

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CAMPUS PALMEIRA DAS MISSÕES
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DIURNO

Ângela Bueno Farias

**ESTRESSE OCUPACIONAL: UM ESTUDO EM UMA UNIVERSIDADE
PÚBLICA FEDERAL**

Palmeira das Missões-RS

2019

Ângela Bueno Farias

**ESTRESSE OCUPACIONAL: UM ESTUDO EM UMA UNIVERSIDADE
PÚBLICA FEDERAL**

Relatório de Estágio do Curso de Administração da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões (RS), apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de **Bacharel em Administração.**

Orientadora: Prof^a Dr^a. Paloma de Mattos Fagundes

Palmeira das Missões-RS

2019

Ângela Bueno Farias

**ESTRESSE OCUPACIONAL: UM ESTUDO EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA
FEDERAL**

Relatório de Estágio do Curso de Administração da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões (RS), apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de **Bacharel em Administração.**

Aprovado em 03 de fevereiro de 2021

Paloma de Mattos Fagundes Dr. (UFSM)

(Presidente/Orientador)

Greici Sarturi Dr. (UFSM)

Silvia Patrícia Cavalheiro de Andrade Dr. (UFSM)

Palmeira das Missões, RS

2021

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a minha família por ter me apoiado desde o começo, quando entrei na UFSM, por ter me dado todo o suporte necessário para essa jornada.

Agradecer a minha orientadora, professora Paloma por ter me guiado desde o começo do projeto até o fim da melhor maneira possível.

Aos representantes da universidade por terem aberto as portas para que a realização do estudo fosse feita.

Agradecer a todos os professores do curso pelo aprendizado fornecido durante todos os semestres.

E agradecer a Deus por ter me dado a oportunidade entrar na UFSM.

RESUMO

ESTRESSE OCUPACIONAL: UM ESTUDO EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA FEDERAL

Autor(a): Ângela Bueno Farias

Orientador(a): Dr^a. Paloma de Mattos Fagundes

O estresse ocupacional vem se tornando cada vez mais frequente nas pessoas, a incidência de doenças ocupacionais no mercado de trabalho está gradativamente sendo estudada no meio científico. Por causa dessas doenças muitas pessoas se afastam para serem tratadas, o que gera uma preocupação sobre como anda o ambiente organizacional. Assim o estudo, tem como objetivo identificar o estresse ocupacional em professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões-RS. O estudo é do tipo exploratório e descritivo, compreendendo uma pesquisa onde foram realizadas pesquisas com cento e nove docentes da universidade. Verificou-se que a maioria dos professores que participaram da pesquisa são propensos a terem sintomas causados pelo estresse ocupacional, também pode ser visto que a grande maioria se considera com a saúde mental saudável o que contribui para uma melhor qualidade de vida. Por fim percebe-se que ao tratar de uma assunto delicado como a saúde mental, muitos não se sentem confortáveis em falar sobre o assunto. O estudo possibilitou ver que há a incidência de doenças ocupacionais no professores respondentes da universidade.

Palavras-chaves: Estresse ocupacional; Professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões; Doenças ocupacionais.

ABSTRACT**OCCUPATIONAL STRESS: A STUDY AT A FEDERAL PUBLIC UNIVERSITY**

Author: Ângela Bueno Farias

Advisor: Dr^a. Paloma de Mattos Fagundes

Occupational stress is becoming more and more frequent in people, the incidence of occupational diseases in the job market is gradually being studied in the scientific community. Because of these diseases, many people turn away to be treated, which raises concern about how the organizational environment is doing. Thus, the study aims to identify occupational stress in professors at UFSM campus Palmeira das Missões-RS. The study is exploratory and descriptive, comprising a research where research was carried out with one hundred and nine professors from the university. It was found that the majority of teachers who participated in the research are likely to have symptoms caused by occupational stress, it can also be seen that the vast majority consider themselves to be healthy mental health, which contributes to a better quality of life. Finally, it is clear that when dealing with a sensitive issue such as mental health, many are not comfortable talking about it. The study made it possible to see that there is an incidence of occupational diseases in the university's responding professors.

Keywords: Occupational stress; Professors at UFSM *campus* Palmeira das Missões; Occupational diseases.

