



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CAMPUS JARAGUÁ DO SUL**

**ALINE FERNANDA DE TOFEL
ERIC GONÇALVES
ISABELLI CAROLINA FABIANO
JOÃO VITOR ADRIANO CANANI
RAFAEL VENTURI
VITÓRIA MEDEIROS SOUZA**

**ESTRESSE NOS PROFESSORES DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO
EM QUÍMICA DO IFSC CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL/CENTRO**

**JARAGUÁ DO SUL
2016**

ALINE FERNANDA DE TOFEL
ERIC GONÇALVES
ISABELLI CAROLINA FABIANO
JOÃO VITOR ADRIANO CANANI
RAFAEL VENTURI
VITÓRIA MEDEIROS SOUZA

ESTRESSE NOS PROFESSORES DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM
QUÍMICA DO IFSC CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL/CENTRO

Projeto de pesquisa desenvolvida no eixo
formativo diversificado “Conectando
Saberes” do Curso Técnico em Química
(Modalidade Integrado) do Instituto Federal
Santa Catarina – Campus Jaraguá do Sul.

Orientadora: Kély Cristina Zimmerm
Coordenador: Julio Eduardo Bortolini

JARAGUÁ DO SUL
2016

SUMÁRIO

1 TEMA	4
2 DELIMITAÇÃO DO TEMA	4
3 PROBLEMA	4
4 HIPÓTESE	4
5 OBJETIVOS	4
5.1 Objetivo geral	4
5.2 Objetivos específicos	5
6 JUSTIFICATIVA	5
7 FUDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
7.1 O que é estresse	5
7.2 Causas do estresse	6
7.3 Fases do estresse	7
7.4 Síndrome de <i>Burnout</i>	8
7.5 Sintomas do estresse	9
8 METODOLOGIA	10
9 CRONOGRAMA	11
10 REFÊRENCIAS	12

1 TEMA

Estresse nos professores do IFSC- campus Jaraguá do sul/centro

2 DELIMITAÇÃO DO TEMA

O presente projeto busca investigar se os professores do Curso Técnico integrado em Química do Instituto Federal de Santa Catarina – Campus Jaraguá do sul /Centro forma portadores de estresse no ano de 2016 e, caso sim, se de alguma forma influenciou positivamente ou negativamente no aprendizado dos alunos.

3 PROBLEMA

Os professores são constantemente colocados sob pressão e o estresse em excesso causa problemas físicos e psíquicos. Houve estresse nos professores do Curso Técnico Integrado em Química do Instituto IFSC- Campus Jaraguá do Sul/Centro em 2016 e caso esse estresse ocorreu influenciou no aprendizado dos alunos?

4 HIPÓTESES

- O estresse pode ser causado pelos alunos;
- O estresse pode ser causado pela mudança de município ou estado;
- O estresse pode ser causado pela carga horária (preparar aulas, corrigir provas, se manter atualizado, *etc.*);
- O estresse pode ser causado por problemas pessoais, financeiros e familiares;
- Os professores podem não ter estresse.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo Geral

Analisar se há estresse nos professores do IFSC - Câmpus Jaraguá do Sul/Centro em 2016.

5.2 Objetivos Específicos

- Investigar se os professores estão estressados;
- Compreender os motivos que levam os professores a terem estresse;
- Listar os principais causadores do estresse;
- Observar se o estresse interfere no desenvolvimento das aulas;
- Examinar se esse estresse é duradouro ou de um curto período.

6 JUSTIFICATIVA

A escola e o professor cumprem papel relevante na socialização do indivíduo. O bom desempenho das atividades docentes depende das suas condições emocionais favoráveis, sendo que o professor, no seu papel de educador, é para seus alunos uma referência, um exemplo nas suas atitudes, no seu caráter, na maneira de tratar o próximo. Lecionar é uma tarefa complexa que exige deste profissional muita dedicação e desprendimento (CARLOTTO; SILVA, 2003, p.1).

