

## PERCEPÇÃO DE ESTRESSE FISIOLÓGICO EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL

José Bossle da Conceição<sup>1</sup>, Natalia Veronez da Cunha Bellinati<sup>1</sup>, & Lenita Agostinetto<sup>1</sup>□

<sup>1</sup>Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC, Lages, SC, Brasil, josebossle@yahoo.com.br, nat\_cunha@hotmail.com, prof.leagostinetto@uniplaclages.edu.br

---

**RESUMO:** A docência pode ser uma profissão estressante uma vez que os profissionais são expostos diariamente a situações que contribuem para o desequilíbrio físico e mental. O objetivo desta pesquisa foi identificar os fatores estressores e a manifestação de estresse fisiológico em docentes efetivos em atividade na rede municipal. Participaram da pesquisa 149 professores efetivos da Rede Municipal de Educação do município de Lages, Santa Catarina. A coleta de dados foi realizada por intermédio da aplicação de questionário adaptado de Escala de Estresse no Ambiente de Trabalho e de Sintomas de Stress para Adultos. Os dados obtidos foram categorizados segundo a escala Likert de dois pontos e classificados em três categorias (baixo, moderado, alto) que representaram o nível de estresse nos docentes pesquisados. A maioria dos professores (87,2%) percebe-se estressados e apresentam baixo nível de estresse (50,8%), no entanto, apresentam associação significativa com a maioria dos sintomas fisiológicos de todas as fases do modelo quadrifásico de estresse. Portanto, é necessário alertar os professores sobre os problemas causados pelo estresse para preservar a sua saúde e evitar o absentéismo ou o presenteísmo.

*Palavras-chaves:* docente, ensino, escola, estresse

---

## PHYSIOLOGICAL STRESS PERCEPTION IN TEACHERS OF PUBLIC NETWORK OF MUNICIPAL EDUCATION

**ABSTRACT:** The teaching can be a stressful profession since professionals are exposed daily to situations that contribute to physical and mental imbalance. The objective of this research was to identify the stressors factors and the manifestation of physiological stress in effective teachers in activity in the education municipal. A total of 149 effective teachers from the Municipal Education Network of the municipality of Lages, Santa Catarina, participated in the study. Data collection was accomplished out through the application of a questionnaire adapted from the Stress Scale in the Work Environment and Stress

---

□ Av. Castelo Branco, nº170, Bairro Universitário - Lages - SC – Brasil; (49) 3251 1145

[prof.leagostinetto@uniplaclages.edu.br](mailto:prof.leagostinetto@uniplaclages.edu.br)

Symptoms for Adults. The data were categorized according to the Likert scale of two points and classified in three categories (low, moderate, high) that represented the level of stress in teachers studied. The most teachers (87.2%) are stressed and have a low level of stress (50.8%). However, they present significant association with most of the physiological symptoms in all phases of the four-phase stress model. Therefore, it is necessary to alert teachers about the problems caused by stress to preserve their health and to avoid absenteeism or presentism.

*Keywords:* teacher, teaching, school, stress

---

Recebido em 22 de Junho de 2018/ Aceite em 30 de Maio de 2019

O estresse ocupacional é um problema em qualquer área profissional devido à dinâmica das relações de trabalho que denotam agilidade nas resoluções de problemas e velocidade para executar tarefas inerentes ao trabalho. Com isso, inúmeras situações de trabalho podem ser consideradas como fatores geradores de estresse e expor ao risco a saúde física e mental dos profissionais (Da Silva & Silva, 2015).

Há, no entanto, profissões que são mais propensas a gerar situações estressantes. A docência é uma delas, já que o profissional está exposto a inúmeros agentes estressores ao longo de um período de trabalho podendo provocar alterações fisiológicas dos diversos sistemas envolvidos na manutenção da homeostase (Goulart Junior & Lipp, 2008). Isso faz com que o eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal aumente a intensidade das respostas fisiológicas aos diversos sistemas integrados na manutenção do equilíbrio orgânico, o que resulta no surgimento de diversas doenças, como hipertensão arterial, gastrite, infarto, entre outros (Radley et al., 2011).

