

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA DO ENSINO SUPERIOR**

**KALLYNY BARROS DO NASCIMENTO
VICTOR HUGO LIMA E SILVA**

**PREVALÊNCIA DO ESTRESSE E SÍNDROME DE BURNOUT EM
DOCENTES DE ENFERMAGEM DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR
LEÃO SAMPAIO**

**JUAZEIRO DO NORTE
2021**

**KALLYNY BARROS DO NASCIMENTO
VICTOR HUGO LIMA E SILVA**

**PREVALÊNCIA DO ESTRESSE E SÍNDROME DE BURNOUT EM
DOCENTES DE ENFERMAGEM DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR
LEÃO SAMPAIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Especialização em Docência do Ensino Superior, do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Especialista.

Orientador: Profa. Esp. Cecília Bezerra Leite

**JUAZEIRO DO NORTE
2021**

RESUMO

Todo ambiente de trabalho, assim como situações que exigem uma capacidade adaptativa, estão propensas ao estresse. A conceituação do estresse está relacionada às reações do nosso organismo através de componentes físicos e psicológicos perante um evento estressor, o qual exige adaptação por parte do indivíduo. Mediante os desafios enfrentados no sistema educacional, sabe-se que a docência está entre as profissões mais expostas a fatores geradores de estresse. Dessa forma, o presente trabalho tem objetivo analisar a prevalência do estresse e da síndrome de Burnout em professores do curso de enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio. A pesquisa realizada tem natureza quantitativa e a coleta de dados foi realizada através de um questionário virtual, onde foi aplicado o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL). Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos e evidenciaram a presença de estresse em 50% dos docentes que participaram do estudo, sendo que um deles já se encontra em fase crítica, evoluindo para a síndrome de Burnout. Por esse motivo, destaca-se aqui a necessidade de implantação de políticas de prevenção e intervenção adequadas, que visem garantir a saúdes desses profissionais e a qualidade do processo de ensino-aprendizagem na instituição.

Palavras chaves: Estresse; Docência; síndrome de Burnout; ISSL.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO	6
2.1 FATORES ESTRESSORES E A DOCÊNCIA	6
2.2 REAÇÕES DO ESTRESSE DOCENTE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO	7
3. MATERIAIS E MÉTODOS.....	10
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	10
3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	10
3.3 ANÁLISE DOS DADOS.....	11
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS.....	19
ANEXO.....	21

1. INTRODUÇÃO

O ser humano está sujeito a mudanças rápidas e significativas em diferentes períodos de sua vida e a regulação dessas mudanças requer do indivíduo uma crescente capacidade adaptativa. Contudo, pode acontecer uma incompatibilidade entre sua capacidade de adaptação em relação à velocidade das transformações ocorridas, gerando uma situação de conflito e desequilíbrio, instalando-se assim as situações de estresse.

De acordo com Lipp e Malagris (2001) e Lipp (2003), o estresse indica um processo complexo do organismo, que envolve aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos, onde são desencadeados a partir da interpretação que o ser humano dá aos estímulos externos e internos (os chamados estressores).

Hans Selye, considerado o estudioso precursor que tentou conceituar o estresse sob a dimensão biológica, relata que o estresse é o estado que se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA). Em 1956, Selye apresentou um modelo trifásico de evolução do estresse, o qual mostra que o processo da Síndrome Geral de Adaptação compreende três fases: A fase de alarme, a fase de resistência e a fase de exaustão (SILVA, GOULART e GUIDO, 2018).

Partindo da perspectiva psicológica, a síndrome de Burnout (SB) vem como uma psicopatologia que está relacionada a estes quadros de estresses. De acordo com Ferreira et al. (2020), esta síndrome advém do esgotamento relacionado as atividades profissionais, se comportando como uma resposta aos estresses emocionais e interpessoais no trabalho, afetando com mais frequência profissionais como os professores, por exemplo.

Isso se deve ao fato de a atividade docente, principalmente do magistério superior, ser complexa e multidimensional, adentrando em dimensões sociais, políticas e econômicas. Logo, é considerada uma das mais estressantes, conduzindo ao desgaste físico e emocional. Tais profissionais costumam atuar em ambientes conflituosos e sobrecarregados, com várias exigências: Reuniões frequentes, problemas com alunos, baixo salário, produção de pesquisas, tarefas extraclasse, e outras exigências adicionais (HOFFMANN et al., 2019; FERREIRA et al., 2020).