“Estresse é um problema mundial de saúde biopsicossocial” (WITTER, 2002, p.1) que, se não compreendido e tratado, pode tornar-se cada vez mais grave e prejudicar o convívio social do indivíduo portador do estresse.

Segundo Gomes (2016), “a prevalência elevada do estresse em educadores pode indicar a presença de um nível significativo ao desequilíbrio do sistema imunológico”, prejudicando, então, o convívio entre os membros mais presentes na vida do portador do estresse, sendo os alunos, para os professores, um deles.

Para melhor convívio da relação professor-aluno, a partir deste estudo será apresentado o que é de fato o estresse, os motivos aos quais levam os professores a terem estresse, suas fases e principais sintomas, sendo assim, mais fácil de lidar e evita-lo.

7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

7.1 O que é estresse

Adotado por Hans Selye, o conceito “Estado no qual extensas regiões do organismo desviam-se da condição normal de repouso” é um dos melhores para se dizer o que é o estresse. Sendo alvo de muita pesquisa e debate ultimamente, “as primeiras

referências à palavra *stress*, com significado de “aflição” e “adversidade” são do século XIV. No século XVII, o vocábulo de origem latina passou a ser utilizado em inglês para designar opressão, desconforto e adversidade (LIPP apud BENKE, 2008). Portanto, estar estressado é estar sob pressão.

Pietro Nasseti (2003, p.9) afirma que

Submetido a estresse, o corpo humano libera uma substância química denominada adrenalina, que aumenta os batimentos cardíacos, acelera a respiração e provoca tensão muscular. Descontrolado e acumulado, esse fenômeno cria ou agrava problemas de saúde, mas dentro de certos limites, funciona como estímulo à realização de tarefas diárias.

Isso revela que o estresse não é sempre maligno. Em pequena quantidade ele é considerado bom para a saúde, já que aguça os sentidos e deixa o indivíduo mais atento e preparado para quaisquer situações. O tabu de que o estresse é somente prejudicial foi quebrado mais uma vez com o reforço da psicóloga Aretusa dos Passos Baechtold: “Na primeira fase o corpo produz apenas adrenalina que dá força, vigor e energia deixando o organismo de prontidão para enfrentar as tensões que surgirem ao longo do dia” (BAECHTOLD, 2016).

Mesmo sendo em alguns casos benigno, o estresse deve ser tratado com cuidado. Em quantidade exagerada, ele pode prejudicar a saúde tanto mental quanto física do portador.

7.2 Causas do Estresse

Hoje em dia é cada vez mais comum as pessoas sentirem-se estressadas, principalmente quando o assunto é trabalho e finanças. Mas ao contrário do que achamos, o estresse não ocorre somente em situações pouco agradáveis.

“Vale ressaltar que o estresse pode também se manifestar em decorrência de eventos agradáveis. Pode ser gerado por mudanças importantes na vida do indivíduo como casar-se, iniciar um novo emprego ou o nascimento de um filho” (TELLES, 2015; MARGIS; PICON; COSNER; SILVEIRA, 2003).

Ignorar o estresse, pode lhe trazer problemas de saúde, por isso, é essencial que a pessoa comece a perceber o que acaba agravando o seu emocional, pois assim, será muito mais fácil saber lidar com o problema e controlá-lo.

O estresse começou a receber maior atenção da área médica com Hans Selye, um estudante de medicina da Universidade de Praga, o qual constatou um conjunto de reações semelhantes em pacientes que sofriam de patologias diversas, as quais, no entanto, tinham em comum a vivência de situações que lhes causaram angústia e tristeza. Ele nomeou essas reações de “síndrome geral de adaptação ou síndrome do stress biológico”, também conhecida como síndrome do simplesmente estar doente (LIPP, 2010 apud TELLES, 2016).

7.3 Fases do Estresse

De acordo com Lipp (2000), existem quatro fases que se sucedem: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. Nas primeiras fases os sintomas são universais, ou seja, todos reagem de modo semelhante, independente de outras características. Porém, nas fases mais graves os sintomas dependerão muito da fragilidade física e psicológica do indivíduo.