No ambiente escolar, esses agentes estressores podem decorrer de vários fatores, tais como, problemas de relacionamentos com gestores, colegas de trabalho alunos, pais ou responsáveis (Do Valle, Reimão, & Malvezzi, 2011). Além disso, continuam os autores, turmas com excesso de alunos, locais inadequados para refeições, carga horária excessiva, falta de autonomia na execução de seu trabalho, pouca perspectiva de crescimento profissional e longas horas de trabalho, podem ser também fatores que contribuem para o surgimento de estresse ocupacional nos docentes.

Assim, os agentes estressores podem provocar no profissional manifestações agudas de estresse que podem afetá-lo de forma rápida e intensa ou passageira sem provocar prejuízos à saúde, e também podem manifestar-se de forma crônica atuando por um período de três ou mais semanas exercendo efeitos negativos na saúde psicológica e física do trabalhador (Radley et al., 2011).

Selye (1951), pioneiro no estudo do estresse, propôs que o mesmo se desenvolve em três fases (modelo trifásico): alerta, resistência e exaustão. Porém, Lipp (2000) descreve uma quarta fase, denominada de quase exaustão, sendo uma continuidade da fase de resistência (modelo quadrifásico).

A fase de alerta corresponde à resposta aguda do organismo ao agente estressor visando eliminar seus efeitos. Caso o agente estressor seja eliminado o organismo recupera sua homeostase sem ocorrer maiores transtornos. Se o agente estressor continuar atuando sobre o organismo, as respostas agudas da fase de alerta tornam-se permanentes, evoluindo para a fase de resistência, onde a mobilização dos sistemas fisiológicos aumenta pelo estímulo do eixo hipotalâmico-hipofisário-

## ESTRESSE FISIOLÓGICO EM PROFESSORES

adrenal visando eliminar os efeitos negativos e recuperar a homeostase. A fase de quase exaustão é um período de transição entre as fases de resistência e exaustão, período em que a pessoa não esteja mais sendo capaz de resistir, porém não atingiu a exaustão completa. Se o agente estressor permanecer atuando sobre o organismo inicia-se a fase de exaustão na qual o eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal se exaure (Lipp, 2000; Radley et al., 2011).

A exposição aos agentes estressores, mesmo que os seus estímulos sejam menos intensos, causam ao longo do tempo a saturação e o enfraquecimento das respostas às demandas fisiológicas impostas ao organismo, tornando-o incapaz de manter suas funções (Radley et al., 2011). Assim, apesar do estresse não ser uma doença, sua ação contínua no organismo causa alterações psicológicas e orgânicas, possibilitando o surgimento delas (Pereira & Zille, 2010).

Neste sentido, compreender a amplitude dos efeitos nocivos à saúde dos profissionais de educação, quando expostos aos agentes estressores decorrente do seu ambiente de trabalho, foi o que incentivou a realização da referida pesquisa, tendo como objetivos: 1) Investigar a manifestação de estresse ocupacional percebida pelos docentes da rede municipal de educação; 2) Identificar os agentes estressores no ambiente de trabalho destes profissionais e 3) Identificar os sintomas fisiológicos nas diferentes fases de estresse.

## MÉTODO

### *Tipo de estudo*

Esta foi uma pesquisa de abordagem quantitativa exploratória descritiva transversal, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC) sob parecer de aprovação número 1.443.603.

### *Participantes*

Participaram da pesquisa 149 docentes efetivos de Escolas Municipais de Educação Básica (EMEBs), localizadas no perímetro urbano do município de Lages, Santa Catarina.

### *Material*

A coleta de dados foi realizada por intermédio da aplicação de questionário adaptado de Escala de Estresse no Ambiente de Trabalho (Paschoal & Tamayo, 2004) e de Sintomas de Stress para Adultos (Lipp, 2000).