Muitos estudos foram e ainda estão sendo desenvolvidos com esta problemática, atentando não somente para o processo do estresse ocupacional do professor, mas também para a síndrome de Burnout, a qual acomete esses profissionais no exercício de seu trabalho. Devido a isso, o presente estudo se propõe a analisar a prevalência do estresse e a síndrome de Burnout em docentes a partir do inventário de sintomas de estresse de Lipp (ISSL), um instrumento atualizado e bem validado no Brasil.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FATORES ESTRESSORES E A DOCÊNCIA

Segundo Mesquita et al (2013), trabalho ocupa um tempo considerável em nossas vidas e, para boa parte das pessoas, é a atividade que mais consome seu tempo. Em algumas situações pode ser fonte de prazer, mas em outras pode levar a preocupações, estresse e insatisfação.

Parte desses sintomas negativos podem ser gerados devido às inúmeras exigências do mercado de trabalho. As profissões estão se tornando multifuncionais, dinâmicas e interativas, principalmente no meio educacional. Isso acarreta responsabilidades variadas para os profissionais dessa área, principalmente aos professores, levando-os a diversos desafios.

Palage et al (2020) nos diz que “A condição de docente é sempre mutável, pois as instituições escolarizadas encaminham-se conforme a sociedade flui (...)”. Ou seja, os autores deixam claro que esta profissão se molda às circunstâncias. Entretanto, mudanças e desafios frequentes no contexto social acabam afetando o docente, pois geram situações incômodas e estressoras naquele meio.

Além dessa condição mutável e multifuncional, outros fatores podem ser indicados como estressores na docência, como a falta de estrutura em instituições públicas, superlotação em turmas, a exigência de titulação e algum método de trabalho implantado para o professor, longas jornadas de trabalho, desvalorização profissional, entre outros fatores que acabam gerando um sentimento de exaustão (FERREIRA et al., 2020; PALAGE et al., 2020; TEIXEIRA, DA SILVA E MEDEIROS, 2010).

Mediante este cenário, quando o docente tem o primeiro contato com a profissão e se depara com tantos desafios, seu encantamento pode ser afetado, uma vez que este pode sentir-se sem preparado para atuar em sua área de formação.

Além disso, pesquisadores também relatam que:

Quando o trabalhador, inserido em uma instituição, encontra um conjunto de tarefas que devem ser cumpridas, devendo a ele somente executá-las, aumenta sua carga psíquica podendo resultar em sofrimento (TEIXEIRA, DA SILVA E MEDEIROS, 2010).

Esse tipo de abordagem, juntamente com grandes exigências no desempenho docente, pode provocar efeitos na personalidade e exercer forte influência no comportamento do professor, já que essas ações apontam para um estereótipo profissional difícil de atingir, tornando o equilíbrio profissional e emocional do docente cada vez mais inalcançável.

Por esses motivos, Aguiar e Almeida (2008) afirmam que os professores acabam passando por uma crise de identidade no sistema educacional, pois ficam enraizados à imagem do “eu” ideal e, apesar de precisarem do próximo para lhe dar um real valor, habitam sozinhos em uma sociedade individualista. Nessas situações seus desejos e angústias são silenciados.

2.2 REAÇÕES DO ESTRESSE DOCENTE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Diante da presença do estresse no cotidiano dos professores, as expressões de sofrimentos psíquicos podem surgir e os seus sintomas podem ser uma maneira deles não expressarem sua sobrecarga e insatisfação. Tais sintomas podem induzir os docentes à síndrome de Burnout, caracterizada por uma reação orgânica que surge quando o indivíduo se expõe demais aos fatores estressores (AGUIAR; ALMEIDA, 2008).

Ainda assim, Reinhold (2002) ressalta que até se chegar à síndrome, o docente percorre por diversas fases na profissão, começando pelo idealismo/encantamento, onde surgem várias ideias e novas metodologias. Em seguida vem a do realismo, na qual identifica-se que as tentativas iniciais não surtiram tanto efeito, principalmente quanto ao reconhecimento e às

retribuições, dessa forma, o profissional começa a conceituar que o problema é com ele. Por fim, vem a estagnação e frustração, mostrada pela falta de paciência, intolerância nos seus relacionamentos, menos compromisso com horários, até aparecer à fase da apatia, onde o Burnout se instala totalmente, e a pessoa não enxerga sentido no que faz, diminuindo a confiança em si, não vendo condições futuras de progresso.

O Burnout, de acordo com Reinhold (2002), é como “consumir-se em chamas”, ou seja, a frustração e a exaustão do trabalho vão consumindo o indivíduo aos poucos, até abranger tudo que faz parte de sua vida. Nesse caso, a docência é vista como uma das profissões que mais tem situações favoráveis ao aparecimento dessa síndrome, que começa de forma quase imperceptível, mas vai aumentando conforme o prazer de ensinar vai diminuindo.

