

**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  
2017**

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

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

Orientadora: Kély Cristina  
Zimmermann

Coordenador: Julio Eduardo  
Bortolini

JARAGUÁ DO SUL  
2017

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaríamos de agradecer ao coordenador de fase, Julio Eduardo Bortolini, e à nossa orientadora, Kély Cristina Zimmermann, pela dedicação e comprometimento para que essa pesquisa fosse possível. O auxílio e a ajuda de vocês foi essencial para nós.

À coordenadora do Curso Técnico em Química e à psicóloga da instituição por nos concederem as entrevistas.

Aos professores do Curso Técnico em Química do Instituto Federal de Santa Catarina – Câmpus Jaraguá do Sul, por terem respondido ao questionário online, nossa principal fonte de pesquisa.

Aos nossos pais e familiares, pelo apoio concedido enquanto a pesquisa estava sendo realizada.

E agradecemos a todos que contribuíram para o êxito da nossa pesquisa.

## RESUMO

Estresse é um transtorno psíquico, normalmente causado por situações desagradáveis em que o portador sente-se pressionado ou desgastado, frequente na sociedade contemporânea. Realizada com o intuito de compreender sobre o estresse nos professores e seus demais abrangentes, a atual pesquisa dividiu-se em duas etapas. Etapa 1: o projeto inicial da pesquisa, realizada no segundo semestre de 2016, em que o grupo conheceu de fato o que é estresse e sua interferência na saúde de quem o sente, e elaborou hipóteses e objetivos, sucedida da etapa 2: a pesquisa feita através de questionários e entrevistas, realizada no primeiro semestre de 2017. Houve a utilização do método quali-quantitativo, feito por meio de questionário *online* com os professores do Curso Técnico em Química – protagonistas da pesquisa – e entrevistas com a psicóloga da instituição e a coordenadora do curso. Analisou-se, por meio destas, a presença do estresse nos professores, concluindo, então, os objetivos iniciais da pesquisa: compreender os motivos que os levam a ter estresse, listar as principais causas, examinar se o estresse é duradouro ou de curto período e, principalmente, se interfere no desenvolvimento da aula. Foi constatado que, por conta dos três semestres em apenas um ano, o estresse teve mais intensidade em 2016 na vida dos professores.

**Palavras-chave:** Estresse. Professores. Saúde.

## SUMÁRIO

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	3
<b>RESUMO</b> .....	4
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</b> .....	9
2.1 O que é estresse.....	9
2.2 Causas do estresse.....	10
2.3 Fases do estresse.....	10
2.4 Síndrome de <i>Burnout</i> .....	11
2.5 Sintomas do estresse.....	12
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	13
<b>4 DISCUSSÕES E RESULTADOS</b> .....	14
4.1 Perfil dos professores analisados.....	14
4.2 Estresse em sala de aula.....	15
4.3 Fatores estressantes fora da sala de aula.....	18
4.4 Estresse em 2016.....	20
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	22
<b>6 REFERÊNCIAS</b> .....	23
<b>7 ANEXOS</b> .....	24

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> Escolaridade dos professores.....	14
<b>Gráfico 2</b> Graduação dos professores.....	15
<b>Gráfico 3</b> Você acha que os estudantes podem influenciar negativamente no seu humor.....	16
<b>Gráfico 4</b> Você consegue conter seu estresse quando está lecionando.....	16
<b>Gráfico 5</b> Preparar aulas/corrigir provas é algo desgastante para você.....	17
<b>Gráfico 6</b> Você sente que seu humor muda por problemas financeiros.....	19
<b>Gráfico 7</b> Sentiu um desgaste maior no ano de 2016.....	20

## 1 INTRODUÇÃO

Compreendido que o estresse está presente na sociedade contemporânea, principalmente em trabalhadores, a pesquisa foi desenvolvida com o intuito de analisar o estresse no meio escolar, tendo foco nos professores, e seus abrangentes. A partir disso, foi decidido como tema “Estresse nos professores do IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul/Centro”, afim de compreender o que leva os docentes a se sentirem estressados e sua influência na instituição.

“A profissão docente é considerada, pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), como uma das mais estressantes” (CARLOTTO; GRAÇA MORAES, 2010), tornando a pesquisa de extrema relevância para os membros do Câmpus Jaraguá do Sul/Centro que, após o conhecimento adquirido na pesquisa, poderão questionar-se sobre sua saúde – tanto física quanto psíquica – e ter um melhor convívio com as pessoas ao seu redor e até consigo mesmos.

Ocorrida uma especificidade no ano de 2016, com três semestres em vez de apenas dois, foi refletido que, por esse motivo, a incidência do estresse nos professores poderia ser maior que nos anos anteriores, sendo assim escolhido para ser analisado e questionando sua influência negativa ou positiva no aprendizado dos estudantes, estabelecido como questão problema da pesquisa. Como objetivo geral, então, foi determinado a análise da existência de estresse nos professores do IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul/Centro, sendo estabelecido, após isso, os objetivos específicos da pesquisa:

- 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.

Para obter os dados necessários para a conclusão da pesquisa, foi realizado um questionário online aplicado nos docentes que atuam no Curso Técnico Integrado em Química do Câmpus Jaraguá do Sul/Centro, com o objetivo principal de concordar ou refutar as hipóteses iniciais do projeto da pesquisa. Para aprofundar e tornar a pesquisa mais elaborada, foram feitas duas entrevistas: uma com a coordenadora do curso e outra com a psicóloga do câmpus que aceitou participar da entrevista mesmo sendo responsável apenas pelos estudantes.

Para melhor interpretação dos resultados do questionário, foram elaborados gráficos que entrelaçaram duas ou mais respostas.

Servilha (2005) declara que:

Na docência, há um predomínio de trabalhadores do sexo feminino, casadas, que assinalam a presença de sintomas relacionados à saúde mental, com alta frequência de queixas quanto ao cansaço mental, esquecimento, nervosismo e insônia, as quais podem estar relacionadas ao estresse. (p. 46)

Baseando-se nisso, os dados foram divididos entre as respostas dos gêneros feminino e masculino nos gráficos elaborados.

## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 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 Nassetti (2003, p. 09) 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.

## 2.2 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).

## 2.3 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. Quanto 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 conseguem resistir às tensões nem restaurar a homeostase interior. É frequente o indivíduo 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.

## 2.4 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. 03).

“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. 04), 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.

## 2.5 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 como 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, acontece uma série de mudanças em nosso corpo que nos preparam para ação, essa reação é conhecida como “luta ou fuga”, frequente tanto em humanos como em animais, e pode ser muito útil em situações de pressão. Quando o óbice for resolvido nosso corpo voltará ao normal, mas caso se prolongue, poderá resultar em sérios problemas.