O questionário adaptado foi dividido em quatro dimensões: a primeira dimensão referiu-se às questões sociodemográficas sendo constituída por 11 questões; a segunda dimensão continha 16 questões referente à percepção do docente no contexto ocupacional em relação à realização de suas atividades com o estresse; a terceira parte abordou sobre fontes geradoras de estresse no ambiente de trabalho contendo uma questão com 14 opções de resposta; e a quarta dimensão buscou investigar os possíveis sintomas físicos da manifestação do estresse nos docentes sendo composta

por duas questões, uma subdividida em dez e outra em 21 itens. Esta dimensão foi desenvolvida a partir das quatro fases do modelo quadrifásico de estresse de Lipp (2000).

Cada um dos itens, a partir da parte dois do questionário, foi composto por uma escala dicotômica de dois pontos: 1 (Não) e 2 (Sim). Para identificar os níveis de estresse percebidos pelos docentes, foi realizada a categorização dos dados levando em conta o cálculo da soma das respostas dos indivíduos em relação à escala Likert utilizada no instrumento. De posse das somas, elas foram padronizadas numa escala de 0 a 100% conforme a equação a seguir:

$$x = 100 * (\text{SOMA} - \text{MÍNIMO} / \text{MÁXIMO} - \text{MÍNIMO})$$

Legenda: Soma = Somatório das respostas válidas; Mínimo = menor soma possível das respostas válidas; Máximo = maior soma possível das respostas válidas

Após a padronização dos escores, os resultados foram classificados em três categorias distintas que representam a percepção do nível de estresse nos docentes pesquisados: baixo (1 a 33,33%), moderado (33,34% a 66,66%) e alto (66,67% a 100%).

### *Procedimento*

Em local e horário previamente agendado nas EMEBs, o questionário foi distribuído aos participantes pelos pesquisadores. Após transmitir as instruções de preenchimento e devolução do instrumento os pesquisadores retiraram-se do local, de modo a não causar situação de constrangimento e/ou desconforto ao docente pesquisado, retornando posteriormente para apanhar os questionários já respondidos.

### *Análise estatística*

Inicialmente, foi realizado uma análise descritiva das variáveis sociodemográficas e da percepção dos docentes frente à manifestação do estresse. A partir da percepção positiva da manifestação de estresse pelos docentes, foi feita uma associação com os fatores geradores de estresse e sintomas fisiológicos através do teste do qui-quadrado, com significância de 5%. Os dados obtidos foram analisados pelo software *Statistical Package for the Social* (SPSS), versão 22.

## **RESULTADOS**

Conforme as informações obtidas pelo instrumento de pesquisa, a maioria (70%) dos profissionais efetivos da rede municipal de educação de Lages corresponde ao sexo feminino e apenas 30% ao masculino, cuja idade entre ambos os sexos variou entre 20 a 60 anos. A maioria (74,5%) dos docentes pesquisados possui carga horária de trabalho de 40 horas semanais com dedicação exclusiva à educação municipal.

As disciplinas ministradas no ensino fundamental I, que corresponde até o 5º ano das séries iniciais, são responsabilidade do professor regente da turma que ministra as disciplinas de

## ESTRESSE FISIOLÓGICO EM PROFESSORES

português, matemática, geografia, história e ciências. Em algumas escolas da rede há também um professor de artes, inglês e educação física.

No ensino fundamental II, que corresponde do 6º ao 9º ano, as disciplinas lecionadas são específicas à formação do professor e correspondem a português, matemática, geografia, história, ciências, artes, inglês e educação física.

A carga horária do docente, tipo de atuação e disciplina ministrada na EMEB, não apresentaram nenhuma associação significativa com a manifestação de estresse. Dos 149 docentes pesquisados, 130 (87,2%) apresentaram manifestação de estresse e 19 (12,8%) não apresentaram nenhuma evidência de manifestação de estresse.