Além disso, a síndrome é mais frequente em profissões que necessitam de maior interação social. Isso é apresentado na afirmação de que Burnout:

É um risco ocupacional a que estão expostas especialmente as pessoas que trabalham em profissões de ajuda, as quais têm como traço em comum os contatos interpessoais muito intensos (REINHOLD, 2002, p. 65).

Logo, percebemos que este quadro aparece em maior número em profissionais que desenvolvem seu trabalho em função de outras pessoas, e por esse motivo devem interagir diretamente com elas. Para auxiliá-las, geram expectativas que não conseguem executar devido a limitações da prática e quando ainda assim conquistam, não têm reconhecimento. Dessa forma, os docentes que se envolveram mais no início de seu trabalho têm alguma tendência a desenvolver o Burnout.

Reinhold (2002) enfatiza que essa síndrome se caracteriza pelo desaparecimento de energia e disposição, ocasionado por um estresse crônico e duradouro. É um método que vai se iniciando gradualmente na medida em que o ânimo e a dedicação vão dando lugar à frustração por não conseguir realizar o trabalho. Uma vez desmotivado, o docente faz um trabalho mecanizado, comprometendo a qualidade da sua atuação. Assim, o mesmo demonstra uma certa fraqueza para desenvolver problemas físicos, cognitivos e emocionais.

De acordo com Lipp (2002), qualquer pessoa pode fazer progredir o estresse, mas seus sintomas podem variar de pessoa a pessoa, vai depender de qual fase o mesmo estará inserido. Ao se relacionar sempre com aspectos estressores, o indivíduo pode aparentar estar no limite da sua resistência, e chegar à fase da quase-exaustão. Além do Burnout, a depressão/transtorno de humor também começa nessa fase. O docente começa sentindo-se infeliz, sua criatividade e produção são prejudicadas e ele não sente mais vontade de estar perto dos alunos, procurando o isolamento.

Devido o sofrimento adquirido no cotidiano profissional, o docente sente a obrigação de procurar estratégias para combater com essa situação. Uma destes enfrentamentos, segundo Esteve (1999), tem sido a necessidade de ausentar-se da instituição em que trabalha. O absentismo tem sido uma ferramenta como forma de combate para driblar as tensões da profissão e fugir por algum tempo dos problemas enfrentados sem ter que abandonar definitivamente a docência.

Aguiar e Almeida (2008, p. 45) destacam que o afastamento por atestados médicos, licenças, “qualquer coisa que ateste seu mal-estar, que os tire do confronto com as impossibilidades relativas ao seu próprio desejo” são as maneiras que o professor buscou para sair de cena quando não há mais recursos pessoais para encarar com a diligência.

Outro método de enfrentamento praticado pelos docentes, de acordo com Esteve (1999), pode ser a inibição, quando o docente não se implica pessoalmente no trabalho, não acrescentando nada além do que é feito cotidianamente.

Sabemos que quando os docentes recorrem a estas estratégias é por que de alguma forma desejam se afastar daquilo que os consomem negativamente. No entanto, devemos combater este cenário por outras vias, uma vez que tal profissão se amplia a partir das relações estabelecidas entre discentes e docentes, que não devem ocorrer sem envolvimento, principalmente o emocional, pois sem ele a relação se torna fria e técnica, modificando o caráter da profissão.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O planejamento de uma pesquisa está diretamente ligado ao problema a ser estudado e sua natureza. Isso significa que podem existir vários tipos de pesquisa, sendo cada uma caracterizada por seus aspectos e peculiaridades individuais (PRODANOV E DE FREITAS ,2013). Partindo disso, o referido estudo se classifica como uma pesquisa de campo, com uma abordagem quantitativa, descritiva exploratória, onde as características de determinado grupo serão estudadas e descritas.

A pesquisa de campo, segundo Gerhardt e Silveira (2009), caracteriza-se pela presença de uma investigação que, além da pesquisa bibliográfica pode ser realizada uma coleta de dados com registro de variáveis relevantes para análise. Esta, caracteriza-se como flexível e confiável, devido a participação direta do pesquisador.

3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Para este estudo, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse de LIPP (ISSL), baseado nos conceitos pioneiros de Hans Selye. O inventário tem como objetivo identificar a sintomatologia apresentada pelas pessoas, avaliando se essas possuem sintomas de estresse, o tipo de sintoma existente (se somático ou psicológico) e a fase do estresse em que se encontram (LIPP E GUEVARA, 1994).