LISTAS DE FIGURAS

Figura 1- Gênero dos professores da UFSM campus Palmeira das Missões.....	30
Figura 2- Estado civil do professores da UFSM campus Palmeira das Missões.....	31
Figura 3- Faixa etária dos professores da UFSM campus Palmeira das Missões.....	32
Figura 4- Renda mensal dos professores da UFSM campus Palmeira das Missões.....	33
Figura 5- Filhos, os professores da UFSM campus Palmeira das Missões.....	34
Figura 6- Onde/com quem os professores da UFSM campus Palmeira das Missões residem.....	35
Figura 7- Restrições a saúde dos professores da UFSM campus Palmeira das Missões.....	35
Figura 8- Os professores da UFSM campus Palmeira das Missões fazem tratamento psicológico ou psiquiátrico.....	36
Figura 9- Os professores da UFSM campus Palmeira das Missões exercem algum cargo de chefia ou coordenação.....	37
Figura 10- Quanto tempo os professores da UFSM campus Palmeira das Missões, exercem essa função no ensino público.....	38
Figura 11- Encargos didáticos semanais dos professores da UFSM campus Palmeira das Missões.....	39
Figura 12- Cursos em que os professores da UFSM campus Palmeira das Missões dão aula.....	40
Figura 13-Professores da UFSM campus Palmeira das Missões dão aula na Pós Graduação (Mestrado ou Doutorado)	41

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Número de professores de graduação do <i>Campus</i> Palmeira das Missões...27	27
Tabela 2- Número de Professores que responderam à pesquisa.....27	27
Tabela 3- Relação de atividades presenciais.....42	42
Tabela 4- Relação de atividades remotas.....42	42
Tabela 5- Soluções para problemas.....43	43
Tabela 6- Sintomas sentidos.....43	43

SUMÁRIO

1INTRODUÇÃO	10
1.1PROBLEMÁTICA.....	11
1.2OBJETIVOS.....	13
1.2.1Objetivo Geral	13
1.2.2Objetivos Específicos	13
1.3JUSTIFICATIVA.....	13
2REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	15
2.1SAÚDE CORPORATIVA.....	15
2.2ESTRESSE OCUPACIONAL.....	17
2.2.1Causas do Estresse Ocupacional.....	20
2.3ESTRESSE OCUPACIONAL NOS PROFESSORES.....	21
3PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	25
3.1CLASSIFICAÇÃO DA PESQUISA.....	25
3.2ETAPAS DA PESQUISA.....	25
3.3INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	25
3.4UNIVERSO E AMOSTRA.....	26
3.5PESQUISA DE CAMPO.....	27
3.6TABULAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	27
4RESULTADOS	29
4.1CARACTERIZAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA CAMPUS PALMEIRA DAS MISSÕES.....	29
4.2PERFIL DOS RESPONDENTES DA UFSM CAMPUS PALMEIRA DAS MISSÕES.....	30
4.3ESTRESSE OCUPACIONAL NOS PROFESSORES DA UFSM CAMPUS PALMEIRA DAS MISSÕES.....	41
5CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
5.1LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	46
5.2SUGESTÕES DE NOVOS ESTUDOS.....	47
REFERÊNCIAS	48
APÊNDICES.....	51
APÊNDICE A	51

1 INTRODUÇÃO

A incidência de doenças ocupacionais no mercado de trabalho está gradativamente sendo estudada no meio científico. Por causa dessas doenças muitas pessoas se afastam para serem tratadas, gerando uma preocupação sobre como anda o ambiente organizacional, as exigências de mercado, em como os fatores cotidianos da empresa afetam seus funcionários ocasionando situações de estresses, de desentendimentos no trabalho, o mercado cada mais competitivo. Isto afeta negativamente o rendimento e a saúde do trabalhador (LIMA, 2018).

A nova realidade estabelecida pelo mercado favorece o desgaste do corpo humano de forma psicológica e fisiológica, sendo assim ser necessário compreender as relações e as atividades exercidas no mercado de trabalho. O estresse é a porta de entrada para várias doenças como depressão e ansiedade por ser algo que faz parte da nossa vida, mas em níveis elevados pode acarretar em algo mais grave (CARVALHO, 2009).

O estresse laboral e o risco de adoecimento decorrem de demandas e controle do trabalho. Isso trata do trabalhador utilizar o intelecto e autoridade na tomada de decisão sobre a realização de suas atividades. As demandas são pressões de natureza psicológica, podendo ser quantitativas, como a velocidade do cumprimento das tarefas, ou qualitativas sendo conflitos contraditórios (LOPES e SILVA, 2018).