Quando a pessoa percebe uma ameaça 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 sintomas físicos em nosso corpo são causados por esse estado de 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 seus músculos para a ação que pode causar dores musculares, tremores ou dificuldades para respirar, e um muito comum é 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.

### **3 METODOLOGIA**

O método de análise e aplicação da pesquisa foi 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).

Outro método de análise e aplicação da pesquisa foi o qualitativo:

A pesquisa qualitativa costuma ser direcionada ao longo de seu desenvolvimento; além disso, não busca enumerar ou medir eventos e, geralmente, não emprega instrumental estatístico para análise dos dados, seu foco de interesse é amplo e parte de uma perspectiva diferenciada da adotada pelos métodos quantitativos (NEVES, 1996).

O grupo dedicou-se à revisão bibliográfica para ter maior conhecimento sobre o tema abordado, seguido pela elaboração de um questionário online com o intuito de identificar se os professores têm estresse e se este prejudica no meio escolar. O ano de 2016 foi escolhido pela especificidade de três semestres em vez de apenas dois. Para complementar e cruzar os dados obtidos com o questionário, foram feitas duas entrevistas: uma com a coordenadora do Curso Técnico em Química, por conhecer e ter maior contato com os professores, e outra com a psicóloga da instituição que, mesmo tendo seu foco apenas nos estudantes, aceitou esclarecer as dúvidas do grupo.

Com os dados obtidos a partir do questionário online e as entrevistas, houve a tabulação e cruzamento das informações, sendo elaborados gráficos e tabelas para que fosse possível a melhor compreensão, concordância e/ou refutação das hipóteses e

objetivos iniciais da pesquisa.

## 4 DISCUSSÕES E RESULTADOS

### 4.1 Perfil dos professores analisados

Existem vinte e quatro professores atuando no Curso Técnico em Química do campus Jaraguá do Sul/Centro, protagonistas da presente pesquisa. Destes, dezessete responderam ao questionário online enviado em abril de 2017, sendo nove do gênero feminino e oito do gênero masculino. Em relação a faixa etária dos professores, observou-se que 64.7% têm entre trinta e um e quarenta anos (onze professores), 17.6% têm entre quarenta e um e cinquenta anos (três professores), 11.8% têm entre vinte e um e trinta anos (dois professores) e, com 5.9%, um professor com cinquenta e um anos ou mais.

Uma das questões feitas foi sobre a escolaridade dos professores. A maioria deles, cerca de 47.1% (oito professores), possui doutorado, 29.4% (cinco professores) possui mestrado, 17.5 (três professores) possui graduação e apenas um professor (5.9%) possui pós-graduação. Sendo deste, 88.2% (quinze professores) são efetivos no câmpus e cerca de 11.8% (dois professores) são substitutos ou temporários.

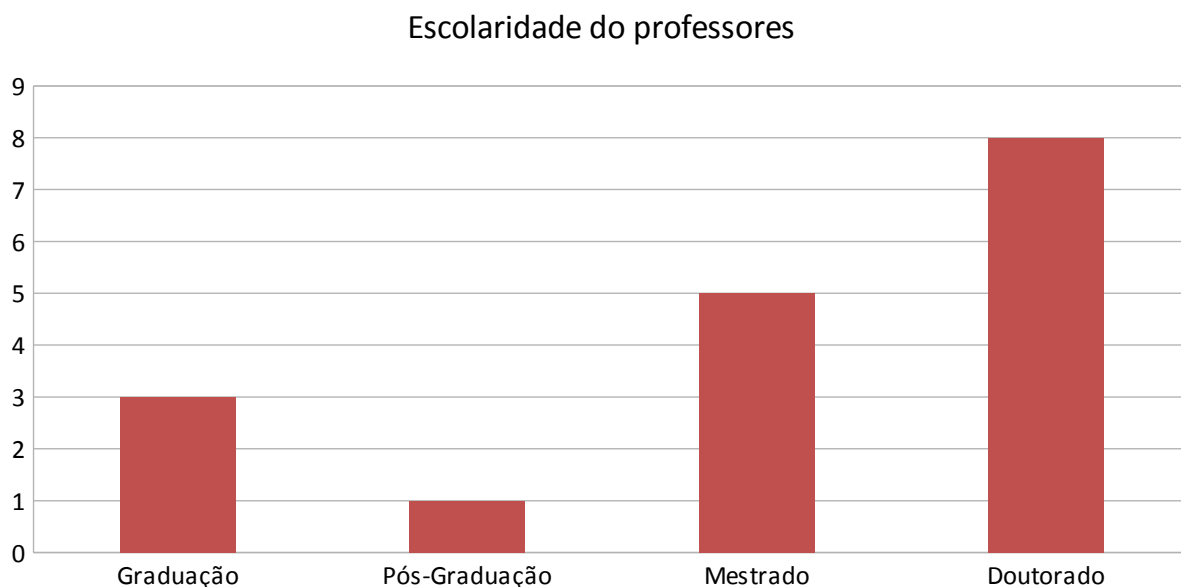
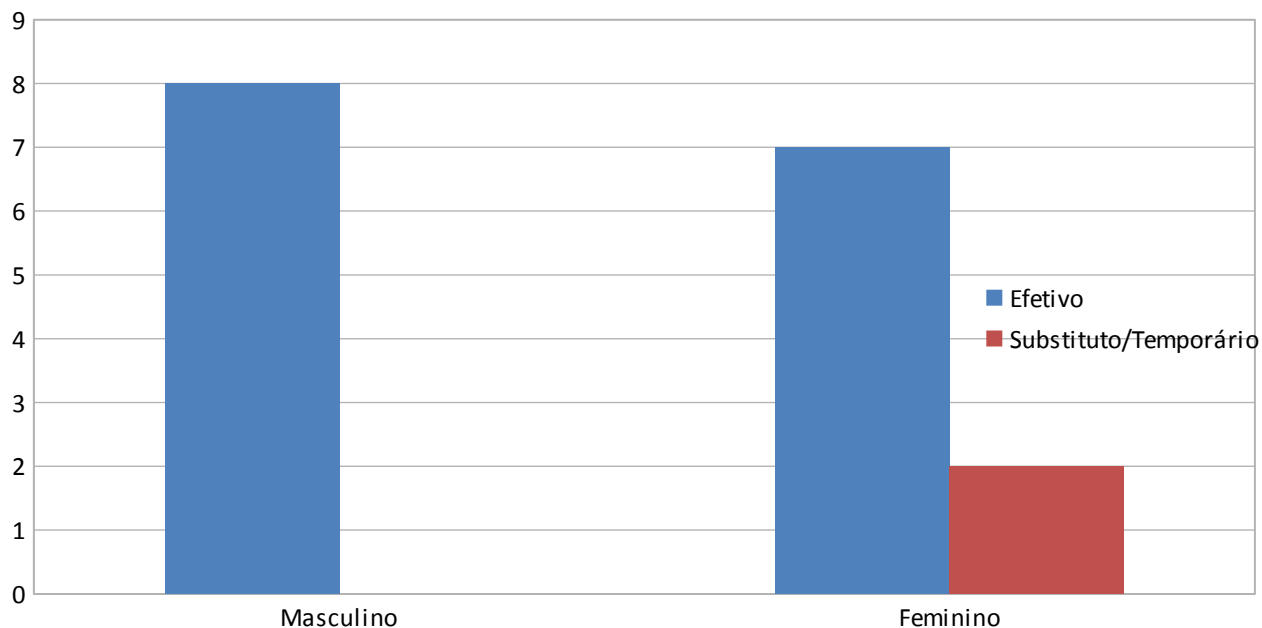