Na fase do alerta, a pessoa precisa gerar mais energia, para enfrentar o que está exigindo dela. O organismo reconhece a ameaça e o mecanismo de luta ou fuga se prepara para agir, produzindo noradrenalina. “Quando defrontamos com algo que nos assusta, um problema que parece insolúvel, ou uma situação que exija mudanças comportamentais, nosso corpo reage imediatamente. Os sistemas circulatórios e respiratório se intensificam; a pressão sanguínea e o ritmo da respiração aumentam. Nosso corpo tomou uma medida de proteção, popularmente conhecida como reação de “luta e fuga”. Um acontecimento biológico bem documentado, essa reação ocorre tanto em seres humanos quanto em animais, e é extremamente útil quando o indivíduo enfrenta perigo físico. Em terminologia comum, a “adrenalina entra na circulação”. Se o problema puder ser resolvido com luta ou fuga, a solução dissipa o estresse e as funções corporais voltam a normal (PERKINS, 2003, p. 16).

Essas mudanças hormonais são importantes para que haja um aumento da motivação, entusiasmo e energia, gerando aumento da produtividade nas pessoas.

Na fase de resistência, busca-se um reequilíbrio, pois gasta muita energia, gerando uma sensação de desgaste generalizado e um lapso com a memória. Quando mais a pessoa se esforça pra adaptar-se e reequilibra-se, mais desgastada se sente. Se o organismo consegue se adaptar completamente e resistir ao fator estressante adequadamente, o processo se interrompe sem deixar sequelas.

Na fase de quase exaustão, as defesas do organismo começam a ceder e já não consegue resistir às tensões nem restaurar a homeostase interior¹. É frequente o indivíduo

¹ Homeostose interior é a propriedade auto- reguladora de um organismo que permite manter o estado de equilíbrio

alternar entre momentos de bem-estar e calma e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade.

A última fase é a de exaustão e algumas doenças começam a surgir, indicando que a resistência está sendo ineficaz

Na fase de exaustão, a resistência já foi totalmente quebrada. Alguns sintomas se mostram parecidos aos da fase de alarme, porém muito mais significativos. Há exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física, em forma de doenças que começam a aparecer. A evolução pode resultar em morte.

7.5 Síndrome de *Burnout*

A síndrome de burnout afeta principalmente trabalhadores e o professor por ser um trabalhador que está quase sempre sendo colocado sob pressão “A profissão docente é considerada, pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), como uma das mais estressantes, com forte incidência de elementos que conduzem à Síndrome de *Burnout*” (CARLOTTO; GRAÇA MORAES, 2010, p.3).

“A síndrome de *burnout* constitui-se de três dimensões: Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional” (MASLACH, SCHAUFELI & LEITER, 2001 apud CARLOTTO; GRAÇAS MORAES,2010, p.4), a exaustão emocional é causada principalmente pela sobrecarga de trabalho, a despersonalização ocorre quando o profissional passa a tratar os colegas e a organização de forma impessoal e a baixa realização profissional ocorre quando o profissional não se sente satisfeito com o trabalho que está realizando

“Se a síndrome de *burnout* ocorrer em professores, afeta o ambiente educacional e interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos, levando os profissionais a um processo de alienação, cinismo, apatia, problemas de saúde e intenção de abandonar a profissão” (GUGLIELMI & TATROW, 1998 apud CARLOTTO; GRAÇA MORAES,2010, p.4)

Estressores comuns são: condições salariais, expectativa da comunidade e dos pais,

mudanças de espaços, condições físicas e pedagógicas, entre outras. Os professores que apresentam a síndrome de *burnout*, tornam-se antipáticos e alienados. Isso prejudica seu ensinamento.