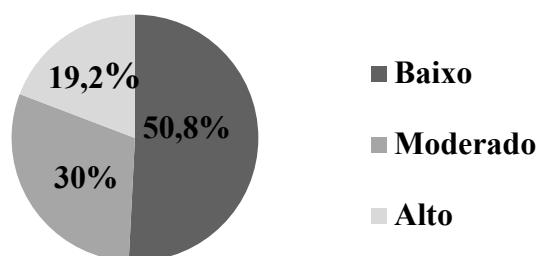
Em relação aos fatores geradores de estresse no ambiente de trabalho foram avaliados 14 itens (turmas com excesso de alunos; excesso de ruídos internos; excesso de ruídos externos; turmas extras; atitudes grosseiras e mal educadas de alunos; agressividade de alunos; brigas entre alunos; atendimento a pais ou responsáveis; chamados da direção escolar; condições físicas inadequadas do ambiente escolar; carga horária excessiva; curto tempo de intervalo; remuneração inadequada e falta de material didático) que podem afetar o estado emocional do docente, possibilitando a ocorrência de estresse. Destes, apenas cinco apresentaram associação significativa com a manifestação de estresse (Quadro 1).

### Quadro 1.

Fatores geradores de estresse em docentes efetivos da rede pública de educação municipal de Lages, SC.

| Fatores geradores de estresse   | <i>p</i>        |
|---|-----------------|
| Excesso de ruído dentro de sua sala de aula   | <i>p</i> <0,001 |
| Necessidade de assumir turmas extras devido à falta de colegas                            | <i>p</i> <0,001 |
| Realizar atendimento aos pais ou responsáveis de alunos                                   | <i>p</i> <0,001 |
| Comparecer à direção escolar para esclarecimentos   | <i>p</i> <0,001 |
| Pouco tempo de intervalo para realizar refeições e descanso durante o período de trabalho | <i>p</i> <0,001 |

Dos docentes pesquisados, os que manifestaram estresse foram classificados em três níveis (baixo, moderado e alto), conforme apresentado no figura 1. A maioria dos docentes foi classificada com baixo nível de estresse (50,8%).



**Figura 1.**

Percentual do nível de manifestação de estresse em docentes da rede pública de educação municipal de Lages, SC.

Os níveis de estresse apresentados pelos docentes foram associados com os sintomas fisiológicos baseados no modelo quadrifásico de estresse de Lipp (2000), conforme quadro 2.

**Quadro 2.**

Associação dos níveis de estresse de professores efetivos da rede pública de educação municipal com os sintomas físicos nas diferentes fases de estresse.

| Sintomas   | Associação com níveis de estresse |          |      | Análise Estatística |
|--|-----------------------------------|----------|------|---------------------|
|  | Baixo                             | Moderado | Alto | <i>p</i>            |
| <b>Fase de alerta (Fase I)</b>   |                                   |          |      |                     |
| Boca seca  | +                                 |          |      | <b>0,03</b>         |
| Sudorese   | +                                 |          |      | <b>0,01</b>         |
| Suor nas mãos  | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Taquicardia  | +                                 |          |      | <b>0,01</b>         |
| Elevação momentânea da pressão arterial  |                                   |          |      | 0,19                |
| Mãos frias   | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Taquipneia   | +                                 |          |      | <b>0,02</b>         |
| Sensação de cansaço  |                                   |          |      | 0,56                |
| Dor estomacal  | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Diarréia   | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| <b>Fase de resistência/ Quase exaustão (Fase II e III)</b>   |                                   |          |      |                     |
| Cansaço generalizado mesmo após um final de semana descansando   | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Irritação falta de concentração e dificuldade para realizar atividades de rotina e esquecimento constante          | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Ao lembrar-se do seu trabalho sente mal-estar orgânico como sudorese, taquicardia, tensão muscular e dor estomacal | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Hipertensão  | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Insônia continua   | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Azia ou dispepsia frequentes   | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Sono irregular   | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Aftas  | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Tonturas   | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| Diarreia   | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |
| <b>Fase de Exaustão (Fase IV)</b>  |                                   |          |      |                     |
| Resfriados constantes  |                                   |          |      | 0,09                |
| Infecções intestinais  | +                                 |          |      | <b>0,03</b>         |
| Alteração do ciclo menstrual   | +                                 |          |      | <b>0,04</b>         |
| Dores de cabeça  |                                   |          |      | 0,16                |
| Angina (dor no peito)  | +                                 |          |      | <b>0,01</b>         |
| Infarto  | +                                 |          |      | <b>0,00</b>         |