No ambiente organizacional muitas doenças podem ser desenvolvidas, como estresse ocupacional. O estresse pode ser entendido como fruto de nossas escolhas pessoais, das relações sociais, econômica e política, e também do modo que encaramos o meio ambiente (MARRAS E VELOSO, 2012). Neste seguimento Peiró (2000) explica que a intensidade do estresse vai de acordo com a importância que o indivíduo dá ao stress. Quando a pessoa não consegue se sentir realizada no cumprimento de suas tarefas, enxergam esses desafios do dia a dia como ameaças, isso gera um desequilíbrio patológico, uma debilidade física e psicológica com intensidades variadas em todo o ambiente em que ela vive (FERREIRA, MACIEL, COSTA, SILVA e MOREIRA, 2012).

Em decorrência desse stress, pode haver o surgimento de esgotamento físico e emocional e também dar sinais através do comportamento. Dentre os sintomas físicos estão as dores musculares, sendo dor de cabeça, taquicardia, hipertensão arterial e problemas gastrintestinais. Nos sintomas emocionais se destacam, a depressão, aflição, ansiedade, preocupação e insônia. O comportamento inclui agressividade/passividade, distúrbios alimentares e alterações na libido (PAFARO E MARTINO, 2004).

A gestão de pessoas surgiu para melhorar a vida do funcionário na empresa. Ela busca identificar todos os males que afetam o ambiente organizacional, procurando sempre criar alternativas que possam solucionar esses problemas. Muitos estudos estão sendo realizados com a intenção de identificar e procurar melhorias para essas doenças ocupacionais. Bergue (2007) trata a gestão de pessoas como um esforço orientado de suprimento e manutenção do desenvolvimento das pessoas nas organizações públicas, conforme ditames constitucionais e legais, observando as necessidades e condições do ambiente que estão inseridas.

A gestão de pessoas está envolvida em várias ações planejadas de acordo com as necessidades entre a organização e as pessoas. Seu objetivo é auxiliar as organizações a melhor desenvolver as diversas competências e a dominar consistentemente um desempenho elevado com um crescimento alto para a organização das pessoas presentes na empresa.

A realização desse estudo ocorrerá na Universidade Federal de Santa Maria- UFSM, localizada no município de Palmeiras das Missões. O campus oferta graduação em Administração, Enfermagem, Zootecnia, Nutrição, Ciências Biológicas e Ciências Econômicas, e Pós-Graduação em Agronegócios, em nível de Mestrado Acadêmico. A UFSM-PM conta com 1115 alunos, distribuídos nos cursos de Graduação, Mestrado e Educação a Distância. Possui 133 servidores, 109 docentes e 36 técnico-administrativos em educação. Desse modo, foi procurado analisar a incidência de estresse ocupacional na Universidade Federal de Santa Maria *campus* Palmeira das Missões.

1.2PROBLEMÁTICA

A saúde do trabalhador é de grande preocupação nos dias atuais, por haver inúmeros desafios a serem cumpridos no dia a dia. Muitos profissionais quando não conseguem desempenhar suas atividades da maneira exigida, ficam frustrados, levam trabalho para casa, não conseguem um tempo de descanso, ficam sobrecarregados com prazos a serem cumpridos, as exigências do mercado cada vez mais acirradas, afetando sua saúde físico e mental (CARVALHO,2009).

O ambiente laboral pode ser visto também como uma das causas para ocorrência de doenças ocupacionais, como atividades repetitivas, clima organizacional com grande tensão, acarretam em um desgaste do colaborador. Assim muitos se afastam por um tempo em decorrência de não estarem contentes com as atividades desempenhadas no mercado de trabalho (SANDES e SILVA, 2018).

As pressões sofridas no trabalho pelas pessoas de problemas psicossociais com altos níveis de gravidade, tendo origem na precariedade onde desenvolvem suas funções, e nas

exigências que está impõe, acarretam em alterações comportamentais e psicológicas, sendo de alto teor prejudicial, com casos que podem se tornar gravíssimos dependendo do nível de stress sofrido no ambiente laboral (BENATTI, 2016).