Gráfico 01 | Fonte: questionário aplicado pelo grupo.



**Gráfico 02 | Fonte: questionário aplicado pelo grupo.**

Nem todos os professores da instituição responderam ao questionário. Sete deles não responderam às questões, não tornando a pesquisa menos precisa, já que a grande maioria dos professores responderam.

#### 4.2 Estresse em sala de aula

Para comprovar ou não a incidência de estresse nos professores e seus abrangentes, o grupo elaborou uma série de perguntas que foram inseridas no questionário online aplicado em abril de 2017. Um dos principais propósitos era saber se, de fato, os professores sentem-se estressados para poder concluir os demais objetivos da pesquisa.

A questão aberta “você se estressa durante a aula? Se sim, por quê?” foi incluída no questionário, já que um dos objetivos específicos da pesquisa é saber se o estresse interfere no desenvolvimento das aulas. As respostas ficaram divididas em cerca de 50% entre “não” e “às vezes”. Alguns dos professores disseram os motivos que os levam a se estressar durante a aula, como a) conversas paralelas entre os estudantes/barulho excessivo; b) uso frequente do celular em horários inapropriados; c) não-colaboração de estudantes com seus deveres, como fazer as tarefas solicitadas pelo professor e d) burocracias institucionais, no caso, um fator externo que os fazem se preocupar e, conseqüentemente, sentirem-se estressados durante a aula.

Outra questão feita (também aberta) em relação aos estudantes foi: “você acha

que os estudantes influenciam negativamente no seu humor?”

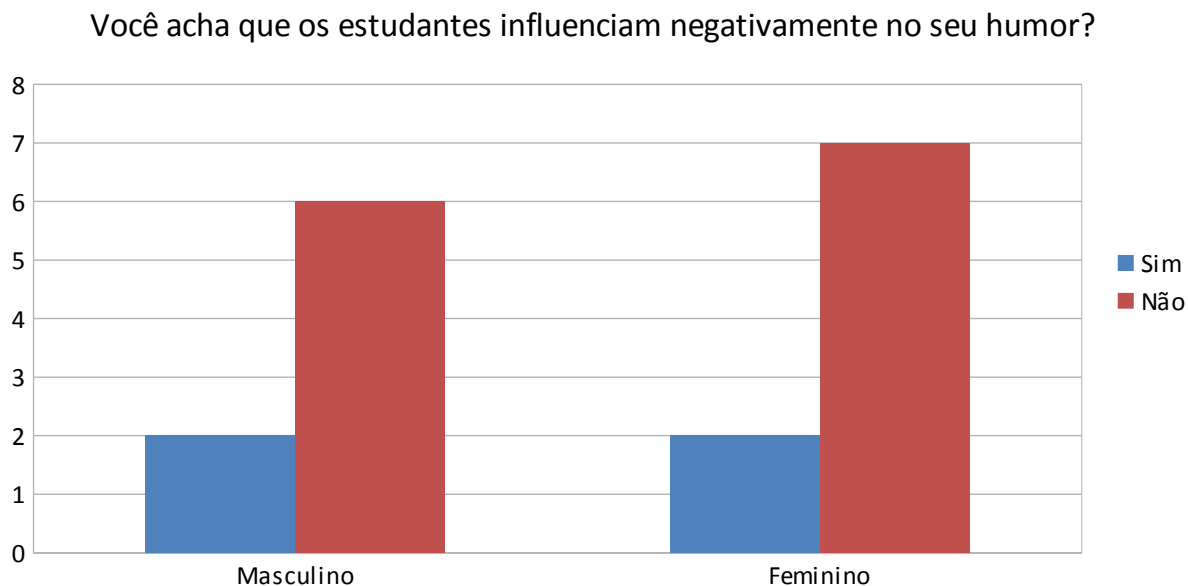


Gráfico 03 | Fonte: questionário aplicado pelo grupo.

Obteve-se uma série de respostas bem parecidas. A maioria dos professores responderam que não; alguns complementaram que, na verdade, os estudantes influenciam de forma positiva em seu humor, não negativa. Apenas quatro professores responderam que, sim, os estudantes influenciam negativamente em seu humor.

Para descobrir se o estresse dos professores interfere na sala de aula, a questão “você consegue conter seu estresse quando está lecionando?” foi inclusa no questionário. Segundo Gomes (2015) “a prevalência elevada do estresse em educadores pode indicar a presença de um nível significativo e acentuado de tensão, favorecendo a ocorrência de injúrias devido ao desequilíbrio do sistema imunológico”, sendo essencial ter conhecimento de suas respostas.

Você consegue conter seu estresse quando está lecionando?

