Psychology*, 16(4), 335-339.
- Oliveira, Raquel de Souza. Trabalho, estresse e qualidade de vida: um estudo com gestores e funcionários de uma empresa de transportes e logística. 2013. 113 f., Universidade Nove de Julho, São Paulo, 2013. Cap. 2. Disponível em <https://bibliotecatede.uninove.br/bitstream/tede/2417/5/Raquel%20de%20Souza%20Oliveira.pdf>.
- O que é trabalho? Leopoldina: Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais, 2021. Disponível em: <https://www.bibc3.cefetmg.br/2021/03/12/o-que-e-trabalho/#:~:text=A%20palavra%20trabalho%20deriva%20do,primeiro%20significado%20era%20%E2%80%9Ctorturar%E2%80%9D>. Acesso em: 19 mar. 2024.
- Organização Mundial da Saúde. (2005). Gender differences in occupational stress: A global perspective. Disponível em <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2007/7/oms-coloca-o-estresse-ocupacional-como-um-fator-social>.
- Paraguay, A. (1900). Estresse no trabalho e suas implicações na saúde ocupacional. *Revista de Saúde Ocupacional*.
- Pereira, Érico Felden; Teixeira, Clarissa Stefani; Pelegrini, Andreia; Meyer, Carolina; Andrade, Rubian Diego; Lopes, Adair da Silva. (2014). Estresse Relacionado ao Trabalho em Professores de Educação Básica. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc). Disponível em https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492014000300013&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 23 abr. 2024.
- PESS, Central. Ginástica laboral: conheça os principais benefícios para a saúde. Paraná: Ciee - Paraná, 2022. 1 v. Disponível em: <https://www.cieepr.org.br/blog/ginastica-laboral-conheca-os-principais-beneficios-para-a-saude/>. Acesso em: 07 jul. 2024.
- Powell, G. N. (2018). Women and men in management: Differences and similarities in occupational stress. Sage Publications.
- Prado, C. E. P. do. Estresse ocupacional: causas e consequências / Occupational stress: causes and consequences. 2016. 1 v. Dissertação (Mestrado) - Biblioteca Virtual em Saúde, Portugal, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fr/biblio-827300#:~:text=O%20estresse%20ocupacional%20%C3%A9%20um,significativa%20na%20vida%20do%20indiv%C3%ADduo>. Acesso em: 03 abr. 2024.
- Região, Tribunal Regional de Justiça da 13ª (comp.). Transtornos mentais são a terceira maior causa de afastamento do trabalho no Brasil. Paraíba: Trt13, 2023. 1 v. Disponível em: <https://www.trt13.jus.br/informe-se/noticias/transtornos-mentais-sao-a-terceira-maior-causa-de-afastamento-do-trabalho-no-brasil>. Acesso em: 20 mar. 2024.
- Ribeiro, Lima & Sousa (2018). Estresse ocupacional entre professores do ensino médio: um estudo de caso. *Revista de Psicologia Organizacional*.
- Rodrigues, D. M. (1997). Stress e relações de trabalho: O que é e como enfrentá-lo. Qualitymark.
- Silva, M., Oliveira, R., & Souza, P. (2017). Estresse ocupacional em professores da rede pública de ensino: um estudo de prevalência. *Revista Brasileira de Psicologia Educacional*, 123-135.
- Síndrome de burnout. Campinas: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 20 mar. 2024.
- Sousa, M. B. C. de; Silva, H. P. A.; Galvão-Coelho, N. L.. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. 2015. 1 v. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2013. Cap. 1. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/epsic/a/wLn5RGy9pVXSZKryWSPHXTF/?lang=pt#>. Acesso em: 20 mar. 2024.
- Vieira, L. C. (2001). Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitario da cidade de Campinas, SP.
- Weber, L. N. Dobrianskyj; Leite, C. R.; Stasiak, G. R.; Santos, C. A. da Silva; Forteski, R. (2015). O ESTRESSE NO TRABALHO DO PROFESSOR. Curitiba: Universidade Federal do Paraná. Disponível em <https://www.researchgate>.
- Witter, Geraldina Porto. Professor-estresse: análise de produção científica. 2010. 1 v., Universidade de Mogi das Cruzes, Mogi das Cruzes, 2002. Disponível em <https://www.scielo.br/jj/pee/a/h6QnZWngyTbwzTVndgRgWh/#ModalTutors>.