Nesse contexto entra o ambiente educacional e pode ser descrito como algo estressante para os professores analisando a situação em que se encontra a educação no Brasil, sendo muitas vezes precária, com baixa remuneração e elevada carga horária de trabalho. Nas universidades a intensificação do trabalho para o docente está relacionado ao elevado número de aulas e superlotação das salas de aulas, a exigência do aumento de produção científica e a cobrança de publicação de artigos (CARVALHO,2009).

O trabalho do docente é visto como imaterial, por ser uma atividade intelectual. Sendo assim, trata-se de um trabalho que cria produtos imateriais, isto é, conhecimento, informação e relações afetivas. Mas também é perceptível o empenho do corpo, quando a dores no corpo, em decorrência de longos períodos em pé e ao clima de tensão suportado no ambiente laboral (FIDALGO, 2010).

Nesse âmbito foi entendido que muitas das vezes que esse profissional não tem uma jornada formal de trabalho, já que ele trabalha à noite, nos feriados e fins de semana. Essa invasão de espaço compromete o tempo de lazer e repouso ocasionando o desgaste físico e mental desse docente. As atividades de um professor exigem sempre uma atualização constante para o cumprimento de seu ofício acadêmico exigindo horas extras de trabalho (CARVALHO, 2009).

A sobrecarga ocupacional implica em grandes problemas para a saúde, por estarem submetidos a uma extensa jornada de trabalho, a constantes atividades extraclases, ao cumprimento de atividades com curto prazo de tempo. O docente universitário têm um carreira profissional deveras exigente, que além de trazer desafios e oportunidades, também leva a grandes obstáculos e dificuldades. Essas exigências podem ser por causa do seu estatuto de docente, bem como as atividades advindas desse trabalho (BENATTI, 2016).

Todos esses fatores implicam de forma negativa na saúde deste profissional. O estresse ocupacional pode ser a porta de entrada para várias doenças, que podem se tornar de alta gravidade para a sua saúde. Por meio disso, esse estudo buscar identificar se o trabalho exercido na universidade federal é estressante, e fazer um análise das doenças que podem acometer esses profissionais, e de que forma esses males podem ser evitados (FIDALGO,2010).

Nesse sentido este estudo busca responder as seguintes questões: se o trabalho em uma universidade federal é estressante, quais doenças ocupacionais acometem os professores em uma universidade pública?

1.1 OBJETIVOS

Para estruturar as partes relevantes do trabalho, é de suma importância apresentar os objetivos deste processo de investigação. Nesta seção serão apresentados os objetivos geral e específicos.

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar a incidência de estresse ocupacional na Universidade Federal de Santa Maria *campus* Palmeira das Missões.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar a Universidade Federal de Santa Maria *campus* Palmeira das Missões;
- Caracterizar o perfil do professor; e
- Identificar os fatores estressores dos professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões.

1.2 JUSTIFICATIVA

O estudo procura identificar a incidência de estresse ocupacional que afetam o professor na universidade federal. Sendo um trabalho inédito na UFSM *campus* Palmeira das Missões, visando o estresse sofrido por este profissional em seu local de ofício, quais os males que podem vir a acontecer que possam ser prejudiciais a saúde do docente. Este estudo tem como objetivo analisar e entender como o estresse ocupacional está na Universidade Federal de Santa Maria *campus* Palmeira das Missões. É de suma importância conhecer e avaliar a saúde do professor, ver como está o seu ambiente de trabalho, suas características visando o seu bem estar.

O presente estudo pode mostrar para a comunidade em geral como o trabalho como professor pode causar danos a sua saúde, sendo muitas vezes ocasionado pela extensa jornada de trabalho, muitas vezes em situações precárias, já que essa classe não é valorizada no cenário atual em que se encontra o Brasil. Assim, este trabalho pode vir a ajudar a comunidade a repensar suas atitudes em relação aos professores, mostrando como doenças relacionadas ao estresse podem afetar tanto essa categoria como as outras, dando-lhes a visão das dificuldades enfrentadas por esses profissionais em seu dia a dia.

Este estudo visa identificar os obstáculos enfrentados nos dias atuais em uma universidade, em toda a pressão sofrida dentro da comunidade acadêmica. Trazer à tona os malefícios para a saúde que podem ocorrer tanto dentro da universidade como fora dela, por ser

algo federal depende muito do governo se continuará em funcionamento. Diante disso, essas dúvidas podem desencadear doenças relacionadas ao emocional no convívio acadêmico.

