

## **Estresse Laboral: Uma avaliação nos professores do ensino fundamental**

Alana Fronczak<sup>1</sup>  
Ângela Maria de Freitas<sup>2</sup>  
Jociane André de Borba<sup>3</sup>  
Maria Rita Garcia Pires<sup>4</sup>

Embora o estresse contribua com um papel importante para o nosso corpo, a intensidade de fatores que colaboram com a frequência dessa reação bioquímica versus os recursos necessários que o indivíduo possui para lidar com eles, podem traduzir em aspectos negativos para a saúde do profissional da docência. A pesquisa tem como objetivo identificar os níveis de estresse, os principais sintomas e os fatores mais evidentes que causam pressão excessiva no trabalho pedagógico de dez professores do ensino fundamental, do 1º ao 5º ano, de uma escola municipal de Santo Antônio da Patrulha. Para a coleta dos dados e levantamento das variáveis utilizamos um questionário escalonado, Modelo Teórico de Explicação do Estresse Ocupacional (MTEG), elaborado por Zille (2005) e adaptado por Cremonezi (2014). Foram analisadas as repostas do questionário com as seguintes graduações: Nunca, raramente, algumas vezes, frequente e muito frequente. Para avaliar o nível de estresse ocupacional, a incidência das respostas 'sintomas e fatores predisponentes ao estresse' dividiu os participantes em dois grupos: Os sintomas frequente e muito frequente indicam o grupo com estresse, já os sintomas nunca, raramente e algumas vezes indicam o grupo sem estresse. A pesquisa colaborou com os índices encontrados por OLIVEIRA (2003), MARTINS e AMORIM (2005), GOULART JUNIOR e LIPP (2008), STACHIW; FERREIRA e BATISTA (2014) e CREMONEZI (2014). Percebe-se que 20% dos participantes indicam um nível de estresse, destacando o nervosismo acentuado, ansiedade, ímpetos de raiva, angústia, fadiga, períodos de depressão, falta ou excesso de

<sup>1</sup> Graduanda do curso de psicologia - UNICNEC. alana\_fronczak@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora orientadora - UNICNEC. freit2008@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Pedagoga. Psicopedagoga. Graduanda do curso de psicologia - UNICNEC. jociane.borba@yahoo.com.br

<sup>4</sup> Bacharel em Direito. Graduanda do curso de psicologia - UNICNEC. mariaritagpires@hotmail.com

*Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas*

apetite e perda ou oscilação do humor, como sintomas físicos que predominam no seu dia-a-dia. Já como fatores que auxiliam no aumento do estresse, destacam: fazer várias atividades ao mesmo tempo, não conseguir desligar-se do trabalho, assumir atividades além do seu limite, ter pouco tempo livre e utilizar o seu horário de descanso para o trabalho. É importante destacar que no questionário o grupo sem estresse mostrou grande relevância na resposta 'algumas vezes', o que pode sugerir a elevação no nível de estresse, em decorrência do cenário atual e o cruzamento das demais respostas. A pesquisa colabora com a referência dos profissionais assistencialistas e os altos índices de estresse. Os agentes estressores, em meio à pesquisa, vão desde a família da criança até questões burocráticas e ambientais das escolas. O contexto social, profissional e pessoal são gatilhos importantes para despertar reações físicas e psicológicas no indivíduo, quando não há um conjunto de estratégias para lidar com estressores a tendência é agravar a situação. Identificar os sinais do estresse e os seus níveis colabora com o autoconhecimento do indivíduo. A informação e o acompanhamento desses profissionais pode ser um dos caminhos mais seguros para evitar o afastamento, ou até mesmo a desistência, da profissão.

**Palavras-chave:** Estresse Laboral, Professores, Ensino Fundamental.