## ESTRESSE FISIOLÓGICO EM PROFESSORES

|                        |   |             |
|------------------------|---|-------------|
| Úlcera gástrica        | + | <b>0,00</b> |
| Herpes                 |   | 0,09        |
| Doenças dermatológicas |   | 0,24        |
| Doenças circulatórias  |   | 0,82        |

Observa-se que apenas os docentes classificados com baixo nível de estresse apresentaram associação significativa com a maioria dos sintomas fisiológicos de todas as fases do modelo quadrifásico de estresse.

### DISCUSSÃO

Dos 149 docentes pesquisados, 130 (87,2%) apresentaram manifestação de estresse e 19 (12,8%) não apresentaram nenhuma evidência de manifestação de estresse.

O problema de estresse ocupacional em docentes é um constante nas modalidades de ensino (Baptista et al., 2012; Do Vale et al., 2011; Goulart, Junior, & Lipp, 2008; Valério et al., 2012). A alta incidência do estresse em professores indica a presença de um nível significativo e acentuado de tensão, o que pode dar oportunidades à ocorrência de doenças, devido à redução do seu sistema imunológico e suas consequências (Goulart Junior, & Lipp, 2008).

Fatores estressores podem afetar o estado emocional do docente, possibilitando a ocorrência de estresse. A exposição diária dos docentes a estes agentes estressores pode levar a debilidade orgânica, devido à resistência contínua do organismo para vencer seus efeitos nocivos, e conduzir a exaustão e ao surgimento de doenças relacionadas ao estresse conforme apontado pelo modelo quadrifásico de estresse (Kuprianov & Zhdanov, 2014; Radley et al., 2011; Souza & Leite, 2011).

Em relação ao fator estressor excesso de ruído de forma contínua na sala de aula, seu efeito no organismo do docente conduz ao longo do período de trabalho a exaustão mental e irritabilidade, afetando não apenas seu relacionamento com alunos e colegas, mas principalmente seu próprio organismo devido à sobrecarga fisiológica provocada pelo eixo hipotalâmico hipofisário adrenal para recuperar a homeostase (Kindger et al., 2015). A recuperação da homeostase, neste caso, refere-se à recuperação do equilíbrio das funções do organismo diante de situações externas ou internas que é conseguida através da retroalimentação negativa.

Outro fator, considerado como estressor foi assumir turmas extras devido às faltas de colegas ao trabalho, pois sobrecarrega o docente. Este é, portanto, um aspecto que precisa ser compreendido em cada Instituição como agente causador de estresse pela sua contingência dentro da organização educacional. Esse aspecto é pouco tratado nos trabalhos de pesquisa, que tem seu foco direcionado para o absenteísmo do professor, decorrente de doenças.

Faltam maiores contribuições sobre os efeitos do absenteísmo no cotidiano escolar mais propriamente sobre os efeitos na qualidade do processo de ensino e aprendizagem que decaem vertiginosamente, contudo, não faz menção a sobrecarga gerada nos docentes presentes no trabalho escolar, além de sobrecarregar os docentes que estão na escola (Lorencetti, 2014). Por outro lado, Baptista, El-hani, e Carvalho (2012) apontam sobre a relação do estresse com a sobrecarga de trabalho, mas não relatam a questão referente ao aumento de trabalho nos docentes presentes.

Outro fator estressor determinado por esta pesquisa foi o atendimento ao chamado da direção escolar, visto que essa situação é na maioria das vezes para dar advertência ao docente sobre suas ações e atitudes no decorrer do trabalho e/ou ainda para tratar de reclamações de pais ou responsáveis sobre alguma questão referente a notas, críticas de aula, entre outros. Muitas vezes, estas reclamações estão relacionadas a própria indisciplina dos alunos, mas que não é assim percebido pelos pais ou pelo próprio gestor da Instituição.