O estresse ocupacional pode ser dependendo da intensidade muito prejudicial à saúde, podendo ocasionar doenças graves impossibilitando de seguir no trabalho. Com o docente não é diferente, porque muitos profissionais quando não conseguem se sentir realizados com serviço prestado se frustram de uma maneira irrefutável, causando danos gravíssimos a essa pessoa. Assim, conhecendo melhor a universidade pode buscar alternativas que ajudem a solucionar os problemas encontrados nesse ambiente podendo melhorar a qualidade de vida desse profissional.

A insatisfação e a desmotivação deste profissional implicam no desenvolvimento de sua atividade nas salas de aula, atrapalham a sua capacidade de conseguir superar desafios. Nos dias atuais as condições em se encontram muitos dos trabalhadores pode ser a causa de muitas doenças ocupacionais, como a ansiedade e depressão. Com este cenário em que se encontra o mercado de trabalho hoje, as exigências, o aumento de carga horária, todos esses fatores estão ligados ao meio em que está inserido, interferindo no emocional do trabalhador causando sérias consequências.

Na comunidade acadêmica saber os problemas que ocorrem os professores pode ser de muita ajuda, já que ao conhecer e entender todos os problemas que assolam essa categoria fica mais fácil ajudar, tendo em vista que esses profissionais são de suma importância para a formação desses alunos.

O estudo em questão pode ser de suma importância, por que com ele podemos analisar como os docentes lidam com trabalho na universidade, se eles sentem muita pressão, se há uma extensa jornada de trabalho, se as dificuldades encontradas são complicadas de se resolverem. Sendo um cargo que exige muito dessas pessoas, procurar entender se esse ofício pode acarretar em consequências para sua saúde.

Sendo assim, ao identificarmos se há incidência dessas doenças ocupacionais no meio acadêmico ligada aos professores, se analisar as causas desses malefícios, em como as exigências em ser docente, as extensas jornadas de trabalhos, se a precariedade dentro da universidade, se todas essas coisas atreladas umas às outras o quanto prejudicial isso pode ser tornar para essas pessoas, em como o mercado atual influencia essa categoria na hora de exercer suas atividades. Ao conhecer melhor essa situação problemática, será útil pra agir no sentido no sentido de informar a população trabalhadora para essas circunstâncias.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Nesse capítulo são apresentados e discutidos os conceitos e teorias que sustentam a construção da pesquisa. Inicialmente é apresentado os conceitos e abordagens sobre saúde corporativa, em seguida destaca sobre estresse ocupacional e por fim apresenta o estresse ocupacional em professores.

2.1 SAÚDE CORPORATIVA

O bem estar dos colaboradores vai muito além de oferecer planos de saúde e outros benefícios. Com o mercado atual muito mais competitivo, as empresas que desejam crescer e se destacar precisam investir em uma equipe de qualidade e com alto rendimento. A gestão corporativa é importante porque está diretamente relacionada à produtividade e aos custos. Quando o trabalhador deixa de ir ao trabalho ou produz menos que o previsto por motivo de doença, isso significa prejuízo.

No ambiente organizacional a veracidade é que as empresas só visam em uma linha cultural enxergar a saúde do trabalhador como um cumprimento das normas legais, sendo essas apenas atividades exigidas por lei, como nas Normas Regulamentares (NRs) por exemplo. A política nacional do trabalho já mencionava em suas diretrizes sobre a proteção e ascensão da saúde do trabalhador, ou seja, sobre as mudanças na maneira de enxergar saúde e segurança dentro de uma empresa e, também, sobre a ampliação dessa visão. (BAPTISTA, 2010).

Segundo Silva(2005) os programas de promoção de saúde para os colaboradores devem estar cada vez mais integrados à gestão de pessoas, capacitando e motivando o indivíduo, preparando emocionalmente e fisicamente, ajudando a entender, refletir e interagir sobre estas questões.

A organização mundial da saúde dimensiona saúde, bem estar e segurança no trabalho como principais indicadores para um aumento fundamental na produtividade, a competitividade e a sustentabilidade da empresa (ORGANIZAÇÃO MUNIDIAL DA SAÚDE, 2010).

Na apresentação da Constituição da Organização Mundial da Saúde (1946), a saúde é definida como “o estado de completo bem estar físico, mental e social, e não apenas a ausência da doença”. Neste panorama, compreende-se o conceito de saúde como uma experiência contínua de bem estar, conseqüente de um equilíbrio dinâmico que envolve os aspectos físicos e psicológicos do indivíduo, assim como suas interações com o meio ambiente natural e social (BAPTISTA,2010). O trabalho é um dos componentes desse ambiente social.