O ISSL é composto de três quadros, que se referem às três fases do estresse (Alarme, Resistência e Exaustão). O primeiro quadro é composto de 12 sintomas físicos e 3 psicológicos, já o segundo é composto de 10 sintomas físicos e 5 psicológicos. Por fim, e o terceiro quadro é composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos. Alguns sintomas costumam se repetir entre as fases, mas diferem em intensidade e seriedade (HUMBERTO et al., 2021; DE SOUSA BOTELHO et al., 2018).

Segundo Lipp e Guevara (1994), na fase de alerta, o indivíduo tem o primeiro contato com a fonte estressora e por isso o corpo se prepara para este evento, provocando reações de fuga ou luta. Já na fase de resistência, os

fatores estressores continuam presentes por tempo indeterminado e por isso o organismo tenta resistir ao evento, provocando uma sensação de desgaste. Mas, se o agente estressor for contínuo e a pessoa não tiver estratégias para lidar com isso, o organismo esgota suas energias adaptativas, atingindo a terceira fase, exaustão.

Este inventário de sintomas foi utilizado através da aplicação de um questionário, onde cada participante poderia responder, voluntariamente e anonimamente, a respeito dos sintomas de estresse presentes em seu dia a dia. O questionário aplicado também incluía perguntas para a caracterização dos participantes. Estas questões foram elaboradas para identificação de dados como idade, estado civil, número de filhos, tempo de atuação na universidade, nível de escolaridade, jornada de trabalho, se possui outra atividade profissional, etc.

O questionário construído através da plataforma Google Forms, foi enviado por e-mail ao quadro de docentes do curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, localizada na cidade de Juazeiro do Norte – CE. Um total de 36 professores foram convidados a responderem nosso questionário, mas apenas 18 desejaram participar desta pesquisa. Vale ressaltar que todos os indivíduos tiveram a mesma probabilidade de participação, visto que a forma de contato foi a mesma, o e-mail institucional dos docentes.

3.3 ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados, utilizou-se a avaliação do ISSL para verificar se a pessoa apresenta sintomas significativos de estresse. Assim, primeiramente observa-se o escore total das respostas, tendo como base o fato de que cada sintoma assinalado corresponde a um ponto. A presença do estresse será constatada se: I) no quadro 1 a soma de pontos for maior do que 6, ou; II) se no quadro 2 for superior a 3, ou III) se no quadro 3 a soma de pontos for superior a 8. Para definir a fase de estresse que o indivíduo se encontra, deve-se considerar o quadro em que ele mais pontuou, julgando em termos percentuais (HUMBERTO et al., 2021; DE SOUSA BOTELHO et al., 2018).

As informações obtidas através da aplicação questionário serão analisadas e tabuladas de acordo com a estatística descritiva, onde os resultados serão apresentados de forma direta através de gráficos e tabelas. Os resultados deste estudo podem trazer grandes benefícios ao apresentar do traço da realidade vivida pelos professores com relação às fases do estresse.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa realizada no curso de Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio contou com a participação de 18 docentes. Apesar de ser um número relativamente pequeno, devemos entender que este representa 50% da população geral estudada.

Através dos dados coletados, observou-se que o estudo teve uma participação de predominância feminina, com 66,7%, sendo os demais participantes do sexo masculino (33,3%). Além disso, a faixa etária da maior parte dos indivíduos encontra-se entre 40 a 49, estando nesse intervalo 55,6% dos docentes.

Os dados ainda evidenciam que todos os participantes apresentam um nível de escolaridade de Pós-graduação, sendo que 33,3% deles atuam no magistério superior a cerca de 15 a 19 anos, 27,8% de 10 a 14 anos, 22,2% há tem o tempo de magistério entre 5 e 9 anos e o restante há menos de 5 anos.

Além disso, do total dos docentes, 72,2% trabalham na instituição em questão há mais de dez anos. Mediante este tempo exercendo a profissão e os diversos desafios que vão surgindo no sistema educacional ao longo dos anos, é normal que alguns quadros de estresses se manifestem, como apresenta a Tabela 1 abaixo.

Tabela 1 - Incidência de estresse detectada pelo ISSL

ESTADO DO ESTRESSE	% DE INDIVÍDUOS
SEM ESTRESSE	50%
FASE DE ALERTA	-
FASE DE RESISTÊNCIA	44,44%
FASE DE EXAUSTÃO	0,056%

Fonte: O próprio autor

De acordo com a Tabela 1, percebemos que metade dos docentes que participaram deste estudo não apresentam nenhum sintoma de estresse. No entanto, a outra metade apresentou sintomas, sendo 44,44% já classificado na fase da resistência e 0,056% (que representa um indivíduo), já se encontra na

fase de exaustão, considerada uma zona de perigo para o desenvolvimento da síndrome de burnout.