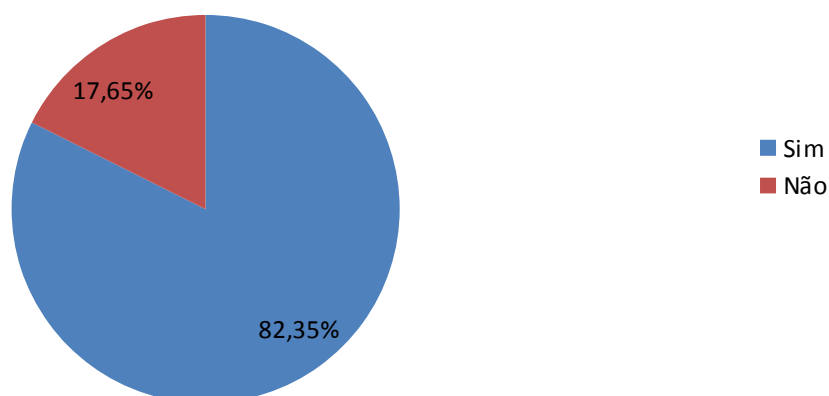


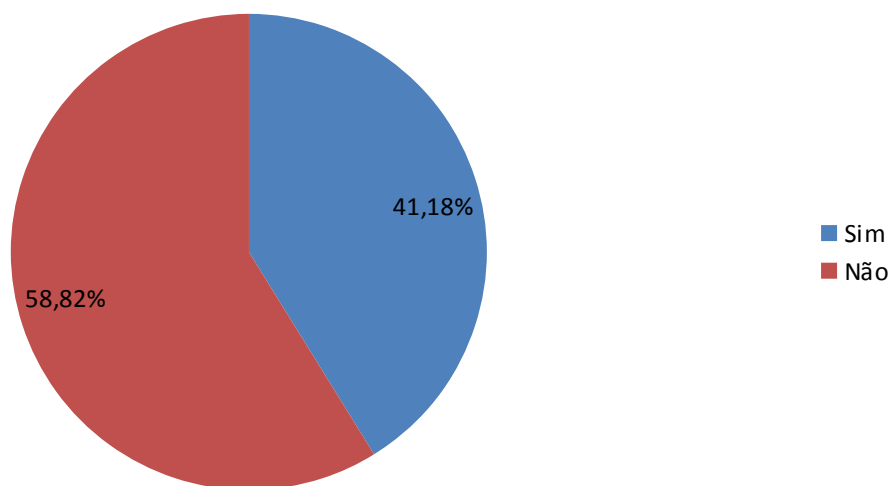
Gráfico 04 | Fonte: questionário aplicado pelo grupo.

Com isso, pode-se observar que a minoria dos docentes não consegue conter o estresse enquanto leciona, sendo vantajoso aos estudantes pois a maioria dos docentes consegue contê-lo.

Servilha (2005) afirma que:

As preocupações geradas pelo excesso de trabalho decorrente do final de semestre, mais os inúmeros trabalhos e provas a serem corrigidos e entregues em prazo específico, podem levar o professor a dispensar um grande número de horas ao trabalho. É comum o docente cansar-se em excesso, não se permitindo, inclusive, momentos de lazer para se refazer da fadiga. (p. 49)

Baseando-se nisso, é observado que um dos possíveis motivos que leva os professores a não conseguir conter o estresse enquanto estão lecionando se deve ao desgaste de alguns deveres de sua profissão, como preparar aulas e corrigir provas e trabalhos de estudantes. Pensando nisso, foi elaborada a seguinte questão: “preparar aulas/corrigir provas é algo desgastante para você?” que está inclusa no questionário. As respostas obtidas foram praticamente bem divididas, mostrando que, para alguns, corrigir provas e trabalhos dos estudantes é algo desgastante e que para outros não, indicando que essa tarefa pode ser um fator estressor dos professores da instituição.



**Gráfico 05 | Fonte: questionário aplicado pelo grupo.**

Na entrevista com a coordenadora do curso ela relatou que sente os professores mais estressados no final do semestre. Isso se deve ao fechamento de notas e trabalhos que normalmente se acumulam nessa época, e com isso acaba sobrecarregando o profissional, que muitas vezes não dorme e se alimenta inadequadamente. “Então aqueles que se envolvem bem mais com as atividades acabam se sobrecarregando, o que acarreta o estresse principalmente no final do semestre”, relata ela.

### 4.3 Fatores estressantes fora da sala de aula

Pode-se observar pelas respostas obtidas no questionário que geralmente os fatores estressantes estão ligados ao que acontece fora da sala de aula, como alguns professores relataram no questionário:

“Na verdade o maior motivo de estresse no trabalho vem de fora da sala de aula, na relação institucional, e não com os alunos” (professor 03);

“Acúmulo de trabalho. Muitas funções para uma única pessoa. E colegas que não colaboram, ou seja, não cumprem com suas funções” (professor 11);

“Frequentemente no meu trabalho o fator estressor é a impostura de alguns docentes e servidores; menos frequentemente impostura de alunos” (professor 17);

“Horário das aulas que muda todo o semestre. Quando o professor se acostuma e consegue conciliar todos seus afazeres (aula, organização da casa, lazer, atividade física) o semestre termina e temos um novo horário. Outra dificuldade é o horário das aulas que podem ocorrer em 3 turnos: manhã, tarde e noite” (professor 07);

“Burocracias desnecessárias. Impossibilidades de comunicação” (professor 14);

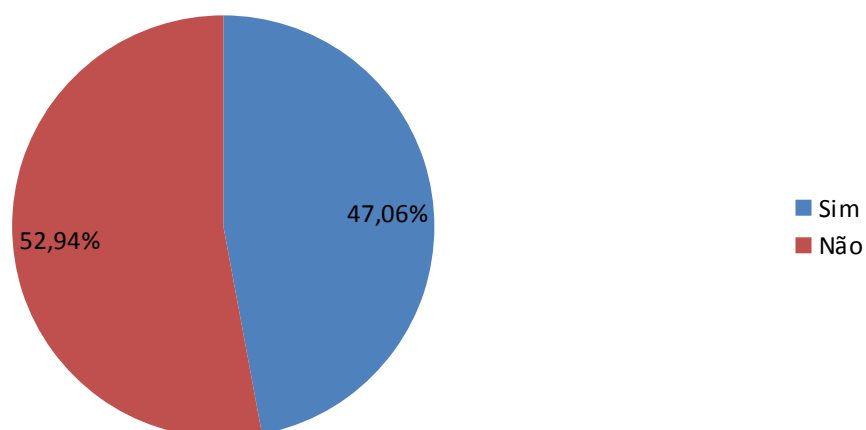
“Pessoas que não cumprem com suas obrigações” (professor 09).

Essa também foi uma das questões abordadas na entrevista com a coordenadora do curso técnico: “De acordo com os dados que coletamos com o nosso questionário muitos professores não se sentem estressados com os alunos, mas sim com a burocracia do IFSC e com próprios colegas. Por que você acha que isso acontece?”

De acordo com a mesma, os professores do curso técnico normalmente gostam de exercer a profissão, ela concordou com o fato da burocracia estressar os professores e reclama que são avisados das coisas sem antecedência, assim, não conseguindo ter um bom planejamento. Sobre os colegas de trabalho, ela cita que alguns docentes são mais sobrecarregados que os outros e podendo, assim, acarretar no estresse.