Dentro das organizações, repensar o trabalho é um assunto que desafia criar novos mecanismos que melhorem o relacionamento do trabalhador com o trabalho e sua vida, promover a adaptação das pessoas, minimizar o efeito das transições, hoje inevitáveis, e construir um ambiente de suporte (SILVA,2005).

As definições de saúde e de doença das pessoas, dos profissionais de saúde e da sociedade são distintos. Para as pessoas, a concepção de saúde e doença encontra-se muito próximo da visão que cada um considera como “sentir-se bem”, o que varia de pessoa para pessoa e decorre do meio em que estão inseridas, de cada cultura e da forma como a relação com o mundo define o modo de viver. Os profissionais de saúde desenvolvem suas práticas a partir de competências e habilidades obtidas pela formação técnica baseada no acúmulo de conhecimento e na tecnologia fundamentada nos princípios da racionalidade científica (BAPTISTA,2010).

Souto (2003) expressa outra definição de saúde, sendo essa resultante de um estado de equilíbrio, no qual múltiplos e diversos fatores que possuem influência sobre ela estão igualados. É uma relação equilibrada, dinâmica e harmoniosa entre as condições biológicas e o meio físico e social, isto é, com o meio ambiente. Dessa forma a doença seria o indicador de que houve uma ruptura do equilíbrio.

Marques e Moraes (2004) preconizam que os indivíduos estão se tornando mais vulneráveis às doenças psicossomáticas em virtude das pressões geradas no ambiente de trabalho. Por isso, a importância do desenvolvimento de projetos que visem à saúde do trabalhador e medidas de segurança adotada pelas empresas.

Souto (2003), descreve a saúde de um indivíduo no âmbito da relação entre saúde e trabalho como suscetível de ser classificada de forma teórica e simplista. Nesse sentido, segundo o autor, para o trabalhador, saúde poderia ser pura e simplesmente a possibilidade de realizar suas tarefas diárias sem desgaste excessivo ou que as torne impossíveis no curto prazo. A definição de saúde muda conforme a situação que o indivíduo se encontra, pois um trabalhador desempregado poderia considerar-se apto a tarefas despropositadas em relação a sua compleição física apenas para obter emprego.

A Organização Mundial da Saúde (2008) remete a saúde o contexto de desenvolvimento econômico de cada país, pois assim como o crescimento econômico e sua distribuição são de vital importância para a saúde, o investimento em saúde é uma estratégia importante para impulsionar o desenvolvimento econômico porque pode melhorar a produtividade de uma nação.

Toda empresa se torna inoperante no mercado sem uma força de trabalho saudável e produtiva. “As empresas que buscam sustentar vantagens competitivas ao longo prazo devem considerar relevante investir no “capital humano” (SILVA, 2007 apud LIMONGI-FRANÇA et al, 2009, p. 2).

Embasando-se em Burton et al (1999), Fonseca (2009, p. 6) menciona os custos com a saúde do trabalhador, afirmando que a medida da produtividade não é largamente mensurada pelas corporações; quando avaliam o impacto dos custos da saúde, os valores considerados são geralmente aqueles levantados diretamente pela demanda de cuidados à saúde, que são muito mais fáceis de quantificar e investigar que os indiretos.

Nesse sentido a saúde do trabalhador não pode ser atribuída como algo fragmentado, como se existisse uma saúde que ligada ao trabalho e outra conveniente a outras situações e sem qualquer relação ao trabalho (REIS e SILVA, 2005).

A saúde do colaborador deve ser vista como algo fundamental para o crescimento da organização. Quando a empresa procura saber o que houve com aquele profissional que se afastou, tenta buscar formas de evitar que isso volte a acontecer, impede que outras pessoas possam vir a sofrer do mesmo problema ou piores, evitando o estresse ocupacional que pode vir a piorar o caso clínico de um colaborador.