Essa condição aponta para a desvalorização do docente, contribuindo para o desenvolvimento de problemas de saúde orgânicos e psicológicos (Dias, 2011). Segundo Mendes (2015) ao considerar o docente responsável pelo fracasso do processo pedagógico, provoca-se neste indivíduo a desmotivação e desinteresse, além de sobrecarregá-lo emocionalmente. Esses fatores contribuem para aumento dos níveis de estresse que afetam a homeostase conduzindo ao surgimento de doenças.

O pouco tempo disponível para o docente realizar suas refeições e o pouco tempo para intervalo também foram relatados como agentes causadores de estresse pelos docentes pesquisados. A falta de tempo para uma alimentação saudável e descanso, pode conduzir ao surgimento de diversos problemas do sistema digestivo, que associados a outros fatores de origem emocional como irritação e ansiedade podem resultar em azia constante, excesso de acidez estomacal e úlcera gástrica (Radley et al., 2011).

Na presente pesquisa, a maioria dos docentes apresentaram baixo nível de estresse. Em estudo semelhante sobre o nível de estresse em docentes do ensino fundamental em escolas do Canindé, no Ceará, Carneiro (2014) determinou fatores estressores no ambiente de trabalho de docentes, que foram responsáveis pela manifestação do estresse em diferentes níveis, corroborando com os resultados obtidos pela presente pesquisa, que o problema de estresse ocupacional acomete docentes de diversas regiões.

Observou-se que apenas os docentes classificados com baixo nível de estresse apresentaram associação significativa com a maioria dos sintomas fisiológicos de todas as fases do modelo quadrifásico de estresse.

Segundo o modelo de Selye (1951) os sintomas boca seca, sudorese, taquicardia elevação temporária da pressão arterial, suor nas mãos e mãos frias são encontrados na fase de alerta que se caracteriza pela quebra da homeostase decorrente da resposta de ação rápida do organismo ao estresse (Lipp, 2000). Assim observa-se que os docentes que manifestaram baixo nível de estresse nesta pesquisa já se encontram na fase de alerta.

Nessa etapa ocorrem alterações fisiológicas como meio de resposta ao agente estressor. Há mobilização do organismo com elevada produção e liberação de substâncias hormonais como adrenalina e noradrenalina, intensificando a ação do sistema nervoso simpático e diminuindo a ação do sistema nervoso parassimpático (Radley et al., 2011). Essa alteração temporária da homeostase é uma resposta para eliminar a ação do agente estressor sobre o organismo.

As alterações neurais e hormonais decorrentes das ações do eixo hipotalâmico hipofisário adrenal aumentam a frequência cardíaca e a pressão arterial para manter os níveis de oxigênio e nutrientes às células; ocorre também contração do baço para manter maior quantidade de glóbulos vermelhos disponíveis na corrente sanguínea; há aumento da concentração de glicose disponível na corrente sanguínea para melhorar a redistribuição sanguínea; e aumento da frequência respiratória e a consequente dilatação dos brônquios (De Sousa, Silva, & Galvão-Coelho, 2015). Ainda na fase



## ESTRESSE FISIOLÓGICO EM PROFESSORES

de alerta, pode ocorrer aumento da motivação e da disposição para realizar atividades (De Sousa et al., 2015; Radley et al., 2011).

Nas fases de resistência e quase exaustão as reações tendem a ser opostas às da fase anterior e caracterizam-se pela permanência do agente estressor no organismo exigindo a adaptação do indivíduo para alcançar a homeostase (Lipp, 2000). A ação subaguda dos agentes estressores contribui para manter uma sobrecarga pequena, porém, contínua no organismo que ao longo do tempo pode manifestar distúrbios na saúde do profissional (Kupryanov & Zhdanov, 2014; Pereira & Zille, 2010). Assim o organismo passará de uma fase de resistência para fase de exaustão ocorrendo distúrbios orgânicos a curto, médio ou longo prazo, que posteriormente, poderão desencadear doenças decorrentes do estresse, como infarto, gastrite, doenças de pele entre outras (Farias & Nascimento; Mendes, 2015; Santini & Molina Neto, 2005).