Uma das hipóteses iniciais pensadas pelo grupo foi que o estresse poderia estar ligado aos problemas financeiros dos professores. Tendo isso em mente, a pergunta “você sente que seu humor muda por causa de problemas financeiros?” foi elaborada. As opções eram “sim” e “não”, seguidas de uma questão complementar aberta para que, se os professores se sentissem à vontade, pudessem responder o porquê.

Gráfico 06 | Fonte: questionário aplicado pelo grupo.



As respostas ficaram bem divididas. Apenas um professor respondeu à pergunta complementar, justificando que seu humor muda por causa de problemas financeiros principalmente pela preocupação com dívidas e também pela preocupação em ajudar familiares que necessitam.

Muitos docentes não residem em Jaraguá do Sul e locomovem-se até o câmpus quase todos os dias. A partir desse fato, o grupo imaginou que o deslocamento até o câmpus poderia ser um fator estressante e desgastante não só para os que não residem em Jaraguá do Sul, mas para o que residem, por causa, muitas vezes, do trânsito em horário de pico e até mesmo pelo desgaste da locomoção de suas residências até o local de trabalho. Por esses motivos foi inclusa a seguinte pergunta (aberta) ao questionário: "você reside em Jaraguá do Sul? Se não, você se sente incomodado(a) com o deslocamento até o seu local de trabalho?"

A maioria dos docentes residem em Jaraguá do Sul e não costumam se incomodar com o trajeto até seu local de trabalho. Porém dois docentes que não residem em Jaraguá do Sul relataram um fator de estresse:

“Resido parte da semana em Jaraguá do Sul e parte em Florianópolis. O deslocamento certamente é um fator de estresse em minha vida” (professor 15);

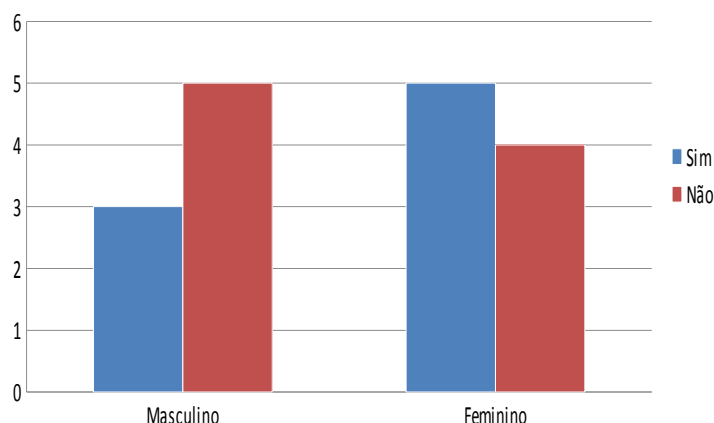
“Não moro em Jaraguá do Sul. O deslocamento é cansativo e exige acordar mais cedo, apesar da insônia e poucas horas dormidas” (professor 17);

“Agora não mais. Mas fiquei muito tempo em Guaramirim e era muito cansativo ir e voltar de ônibus todos os dias. Além disso, nos finais de semana ia sempre para Florianópolis, o que tornava a rotina ainda mais pesada” (professor 03).

#### 4.4 O estresse no ano de 2016

Um dos motivos de realizar essa pesquisa foi que no ano de 2016 houve três semestres em vez de apenas dois, pode-se observar, então, um desgaste maior nos docentes. Foi feita a seguinte pergunta aberta no questionário sobre o problema relatado: “você sentiu um desgaste emocional maior no ano de 2016 por causa dos três semestres letivos cumpridos em apenas um ano?”.

Você sentiu um desgaste emocional maior no ano de 2016 por causa dos três semestres letivos cumpridos em apenas um ano?



**Gráfico 07 | Fonte: questionário aplicado pelo grupo.**

Uma pergunta semelhante foi feita também na entrevista realizada com a psicóloga e a coordenadora do Curso Técnico em Química. Obteve-se respostas já esperadas: elas relataram que perceberam um estresse e um cansaço maior nos docentes no ano passado (2016).

Em entrevista, a psicóloga da instituição relatou:

[...] Eu também já percebi os professores mais estressados porque a gente teve três fins de semestre: no começo, meio e final do ano. No final do ano eu já percebi que eles já estavam cansados, cansaço e estresse andam de mãos dadas, pois já não estão dormindo direito, comendo direito.

Dadas todas essas informações, o grupo pôde discutir sobre o ano de 2016 e observar que houve um desgaste tanto emocional quanto físico nos docentes, em sua maioria do gênero feminino, mas será que esse estresse maior influenciou no rendimento tanto dos alunos quanto dos professores? Essa resposta foi obtida em entrevista com a coordenadora do Curso Técnico em Química. “É difícil avaliar isso um pouco (estresse de modo geral em 2016), mas a gente percebe sim cansaço. Foram vários sábados, o rendimento não é o mesmo, os alunos não conseguem render tanto quanto poderiam”, relata ela.

No questionário foi também acrescentada uma tabela, retirada do livro “O que você deve saber sobre o estresse”, para os docentes assinalarem os sintomas que mais sentiram no ano de 2016. Entre eles os mais apontados foram: problema com a memória (nove professores), angústia ou ansiedade (oito professores) e músculos tensos (seis professores). Alguns professores não sentiram nenhum dos sintomas.

Sintomas sentidos no ano de 2016	Número de professores
Problemas com a memória	09
Boca seca	01
Impossibilidade de trabalhar	02
Pesadelos	03
Nó no estômago	03
Dúvida quanto a si próprio	05
Enxaqueca	02
Mudança de apetite	05
Diarréia	02
Dificuldades sexuais	01
Músculos tensos	06
Vontade de fugir de tudo	04
Problemas dermatológicos	03
Apatia, depressão ou raiva prolongada	02
Insônia	05
Aumento de transpiração	03
Náusea, má digestão	02
Tiques	01
Pensar continuamente num só assunto	05
Tédio	02
Irritabilidade excessiva	05
Aceleração dos batimentos cardíacos	01
Angústia ou ansiedade	08
Excesso de gases	02

Hipersensibilidade emotiva	01
Perda de senso de humor	04
Aperto da mandíbula ou ranger dos dentes	02
Hipertensão arterial	01

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos comprovar, por meio do questionário e das entrevistas realizadas com a coordenadora do curso e a psicóloga, que os docentes estiveram mais cansados e estressados no ano de 2016 pela especificidade de três semestres em apenas um ano, sendo algo desgastante devido ao acúmulo de tarefas, correções de provas/trabalhos e preparação de aulas. Portanto, é fato que o estresse esteve presente na maioria dos professores analisados, mas que não foi prejudicial no desenvolvimento das aulas, já que boa parte dos professores relatou que consegue contê-lo enquanto leciona.