7.6 Sintomas do Estresse

Segundo Lipp (2003, p.62) O estresse pode ser controlado, até certo ponto, ser bom pois prepara o organismo para lidar com situações difíceis da vida, mas quando o estresse deixa de ser controlado e se torna presente na vida da pessoa começa a ser um problema.

Alguns sintomas mais frequentes como queda de cabelo, pressão alta, falta de apetite entre outros são fáceis de serem notados, outros são mais sutis e podem passar despercebidos. Os sintomas se diferem de pessoa para pessoa de acordo com sua personalidade e a forma com elas veem o mundo e lidam com os problemas.

Os sintomas do estresse são repostas do nosso corpo para problemas na nossa vida. “Quando nos defrontamos com algo que nos assusta, um problema que parece insolúvel ou uma situação que exija mudanças comportamentais, nosso corpo reage imediatamente” (PERKINS, 2003, p.15).

Em seguida acontecem uma série de mudanças no nosso corpo que nos preparam para ação, esse reação conhecida como “luta ou fuga” frequente tanto em humanos como em animais pode ser muito útil em situações de pressão, e quando o “problema” for resolvido nosso corpo volta ao normal, mas caso se prolongue pode resultar em sérios problemas.

Quando a pessoa percebe uma ameaça ou perigo ou perigo, seu organismo entra imediatamente em estado de alerta e se prepara para agir ou luta ou foge do perigo. Para tanto, ocorrem várias modificações fisiológicas que podem parecer perturbadoras mas que são sinais de bom funcionamento orgânico em sua preparação para a proteção (LIPP, 2003, p.62).

Os sintoma físicos em nosso corpo são causados por esse estado luta ou fuga, como juntar todo o sangue no seu interior para evitar perda de sangue caso sejamos feridos, causa palidez além de mãos e pés gelados ou a preparação de sus músculos para a ação que pode causar dores musculares, tremores ou dificuldades para respirar, e um muito

comum e o aumento do ritmo cardíaco que necessita de mais oxigênio e exigindo mais do sistema respiratório. “Do sinal de alerta a exaustão, o organismo pode passar por quadros de confusão mental, de ansiedade, depressão ou até mesmo pânico” (DATTI, 2003, p. 47), esses são os sintomas psicológicos, que por sua vez são causados principalmente pela pressão a que somos colocados, no caso, os fatores externos. Já os internos são causados pela mudança interna em nosso corpo. Os sintomas mentais podem ainda acompanhar a outros sintomas comportamentais, como por exemplo a depressão, que pode levar a falta ou aumento do apetite, baixa autoestima, perda de motivação e angústia.

8 METODOLOGIA

O método de aplicação e análise da pesquisa será quantitativo. “Nos estudos organizacionais, a pesquisa quantitativa permite a mensuração de opiniões, reações, hábitos e atitudes em um universo, por meio de uma amostra que o represente estatisticamente (NEVES, 1996 apud HAYATI; KARAMI; SLEE, 2006).

Para a pesquisa decorrer, será feita a revisão bibliográfica. O grupo irá se aprofundar mais no assunto com a leitura de artigos e livros sobre estresse, tendo foco nos educadores, protagonistas do presente trabalho. Após isso, o questionário será elaborado, com o intuito de descobrir se houve estresse e, se caso sim, isso influenciou no meio escolar, no ano de 2016 nos professores do Curso Técnico Integrado em Química do Instituto Federal de Santa Catarina- Campus Jaraguá do sul/ Centro. Também serão realizadas entrevistas com a psicóloga e com alguns professores do instituto para entender mais sobre o assunto.

Foi escolhido o ano de 2016 pois, apenas nele, aconteceram três semestres, sendo algo incomum e peculiar, interessante para ser estudado. Como etapa final, os dados serão analisados e será comprovado – ou não – a presença do estresse nos educadores do IFSC e as hipóteses iniciais que foram feitas.