O cortisol, hormônio esteroide sintetizado e liberado pelo córtex da glândula suprarrenal média ativado pelo eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal, estimula ao máximo as funções orgânicas para manter o indivíduo na sua máxima capacidade física e cognitiva, visando neutralizar o agente estressor (de Sousa et al., 2015). Essa condição leva o indivíduo a manifestar sensação de cansaço, irritabilidade, insônia e alterações no humor (Lipp, 2000). Na presente pesquisa, estes sintomas também mostraram associação significativa apenas em professores com baixo nível de estresse.

A exposição aos agentes estressores é a causa da manifestação dos distúrbios apresentados (de Sousa et al., 2015). Os docentes que apresentaram níveis moderado e alto de estresse, apesar de expostos a esses agentes, não apresentaram associação do estresse com nenhum sintoma, em nenhuma das fases. A falta de conhecimento dos profissionais de educação sobre o estresse pode provocar o confundimento entre os sintomas apresentados com uma simples fadiga, decorrente das atividades realizadas no decorrer do dia de trabalho. Assim, o fato do docente ignorar os efeitos dos agentes estressores sobre sua saúde faz com que ignore também os sintomas referentes às fases de alerta e resistência, dando continuidade ao seu trabalho normalmente.

Porém, a ação do agente estressor se mantém sobre o seu organismo, e, posteriormente, evoluirá para a fase de exaustão, com dificuldade de auto-organização e início de desenvolvimento de doenças do sistema imunológico, circulatório e digestório, tais como, pressão arterial elevada de forma permanente, úlceras, infarto, acidente vascular cerebral, insônia, azia e dores estomacais, aftas, tonturas, diarreias (De Sousa et al., 2015; Pereira & Zille, 2010; Radley et al., 2011).

Infecções intestinais constantes, alteração do ciclo menstrual, angina, infarto e úlceras, outros sintomas da fase de exaustão, também foram percebidos pelos docentes com baixo nível de estresse. Isto aponta evidências da manifestação orgânica de estresse nos docentes conforme o modelo quadrifásico de estresse mesmo em indivíduos com baixo nível de estresse.

Corroborando com os resultados desta pesquisa e com o modelo quadrifásico de estresse, Valério, Amorim, e Moser, (2009) também determinaram que professores com manifestação de estresse, apresentaram, na fase de exaustão, o surgimento de doenças como enfraquecimento do sistema imunológico decorrente do aumento da secreção de cortisol, aumento de infecções e problemas gastrointestinais. Do mesmo modo, Baptista et al., (2009) também determinaram que professores estressados manifestaram sintomas como hipertensão arterial, dores de cabeça diárias, nervosismo, irritação e doenças cardíacas.

Portanto, a exposição ao agente estressor, apontados no presente estudo são capazes de desencadear sérios problemas de saúde nos docentes, mesmo com baixo nível de estresse,

possibilitando o aparecimento de doenças que levam ao baixo desempenho da atividade profissional ou até mesmo o abandono do trabalho.

Há ocorrência de estresse ocupacional no ambiente de trabalho dos docentes da rede pública de Educação municipal de Lages, SC. A manifestação do estresse se apresenta em níveis ainda baixos na maioria dos profissionais, no entanto já com manifestações fisiológicas características de todas as fases do modelo quadrifásico de estresse.

O desconhecimento pelos profissionais de educação sobre o estresse pode fazê-los entender que os sintomas apresentados se constituem em uma simples fadiga decorrente das atividades realizadas no decorrer do dia de trabalho, ignorando os efeitos dos agentes estressores sobre sua saúde.

Assim, por intermédio da divulgação deste estudo, os professores poderão ser alertados sobre o estresse e suas variáveis ambientais dentro do contexto das escolas municipais, a fim de preservar sua saúde e evitar o absenteísmo e/ou o presenteísmo.