Vale destacar que dentre os participantes que apresentaram um quadro de estresse, 100% deles trabalham em todos os períodos (matutino, vespertino e noturno), o que pode ser um fator gerador dos sintomas de estresse. Além disso, como mostra a Tabela 2, 55% deles ainda possuem outra atividade profissional, fora a docência, gerando uma sobrecarga diária e contribuindo também para a evolução dos quadros de estresse.

A Tabela 2 abaixo também nos informa que, dos participantes que apresentam um quadro de estresse, a maior parte (77,78%) pertence ao sexo feminino e que 66,67% não possuem filhos. Dessa forma, percebemos que, apesar de alguns fatores terem o poder de influenciar mais que outros, a presença do estresse também varia de acordo com os vários aspectos pessoais e profissionais do docente. Mas, para afirmações mais consistentes sobre as diversas variáveis causais, um teste de correlação precisaria ser realizado.

Tabela 2 - Incidência de estresse na caracterização dos participantes

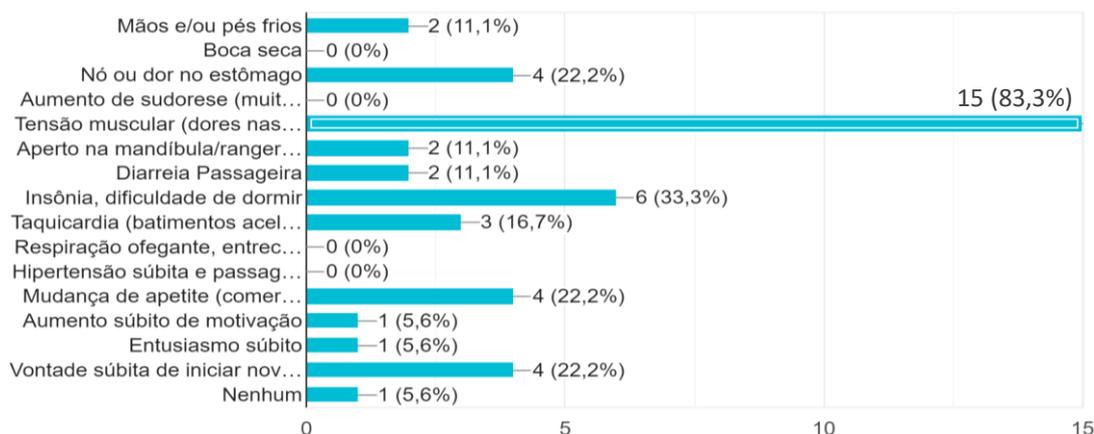
Caracterização dos participantes	% de indivíduos com estresse
Sexo feminino	77,78%
Sexo masculino	22,22%
Possui outra profissão	55%
Não possui outra profissão	45%
20 – 29 anos	11,11%
30 – 39 anos	44,44%
40 – 49 anos	44,44%
Sem filhos	66,67%
1 – 2 filhos	22,22%
3 – 4 filhos	11,11
Casado	44,44%
Solteiro	33,33%

Separado	11,11%
Relacionamento consensual	11,11%

Fonte: O próprio autor

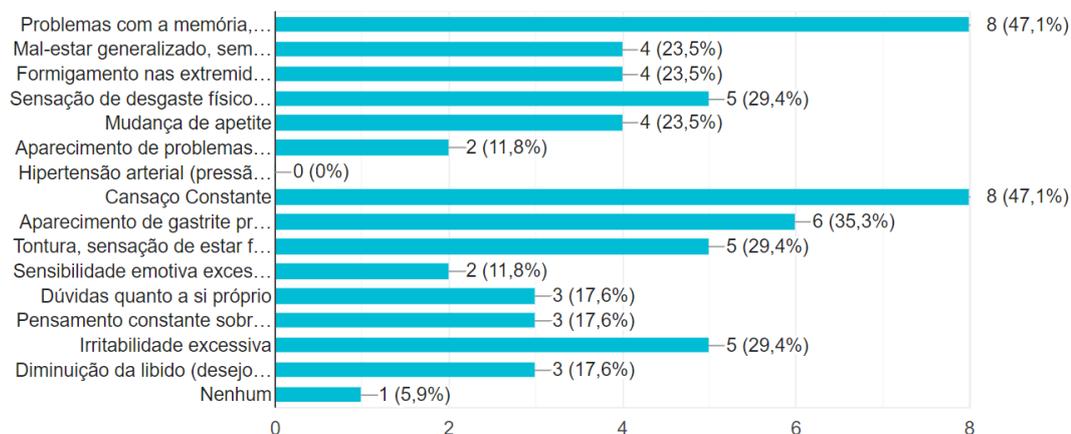
Observando também o Inventário de Sintomas de Estresse, nota-se que cada quadro ou fase (alarme, resistência e exaustão) possui sintomas característicos, mas que podem ser repetidos em outra com mais seriedade, como dito anteriormente. Isso se deve ao fato de que alguns sintomas, ao sair do quadro de alarme, fase de contato com a fonte de estresse, vão se tornando mais frequentes, fazendo parte dia a dia do docente. As figuras 1, 2 e 3 abaixo ilustram os sintomas que podem estar presentes em cada fase, identificando aqueles que mais têm sido experimentado pelos docentes.