A hipótese inicial de que um dos motivos que leva os professores a sentirem-se estressados são os alunos foi refutada; segundo eles, os alunos na verdade contribuem positivamente em seu humor, sendo um motivo de estresse pouquíssimas vezes. A hipótese de que o estresse pode ser causado pela mudança de município ou estado foi confirmada; professores que moram em cidades vizinhas relataram que o deslocamento até seu local de trabalho, muitas vezes diário, é cansativo e exige muito deles, principalmente por causa do trânsito e também por terem que acordar mais cedo do que o normal. Outras duas hipóteses confirmadas foram as de que o estresse pode ser causado pela carga horária (preparar aulas, corrigir provas) e por problemas pessoais, financeiros e familiares; os professores relataram que são fatores estressores que os desgastam fisicamente e os deixam preocupados, sendo ainda mais frequente nos finais de semestre devido ao fechamento de notas e acúmulo de tarefas. A última hipótese que diz respeito aos professores não terem estresse foi completamente refutada.

Pode-se observar, tanto por meio das entrevistas quanto pelo questionário, que um dos fatores mais estressantes para os professores é a burocracia envolvendo a instituição e não-colaboração de alguns colegas, resultando no acúmulo de muitas tarefas para uma pessoa só, o que se torna desgastante. O estresse torna-se ainda mais presente e intenso no dia-a-dia dos docentes nos finais de semestre, mas não deixa de existir em outros momentos, já que os professores preocupam-se bastante com seus problemas pessoais, financeiros e familiares.

É compreendido, por meio do levantamento e cruzamento de dados, que as principais causas de estresse nos professores do Curso Técnico em Química do Instituto Federal de Santa Catarina – Câmpus Jaraguá do Sul/Centro são: conversas paralelas entre os estudantes/barulho excessivo, uso frequente do celular em horários inapropriados, não-

colaboração de colegas e estudantes com suas obrigações, burocracias institucionais, preparação de aulas, correção de provas e trabalhos, mudança de horários em todos os semestres, deslocamento até o trabalho e a preocupação com problemas financeiros.

## 6 REFERÊNCIAS

AYRES, Nathalie. Estresse: conheça o lado positivo. Disponível em <http://www.minhavidacom.br/bem-estar/galerias/16890-estresse-conheca-o-lado-positivo>.| Acessado em 20 de outubro de 2016.

BARTZ, Anne C. Rutsatz. **Entrevista concedida a Vitória Mdeiros de Souza**. Gravada no IFSC- Câmpus Jaraguá do Sul/Centro, Jaraguá do Sul- SC, 2017.

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.

NEVES, José Luis. Pesquisa qualitativa- característica, usos e possibilidades, 1996. Disponível em [http://ucbweb.castelobranco.br/webcaf/arquivos/15482/2195/artigo\\_sobre\\_pesquisa\\_qualitativa.pdf](http://ucbweb.castelobranco.br/webcaf/arquivos/15482/2195/artigo_sobre_pesquisa_qualitativa.pdf). Acessado em 25 de maio de 2017

PEREIRA, Juliana De Souza Augustin. **Entrevista concedida a Eric Gonçalves e Rafael Venture**. Gravada no IFSC- Câmpus Jaraguá do Sul/Centro, Jaraguá do Sul- SC, 2017

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](http://homeopatiaexplicada.com.br/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid+98&Itemid=17) | Acessado em 20 de outubro de 2016.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin. Estresse em professores na área de fonoaudiologia, 2005. Disponível em [file:///C:/Users/Marcelo%20Fernandes/Downloads/1193-2400-1-SM%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Marcelo%20Fernandes/Downloads/1193-2400-1-SM%20(3).pdf) Acessado em 20 de maio de 2017

SILVA, Graziela Nascimento da; CRALLOTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout 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](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](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/mostraacademica/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](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572003000100004) Acessado em 20 de setembro de 2016.

## **ANEXOS**

### **Anexo 01: Perguntas elaboradas para a entrevista com a coordenadora do Curso Técnico em Química**

Em relação aos seus colegas de trabalho, você sente que eles são afetados pelo estresse?

De acordo com os dados que coletamos em nosso questionário, muitos professores se sentem estressados não com os alunos mas sim com a burocracia do IFSC e com os próprios colegas. Por que você acha que isso acontece?

\*Se a resposta for afirmativa: Qual a melhor forma de reverter a situação?

Você concorda que o estresse nos professores prejudica o desenvolvimento das aulas?

Sendo professora, o que você acha que estressa mais você e seus colegas?

No ano de 2016 houve três semestres em vez de dois. Você observou um aumento de estresse em seus colegas por causa desse fato?

### **Anexo 02: Perguntas elaboradas para a entrevista com a psicóloga da instituição**

Você percebe a presença de estresse entre seus colegas?

Como você orientaria um de seus colegas se lhe pedissem ajuda sobre isso?

Quais motivos você acha que os levam a ter estresse?

No ano de 2016 houve três semestres em vez de dois. Você observou um aumento de estresse em seus colegas por causa desse fato?

Quais os métodos para que a saúde se estabilize e a pessoa fique sem se estressar durante grandes períodos?

### **Anexo 03: Entrevista com a coordenadora do Curso Técnico em Química**

**Estudante 01:** Em relação aos colegas de trabalho, você sente que eles são afetados pelo estresse?

**Entrevistada:** Eu acredito que sim, que... Ah, o estresse afeta sim o trabalho deles, principalmente no final do semestre que é mais ou menos o que estamos vivenciando agora, provas e trabalhos para avaliação e o acúmulo também dos projetos, o conectando... São vários trabalhos que acabam em um mesmo período. Eu acredito que estressa bastante, mas não temos uma ideia ainda de como solucionar isso. E acho que é isso.

**Estudante 01:** De acordo com os dados que coletamos com o nosso questionário, muitos professores não se sentem estressados com os alunos, mas sim com a burocracia do IFSC e dos próprios colegas. Por que você acha que isso acontece?