## REFERÊNCIAS

- Baptista, G. C. S., El-Hani, C., & Carvalho, G. S. De. (2012). Desenvolvimento profissional de professores de ciências: um estudo de caso com professores da Bahia. In: ATAS do VIII ENPEC (Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências) / I CIEC (Congresso Iberoamericano de Investigación en Enseñanza de las Ciencias). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Brasil. 1-12.
- Carneiro, S. N. V. (2014). O nível de estresse do professor do nível fundamental em escolas de Canindé- Ceara. *Revista Olhares e Trilhas educação e Ensino*, 16(1), 69-79.
- Da Silva, D. De. P., & Silva, M. De N. R. M. (2015). O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde. *Revista Trabalho Educação e Saúde*, 13(1), 201-214. doi: 10.1590/1981-7746-sip00032
- De Sousa, M. B. C., Silva, H. P. A., & Galvão-Coelho, N. L. (2015). Resposta ao estresse: Homeostase e teoria da alostase. *Revista Estudo da Psicologia*, 20(1), 2-11. doi: 10.5935/1678-4669.20150002
- Dias, S. De F. (2011). Construção da identidade docente: Intermediação da formação e das condições de trabalho do professor. *Revista educação*, 6(1), 142-147. doi: 10.1590/S0080-623420150000800020.
- Do Valle, L. E. R., Reimão, R., & Malvezzi, S. (2011). Reflexões sobre psicopedagogia, estresse e distúrbio do sono do professor. *Revista Pedagogia*, 28(87), 237-245.
- Farias, G. O., & Nascimento, J. V. (2012). Fatores intervenientes na carreira de professores de educação física. *Revista Pensar a Prática*, 15(2), 276-550. doi: 10.5216/rpp.v15i2.11142
- Goulart Junior, E., & Lipp, M. E. N. (2008). Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em estudo*, 13(4), 847-857. doi: 10.1590/S1413-73722008000400023
- Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K. M., Campbell, R., Ford, T., Araya, R., ... Gunnell, D. (2015). Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross

## ESTRESSE FISIOLÓGICO EM PROFESSORES

- sectional study in English secondary schools. *Journal of Affective Disorders*, 192(1), 76-82. doi: 10.1016/j.jad.2015.11.054
- Kuprianov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433
- Lipp, M. E. N. (2000). Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lorencetti, G. Do C. (2014). A baixa remuneração dos professores algumas repercussões no cotidiano da sala de aula. *Revista Educação Pública*, 23(52), 13-32. doi:10.29286/rep.v23i52.1422
- Mendes, M. L. M. (2015). A precarização do trabalho docente e seus Efeitos na saúde dos professores da rede Municipal de ensino do Recife. Questões controversas do mundo contemporâneo. *Revista HUM@NAE*, 9(1).
- Paschoal, T., & Tamayo, A. (2004). Validação da Escala de Estresse no Trabalho. *Estudos de Psicologia*, 9(1), 45-52. doi: 10.1590/S1413-294X2004000100006.
- Pereira, L. Z., & Zille, G. P. (2010). O estresse no trabalho: uma análise teórica dos seus conceitos e inter-relações. *Revista eletrônica Gestão e Sociedade*, 4(7), 414-434. doi:
- Radley, J. J., Kabbaj, M., Jacobson, L., Heydendael, W., Yehuda, R., & Herman, J. P. (2011). Stress Risk Factors and stress-related pathology: Neuroplasticity, epigenetics and endophenotypes. *Stress. The International Journal on the Biology of Stress*, 14(5), 481-497. doi: 10.21171/ges.v4i7.923
- Santini, J. & Molina Neto, V. (2005). A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede de ensino de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(3), 209. doi: 10.1590/S1807-55092005000300004
- Selye, H. (1951). The General Adaptation Syndrome. *Annual Review of Medicine*, 2 (1). 327-342. doi:org/10.1146/annurev.me.02.020151.001551
- Souza, A. N., & Leite M. De P. (2011). Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. *Revista Educação e Sociedade*, 32(117), 1105-1121. doi: 10.1590/S0101-73302011000400012.
- Valerio, F. J., Amorim, C., & Moser, A. M. (2009). A síndrome de Burnout em professores de educação física. *Revista de psicologia da IMED*, 1(1), 127-136. doi: 10.18256/2175-5027/psico-imed.v1n1p127-136