Figura 1 - Sintomas da Fase I



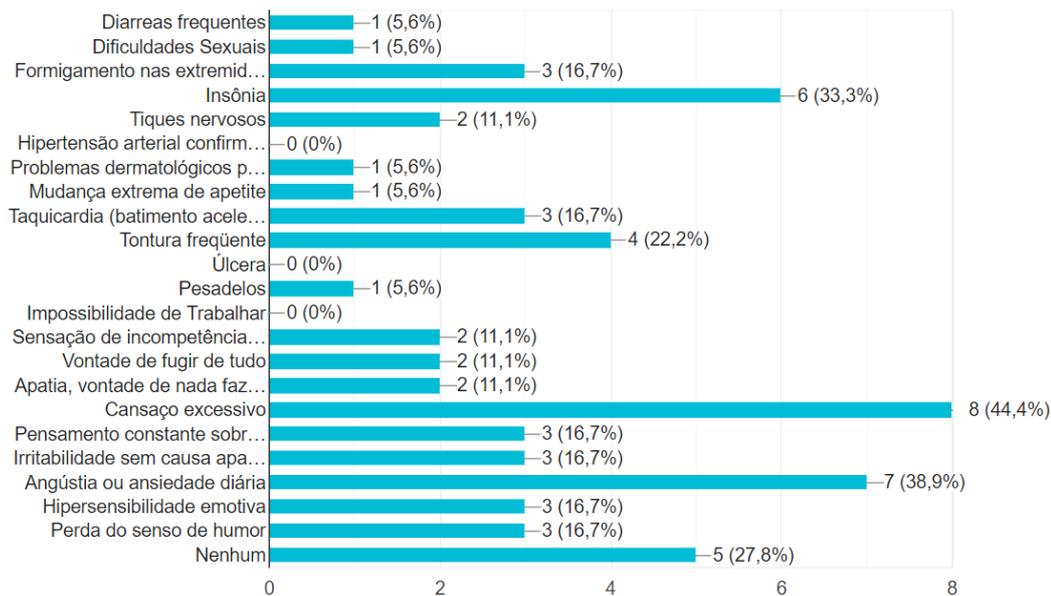
Fonte: Questionário do Google forms

Figura 2- Sintomas da Fase II



Fonte: Questionário do Google forms

Figura 3- Sintomas da Fase III



Fonte: Questionário do Google forms

Analisando as figuras acima, percebe-se que na fase I, os sintomas mais comuns entre os participantes foram: tensão muscular e insônia, seguido de dor ou nó no estômago, mudança de apetite e vontade súbita de iniciar novos projetos. Sendo este último sintoma, muitas vezes, comporta-se como um indicador de insatisfação no trabalho atual, mesmo que momentaneamente.

Já na fase II, os sintomas mais frequentes, que os participantes alegaram ter sentido no último mês, foram: problemas com memória, cansaço constante, aparecimento de gastrite prolongada, sensação de desgaste físico, tontura e irritabilidade excessiva. Nota-se que a maioria destes sintomas mencionados são sintomas físicos, e que podem ter como fator gerador a sobrecarga de trabalho vivida pelos docentes.

E por fim, na fase III, que é a fase mais crítica, onde o docente dá sinais da presença de síndrome de Burnout, os sintomas mais mencionados foram: Insônia, tontura frequente, cansaço excessivo e angústia ou ansiedade, sendo os dois últimos de caráter psicológico. A combinação entre esses e outros sintomas presentes nessa fase, representam bem o desenvolvimento de uma exaustão emocional, uma forte característica da Síndrome aqui estudada.