**Entrevistada:** Eu acredito que a maioria dos professores, tratando principalmente do integrado, eles gostam muito do seu trabalho, gostam muito dos alunos, e burocrático que eu vejo que realmente estressa muitas vezes, a gente fica sabendo muito em cima da hora que, ah, projetos que a gente poderia estar participando, de projetos de pesquisa e as datas são muito próximas. A gente não consegue tempo hábil para escrever o projeto justamente porque temos nossos atributos enquanto docentes, então são coisas que a burocracia é uma coisa que atrapalha bastante, mas é necessária, infelizmente é necessária. E com relação a colegas, eu vejo que possa ser que aconteça alguma coisa no sentido de que alguns abraçam mais e se envolvem mais nas atividades e outros nem tanto. Então aqueles que se envolvem bem mais com as atividades acabam se sobrecarregando, o que acarreta o estresse principalmente no final do semestre.

**Estudante 01:** Você concorda que o estresse nos professores prejudica o desenvolvimento da aula?

**Entrevistada:** Sim, chega atrapalhar o desenvolvimento da aula talvez. Talvez um pouco de cansaço, talvez aquela paciência maior que se poderia ter numa nova melhor explicação. Talvez nesse sentido poderia estar prejudicando, sim. Acho que poderia prejudicar.

**Estudante 01:** Sendo professora, o que você acha que estressa mais você e seus colegas?

**Entrevistada:** Eu diria que eu gosto muito da minha profissão, eu sempre brinco com meus colegas que o que eu menos faço atualmente é dar aulas, que é o que eu mais gosto. Então a aula em si não é uma coisa que me estressa, é tudo o resolver problemas: é professor que falta, que troca, que tem outro compromisso, que chega atrasado, é horário para fazer, são várias outras coisas fora da docência. Isso falando enquanto coordenação, e nós também estamos preparando o PPC do novo curso, está tirando muitas horas de vários professores.

Tem muitos professores envolvidos, então isso também está estressando, digamos assim, acontece já normalmente, e os colegas... Eu acho que é nesse sentido. Alguns colegas abraçam muito a causa, se envolvem com tudo; outros nem tanto, o que acaba sobrecarregando mais alguns do que outros. Acho que seria isso.

**Estudante 01:** No ano de 2016 houve três semestres em vez de dois. Você observou um aumento de estresse entre seus colegas por esse fato?

**Entrevistada:** Com certeza. Acho que no final do ano *tava* todo mundo muito cansado, alunos, todos. Isso não traz bons resultados, é difícil avaliar isso um pouco, mas a gente percebe sim cansaço. Foram vários sábados, o rendimento não é o mesmo, os alunos não conseguem render tanto quanto poderiam. Vários sábados de aula, muitos turnos inversos para recuperar aula, então isso sim atrapalha bastante. Os professores estavam cansados, alunos estavam cansados. Acho que todo mundo *tava*. Ano passado foi muito cansado em função da greve. A greve sempre traz problemas, então já se sabia que ia acontecer, mas enfim.

#### **Anexo 04: Entrevista com a psicóloga da instituição**

**Estudante 02:** Você percebe a presença de estresse entre seus colegas?

**Entrevistada:** Percebo.

**Estudante 02:** Mas geralmente quando você vê isso neles?

**Entrevistada:** Às vezes quando a gente fica sabendo que algum colega ficou com algum problema de saúde, mesmo que às vezes não é nada tão grave que gere um atestado, mas às vezes algum problema, como por exemplo: na coluna ou na cervical ou algum problema no estômago, coisas assim que não posso garantir que é estresse, mas geralmente quando eles estão com alguns problemas, eles falam que estão sobrecarregados. Então é uma percepção minha, mas tem épocas principalmente fim do semestre quando tem que entregar todos os diários, todas as notas, todas essas coisas do trabalho do professor que também tem responsabilidades para resolver. Eu percebo que eles ficam sobrecarregados e acabam ficando mais estressados, por exemplo: eles falam que não conseguem comer direito, não conseguem almoçar, não conseguem se organizar para comer de forma mais saudável,

porque eles estão cheios de coisas para fazer e às vezes alguns deles estão fazendo mestrado ou doutorado enquanto estão dando aula, às vezes semi-afastamento. Então também acaba tendo uma sobrecarga e acaba gerando certo estresse e preocupação. Fora todas as outras questões pessoais, familiares que eles têm. Então às vezes eu percebo desta forma.

**Estudante 02:** Se um deles lhe pedisse ajuda, como você orientaria?

**Entrevistada:** Eu sou psicóloga na coordenadoria pedagógica, então o meu trabalho é voltado principalmente para os alunos. Mas já aconteceu e acontece de algum colega professor vir aqui pedir para conversar comigo por questões deles, então eu atendo, ouço, acolho o que eles estão trazendo, tento... Assim, o psicólogo não dá orientação, nem conselho, mas eu tento entender o que está acontecendo para ajudar que o professor ou a professora também possa visualizar melhor a situação. “Como assim?”, às vezes eles me trazem uma situação que eles estão estressados, nervosos e eu ouço e vou organizando este pensamento, tentando ajudar a organizar. “Está acontecendo isso”, vou fazendo perguntas, às vezes “e tal coisa? E tal coisa?” pra que ele também possa se localizar, entender porque quando a gente está estressado, está com muita coisa, a gente não consegue pensar direito. Então meu papel é um pouco de ajudar a entender e se na conversa no atendimento eu achar que a pessoa talvez precisasse de um acompanhamento psicológico um pouco mais frequente eu posso sugerir que ele procure um psicólogo para terapia pra fazer um acompanhamento clínico porque meu trabalho aqui é escolar. Na psicologia a gente tem algumas diferenças, por exemplo o psicólogo clínico que atende em terapia e tudo mais, é um psicólogo que consegue fazer um atendimento semanal, quinzenal, que vai acompanhar bem aquela pessoa individualmente. O meu trabalho aqui, com os alunos também. Mesmo com os alunos eu também não faço atendimento clínico, mas com os alunos eu acompanho mais e o professor já eu não posso ficar chamando e perguntando “como você está?”, já não posso fazer isso como eu faço com os alunos, então eu tento atender aquele momento, eu não vou chegar e dizer “não, eu estou aqui só para os alunos”, poxa, se ele vem me procurar é um momento de desespero às vezes, então eu tento acolher, às vezes a pessoa está nervosa, vai falar as coisas e chora, então eu tento realmente acolher aquela situação, tento ajudar ele a pensar, a perceber um pouco a se localizar do que está acontecendo, às vezes aquilo já basta, não precisa nem encaminhar nada, aquilo já “*ai*, você me ajudou a perceber, já estou mais aliviada” e ok.