9 CRONOGRAMA

Etapas	Período 2017/1				
	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
Aprofundamento Bibliográfico	X	X	X	X	X
Elaboração do questionário	X	X			
Aplicação do questionário			X		
Análise de dados do questionário			X	X	
Produção do relatório	X	X	X	X	
Apresentação da pesquisa					X

REFERÊNCIAS

- AYRES, Nathalie. Estresse: conheça o lado positivo. Disponível em <http://www.minhavidade.com.br/bem-estar/galerias/16890-estresse-conheca-o-lado-positivo> acessado em 20 de outubro de 2016.
- BENKE, Mara Regina Pagnussat; CARVALHO, Élcio. Estresse x qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico, 2008, disponível em <http://www.faculdadeobjetivo.com.br/arquivos/estresse.pdf> acessado em 30 de outubro de 2016.
- CARLOTTO, Mary Sandra; GRAÇA MORAES, Maria da. Síndrome de Burnout e fatores associados em professores de escolas públicas e privadas. Bol. Acad. Paulista de Psicologia, São Paulo, Brasil - V. 30, n. 79, p. 329-342, 2010, disponível em <file:///C:/Users/Marcelo%20Fernandes/Pictures/94615412008.pdf> acessado em 11 de novembro de 2016.
- DATTI, Denizard. O que você deve saber sobre o estresse. São Paulo. Martin Claret, 2003.
- GOMES Cm, CAPELLARI C, PEREIRA Dsg, VOLKART Pr, MORAES Ap, JARDIM V, BERTUOL M. Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. Rev Bras Enferm [Internet]. 2016;69(2):329-36. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690219> acessado em 10 de setembro de 2016.
- LIPP, Marilda. Modelo quadrifásico do estresse. Disponível em <http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress/> acessado em 15 de outubro de 2016.
- LIPP, Marilda Novaes. O que você deve saber sobre o estresse. São Paulo. Martin Claret, 2003.
- NASSETTI, Pietro. O que você deve saber sobre estresse. São Paulo. Martin Claret, 2003.
- PERKINS, John M. O que você deve saber sobre estresse. São Paulo. Martin Claret, 2003.
- ROMANACH, Anna Kossak. Síndrome geral de adaptação. Disponível em http://homeopatiaexplicada.com.br/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid+98&Itemid=17 acessado em 20 de outubro de 2016.
- SILVA, Graziela Nascimento; CRALLOTO, Mary Sandra. Síndrome de burnout: um estudo com professores da rede pública. Psicologia escolar e educacional, v.7, n.2, p145-153, 2003, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pee/v7n2/n2a04> acessado em 11 de novembro de 2016.
- SILVA, Graziela Nascimento da; CRALLOTO, Mary Sandra. Síndrome de burnout: um

estudo com professores da rede pública. *Psicologia escolar e educacional*, v.7, n.2, p145-153, 2003, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pee/v7n2/n2a04> acessado em 11 de novembro de 2016.

TELLES, Mariana. Estresse e diabetes: contribuições de terapias cognitivo comportamentais e da psicologia positiva, Blumenau, 2015, disponível em http://www.bc.furb.br/docs/MO/2015/360342_1_1.PDF acessado em 09 de novembro de 2016.

TERENCE, Ana Cláudia Fernandes; FILHO, Edmundo Escrivão. Abordagem quantitativa, qualitativa e a utilização da pesquisa-ação nos estudos organizacionais XXVI ENEGEP - Fortaleza, CE, Brasil, 9 a 11 de Outubro de 2006, disponível em http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2006_tr540368_8017.pdf acessado em 11 de novembro de 2016.

TOMAZELA, Nathália. Síndrome de *burnout*. UNIMEP, 2007, disponível em <http://www.unimep.br/phpg/mostracademica/anais/5mostra/4/264.pdf> acessado em 15 de outubro de 2016

WITTER, Geraldina Porto. Professor-estresse: análise de produção científica. *Psicol. Esc. Educ. (Impr.) Campinas* Junho 2003 vol.7 no.1. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572003000100004 Acessado em 20 de setembro de 2016v