Apesar de metade dos docentes envolvidos não apresentarem sintomas de estresse, os dados evidenciaram que os outros 50% dos

participantes já apresentam um quadro de estresse, não mais em fase inicial. Além disso, dentre os 9 docentes com sintomas de estresse, um já se encontra na fase de exaustão, o que representa que o processo de estresse que está evoluindo para a síndrome de Burnout. Mediante este fato, a situação desses indivíduos torna-se bastante preocupante do ponto de vista da Gestão de Pessoas e da Saúde no ambiente laboral.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de pesquisa apresentada neste trabalho foi analisar a presença de estresse e da síndrome de Burnout entre os docentes do curso de enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio. Através dos resultados obtidos pelo inventário de sintomas de estresse, observou-se que o estresse é, de fato, uma realidade vivenciada pelos professores deste curso, apresentado ainda, dentre os quadros identificados, um que já se encontra na fase de exaustão, caracterizando a presença de Burnout entre os docentes.

Um aspecto importante que deve ser destacado, se refere ao fato de, dentre os docentes diagnosticados com estresse, a maior prevalência foi notada em pessoas que trabalham em todos os turnos, que possuem outra atividade profissional além da docência e/ou que são do sexo feminino. O que sugere que estes fatores podem se comportar como potencializadores do estresse e que pessoas com estas características podem ser mais propensas ao desenvolvimento da síndrome de Burnout.

No entanto, para melhor se trabalhar com estas hipóteses, recomenda-se o uso de instrumentos mais quantitativos dentro da estatística aplicada, para estabelecer uma correlação dessas variáveis com o quadro de estresse.

No mais, o que se pôde concluir é que 50% da amostra pesquisada está em alguma fase de estresse, e por isso é necessário um plano institucional com estratégias preventivas, que compreenda os efeitos e impactos da síndrome, a fim de preservar a saúde desses profissionais e manter a qualidade e eficácia do processo de ensino-aprendizagem.

Além disso, é sabido que a pesquisa aqui apresentada se tornaria mais robusta mediante um número maior de participantes do curso de enfermagem da instituição, ou estendendo-se até outros cursos para efeito de comparação do estresse entre as áreas. Por isso, para estudos futuros, fica a possibilidade do desenvolvimento de um estudo longitudinal, com um maior número de dados, envolvendo docentes de diferentes áreas do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Rosana Márcia Rolando; ALMEIDA, Sandra Francesca Conte de. Mal-estar na educação: o sofrimento psíquico de professores. Curitiba: Juruá, 2008.

Cannon, W. B. (1939). *The wisdom of the body*. Nova York: Norton.

DE SOUSA BOTELHO, Thyago; BATISTA, Hênio Ramalho; DALTRO, Manuela Carla de Souza Lima. Estresse em agentes de trânsito de um município paraibano. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 5, p. S185-S191, 2018.

EBISUI, Cássia Tiêmi Nagasawa. **Trabalho docente do enfermeiro e a Síndrome de Burnout: desafios e perspectivas**. 2008. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

ESTEVE, José Manuel. *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. Bauru, SP: EDUSC, 1999.

FERREIRA, Marcelo Marchine et al. Prevalência da Síndrome de Burnout em Professores de Cursos de Ciências Contábeis: a Atuação na Pós-graduação Stricto Sensu Faz Diferença?. XLIV Encontro da ANPAD, 2020.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Plageder, 2009.

HOFFMANN, Celina et al. Prazer e sofrimento no trabalho docente: Brasil e Portugal. **Educação e Pesquisa**, v. 45, 2019.

HUMBERTO, Samira Carlos; ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo. Sintomas de stress e estratégias de coping em professores moçambicanos do ensino superior. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e28910313260-e28910313260, 2021.

LIPP, Marilda E. N. e MALAGRIS, Lúcia E. N. O stress emocional e seu tratamento. In: Rangé, Bernard Psicoterapias cognitivo-comportamentais, Artmed, São Paulo, 2001.

LIPP, Marilda. Soluções criativas para o stress. IN: LIPP, Marilda (Org.). *O Stress do Professor*. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

Lipp, M. E. N. (2003). *Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

LIPP, Marilda E. N; GUEVARA, AJ de H. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). **Estudos de psicologia**, v. 11, n. 3, p. 43-49, 1994.

MESQUITA, Alex Andrade et al. Estresse e síndrome de burnout em professores: Prevalência e causas. **Psicologia Argumento**, v. 31, n. 75, 2013.