**Estudante 02:** Geralmente você tem algum método que a pessoa fique sem se estressar e mantenha melhor a saúde?

**Entrevistada:** Tem coisas que de modo geral a gente pode sugerir para aliviar o estresse, mas sempre vai depender de cada pessoa, por exemplo fazer ioga ajuda a aliviar o estresse, mas de repente eu vou dizer para o João fazer ioga, vamos supor que ele esteja estressado e ele vai dizer “eu odeio isso, não consigo nem imaginar”, você não vai ajudar. Às vezes para uma pessoa funciona outro tipo de atividade, tipo corrida, gastar energia, uma coisa mais física, já pra outras já ajuda mais ficar mais em silêncio, ouvir uma música. Então tem coisas que de modo geral, por exemplo alimentação, quando a pessoa não está conseguindo nem se organizar, nem comer direito e dormir pouco. Claro que tem vez que a pessoas está tão sobrecarregada que ela não consegue ter tempo pra dormir e comer direito, mas isso é meio básico. Se ela não estiver dormindo uma quantidade mínima de horas por noite, seguido que às vezes algumas noites mal dormidas, mas depois consegue dormir novamente, já alivia. Então geralmente cuidar do sono, quantidade de horas, depende... 6 a 8 horas, 8 horas é difícil as pessoas conseguirem pelas demandas todas, para um adulto se ele dormir 6 horas bem dormidas é legal e pelo menos as principais refeições, uma questão de respeitar um pouco o horário até principalmente, por exemplo, alguém que está estressado e com problemas no estômago, então a gente já tem que pensar na alimentação, por isso que vai depender muito de cada pessoa. Outra coisa que geralmente ajuda a aliviar: exercício físico, depende do exercício, depende do que a pessoa gosta, às vezes a pessoa não gosta de nenhum exercício físico, fazer o que gosta, às vezes estar em família ou amigos ajuda a aliviar, aí depende, aí tem coisas que são básicas, que vocês devem ter visto na literature. No meu caso, quando eu vou atender alguém que está estressado, eu já penso mais nos alunos, que muitos alunos eu acabo atendendo e a pessoa já vem com sintomas de estresse, então eu já vejo cada caso o que a pessoa pode fazer naquela condição, porque também tem questão que é financeira, depende, tem esporte que você pode fazer gratuito, outros já não, supor que a pessoa toca um instrumento e ela gosta, mas ela não consegue nem mais tempo pra isso, então tem que arrumar um tempo pra tocar aquele instrumento, fazer o que gosta prioritariamente, mas tem coisas por exemplo como sono e alimentação que são bem básicos.

**Estudante 02:** Ano passado, ano de 2016, houve três semestres em vez de dois. Você percebeu se algum deles estava mais estressado, pelo fato desses três semestres?

**Entrevistada:** De modo geral, os atendimentos que eu já tive com professores, com colegas, servidores são bem esporádicos. Quase não faço isso, pois atendo mais alunos, então tem alguns casos que eu já atendi, não exatamente de estresse, mas eu já também

tenho uma percepção de que foi o que você perguntou, se eu percebi,... De modo geral eu também já percebi dos professores mais estressados porque a gente teve três fins de semestre no começo, meio e final do ano. No final do ano eu já percebi que eles já estavam cansados, cansaço e estresse andam de mãos dadas pois já não estão dormindo direito, comendo direito. Eu posso dizer que, sim, a gente percebia que as pessoas estavam mais cansadas, uma percepção, nem uma coisa oficial, ver as pessoas com cara de cansado, olheiras, dor no estômago, mais no corredor em uma conversa em que a pessoa fala.

#### **ANEXO 05: Questionário online aplicado nos professores**

##### **Gênero:**

Masculino

Feminino

##### **Qual é a sua faixa-etária?**

Entre vinte e um e trinta anos

Entre trinta e um e quarenta anos

Entre quarenta e um e cinquenta anos

Cinquenta e um anos ou mais

##### **Qual é a sua escolaridade?**

Graduação

Pós-Graduação

Mestrado

Doutorado

Pós-Doutorado

##### **Qual é o seu estado-civil?**

Solteiro(a)

Casado(a)/união estável

Viúvo

Divorciado

##### **Quantas pessoas moram com você?**

Uma

Duas

Três

- Quatro
- Cinco ou mais

**Quantos filhos você tem?**

- Não tenho
- Um
- Dois
- Três
- Mais de três

**Você é docente...**

- Efetivo
- Substituto/Temporário

**Qual é a sua renda familiar? (Soma aproximada de todas as rendas da família)**

- Menos de R\$880,00
- De R\$881,00 a R\$1760,00
- De R\$1761,00 a R\$5280,00
- De R\$5281,00 a R\$13200,00
- De R\$13201,00 a R\$26400,00
- Acima de R\$26401,00

**Você sente que seu humor muda por causa de problemas financeiros?**

- Sim
- Não

**Se sim, por quê? (questão opcional aberta)**

**Quantas horas em média você costuma dormir?**

- Menos de 5 horas
- Entre 6 e 7 horas
- Entre 8 e 9 horas
- 10 horas ou mais

**Você reside em Jaraguá do Sul? Se não, você se sente incomodado(a) com o deslocamento até seu local de trabalho? (questão aberta)**

**Você se estressa durante a aula? Se sim, por quê? (questão aberta)**

**Você acha que os estudantes influenciam negativamente no seu humor? (questão aberta)**

**Você sentiu um desgaste emocional maior no ano de 2016 por causa dos três semestres letivos cumpridos em apenas um ano? (questão aberta)**

**Preparar aulas/corrigir provas é algo desgastante para você?**

Sim

Não

**Nos últimos dois anos você perdeu algum ente querido?**

Sim

Não

**Você consegue conter seu estresse quando está lecionando?**

Sim

Não

**(Adaptado do livro "O que você deveria saber sobre estresse", p. 68) Assinale os sintomas de estresse vivenciado por você no último ano em cada um dos itens abaixo:**

Mãos frias

Problemas com a memória

Boca seca

Impossibilidade de trabalhar

Pesadelos

Nó no estômago

Dúvida quanto a si próprio

Enxaqueca

Mudança de apetite

Diarréia

Dificuldades sexuais

Aumento súbito de motivação

Entusiasmo súbito

Músculos tensos

Vontade de fugir de tudo

- Problemas dermatológicos
- Apatia, depressão ou raiva prolongada
- Insônia
- Aumento de transpiração
- Náusea, má digestão
- Tiques
- Hipertensão arterial
- Pensar continuamente num só assunto
- Tédio
- Irritabilidade excessiva
- Aceleração dos batimentos cardíacos
- Angústia ou ansiedade
- Excesso de gases
- Tontura
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda do senso de humor
- Aperto da mandíbula ou ranger dos dentes

**Deixe seu comentário sobre o que mais causa estresse em você e que reflete em seu trabalho em sala de aula (questão aberta).**