PALAGE, Francine Silva et al. Prevalência da síndrome de burnout em professores de uma universidade do Estado de Minas Gerais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10619-10663, 2020.

PINTO, Raisia Karollay Majara et al. TRABALHO DOCENTE E A SÍNDROME DE BURNOUT. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v. 17, 2019

PRODANOV, Cleber Cristiano; DE FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico-2ª Edição**. Editora Feevale, 2013.

REINHOLD, Helga. O burnout. IN: LIPP, Marilda (Org.). O Stress do Professor. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

SELYE, H. Stress: a tensão da vida. São Paulo, 1956.

SILVA, Rodrigo Marques da; GOULART, Carolina Tonini; GUIDO, Laura de Azevedo. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018.

TEIXEIRA, Fernanda Gomes; DA SILVA, Mara Regina Santos; MEDEIROS, Gabriela Luvielmo. Síndrome de Burnout-a interface entre o trabalho na área da educação e na enfermagem. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 3, n. 2, p. 101-109, 2010.

ANEXO

Anexo 1 – Instrumento

TESTE DE LIPP – ISS (INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE ESTRESS)

Este teste pode avaliar se o indivíduo possui algum sintoma de Estresse ou até mesmo se está propenso a este. Assinale os itens que possam ser um sintoma.

Sua evolução se dá em três fases: ALERTA, RESISTÊNCIA E EXAUSTÃO.

Fase I – Alerta (alarme)

É a fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação à estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo.

Para identificá-la, assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS:

- Mãos e/ou pés frios
- Boca Seca
- Nó ou dor no estômago
- Aumento de sudorese (muito suor)
- Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)
- Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
- Diarréia passageira
- Insônia, dificuldade de dormir
- Taquicardia (batimentos acelerados do coração)
- Respiração ofegante, entrecortada
- Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
- Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)
- Aumento súbito de motivação
- Entusiasmo súbito
- Vontade súbita de iniciar novos projetos

ALERTA → Na ocorrência de 7 (SETE) ou mais itens na FASE I

Fase II – Resistência (luta)

Fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS:

- Problemas com a memória, esquecimentos
- Mal-estar generalizado, sem causa específica
- Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)
- Sensação de desgaste físico constante
- Mudança de apetite
- Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Cansaço Constante
- Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
- Tontura, sensação de estar flutuando
- Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamento constante sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

RESISTÊNCIA → Na ocorrência de 4 (quatro) ou mais dos itens na FASE II

Fase III - Exaustão (esgotamento)

Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES:

- () Diarréias freqüentes
- () Dificuldades Sexuais
- () Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- () Insônia
- () Tiques nervosos
- () Hipertensão arterial confirmada
- () Problemas dermatológicos prolongados (pele)
- () Mudança extrema de apetite
- () Taquicardia (batimento acelerado do coração)
- () Tontura freqüente
- () Úlcera
- () Impossibilidade de Trabalhar
- () Pesadelos
- () Sensação de incompetência em todas as áreas
- () Vontade de fugir de tudo
- () Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
- () Cansaço excessivo
- () Pensamento constante sobre um mesmo assunto
- () Irritabilidade sem causa aparente
- () Angústia ou ansiedade diária
- () Hipersensibilidade emotiva
- () Perda do senso de humor

EXAUSTÃO → Na ocorrência de 9 (nove) ou mais itens na FASE III

Importante: Este teste tem a finalidade apenas de servir como uma referência (alerta) e não como a certeza de estar sendo vítima do Estresse. Em virtude disso não se perturbe se houver indícios de sua existência, devendo entretanto, de posse destes sinais, procurar ajuda de um profissional a fim de ser orientado.

Teste criado pela especialista Marilda Emmanuel Novaes Lipp,
do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress, de Campinas.

Questionário sobre os dados gerais de caracterização dos participantes

Identificação de sexo:

Feminino

Masculino

Faixa etária:

20-29 anos

30-39 anos

40-49 anos

50 anos ou mais

Estado civil:

Casado

Solteiro

Separado

Divorciado

Viúvo

Relação Consensual

Número de filhos:

Sem filhos

1 a 2 filhos

3 a 4 filhos

5 ou mais

Aspectos do trabalho:

Tempo de magistério (anos):

0 – 4

5 – 9

10 – 14

15 – 19

+ 20

Tempo de atuação na instituição(anos):

0 – 2

3 – 4

5 – 7

8 – 10

+ 10

Nível de escolaridade:

Ensino superior completo

Pós-graduação

Período de trabalho:

Período matutino

Período vespertino

Período Noturno

Todos os períodos

Possui outra atividade profissional:

Sim

Não