2.2 ESTRESSE OCUPACIONAL

Todas as pessoas já experimentaram o estresse em algum momento da vida. Fazer uma prova por exemplo é uma situação estressante para a maioria dos estudantes. No trabalho pode haver situações consideradas estressantes para os funcionários, como ter pouco tempo para completar uma tarefa, ser advertido pelo supervisor ou a possibilidade de uma demissão. Apesar das consequências do estresse ser de longo prazo para a saúde humana ainda não estarem claras, muitos pesquisadores do assunto creem que condições de trabalho desfavoráveis podem afetar a saúde e o bem estar dos funcionários.

Segundo Spector (2010) um fator estressante do trabalho é alguma condição ou situação que exige a adaptação do funcionário. O desgaste no trabalho é uma provável atitude negativa do colaborador há algo estressante, como ansiedade, frustração ou um sintoma físico como dores em alguma parte do corpo sendo essas dores de cabeça, problemas digestivos e doenças como o câncer. As ações comportamentais são os resultados a fatores estressantes que incluem a utilização de substâncias, do fumo e a ocorrência de acidentes.

De acordo com Guimarães (2000), o stress ocupacional acontece quando existe a percepção, por parte do funcionário, da sua incapacidade para realizar as tarefas solicitadas, o que acarreta sofrimento, mal-estar e um sentimento de incapacidade para enfrentá-las.

O stress ocupacional é a interação das condições de trabalho com as características do colaborador, de acordo com as exigências que lhe são desenvolvidas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas, ou seja, consome com as estratégias para lidar com o stress, essas estratégias são denominadas como coping que é o enfrentamento dessas situações (ROSS e ATMAIER, 1994).

Para Hespanhol (2005) a visão contemporânea do stress é que a sua existência não é instintivamente má ou que deve ser evitada de qualquer maneira. Pode ser distinguida em dois tipos de stress: o “eustress”, que é considerada uma força poderosa que propicia a excitação e desafio às nossas vidas, que instiga a felicidade, a saúde e a longevidade e o “distress”, que pode ocorrer quando a incidência de uma tensão não aliviada, que guia à destruição, à doença e à morte prematura.

O trabalho é no momento atual, um meio social regulador da vida e da sociedade que permite ao ser humano lutar pela sua satisfação a nível pessoal e social, é preciso considerar todos os fatores de risco que levam o sujeito a viver o stress ocupacional, advindo de condições laborais que nem sempre é capaz de controlar (RAMOS, 2001).

O fato da pessoa sentir-se sob stress se prende, especificamente, com o estilo de vida profissional adotado pela nossa atual sociedade, particularmente, no que concerne ao ritmo de vida a que os sujeitos estão habituados, às inúmeras solicitações em vários períodos do dia e à competitividade em que vivem para garantir o emprego (CARVALHO, 2009).

O stress ocupacional é um problema da sociedade de hoje, visto que muitos são os fatores indutores de stress que tem como origem o local de trabalho. A luminosidade do local, o ruído de uma máquina ou do telefone, a temperatura, a sobrecarga de trabalho, a falta de conformidade e ambiguidades da tarefa, os problemas com os superiores, conduzem a situações de mal estar no sujeito. Mas, existem outras razões que, apesar de não serem inerentes à organização, afetam o desempenho do indivíduo na mesma intensidade. Acontecimentos de vida, na articulação trabalho/família, em estressores crônicos e até mesmo em traumas são propensos a serem causadores deste mal (RAMOS, 2001).

As consequências de altos níveis de estresse são percebidas pelas licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal (LIPP, 2005).

No ambiente do trabalho, as consequências do estresse incluem depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, faltas e atrasos frequentes, excesso de visitas ao ambulatório médico e farmacodependência (SADIR, BIGNOTTO e LIPP, 2010).

Segundo Hespanhol (2005), quando à uma abordagem sobre stress ocupacional, o modo como se desenvolve, levar-se em consideração três grandes domínios conceituais: as causas de stress, os moderadores da resposta de stress e as manifestações de stress. Esta é a perspectiva contemporânea de stress, ou seja a de um modelo interativo que incorpora os outros dois modelos anteriores de stress, os modelos lineares: o modelo de stress baseado na resposta e o modelo de stress baseado no estímulo.

O stress ocupacional é definido como um desajuste entre os sujeitos e o ambiente em que vivem e pode ser relativo à vida ocupacional (exigências de papel) e às competências do indivíduo, que oscilam entre a motivação e as potencialidades advindas do trabalho (CARVALHO,2009).

Segundo Sadir, Bignotto e Lipp, (2010) o estresse tem várias etiologias, podendo se desenvolver devido à necessidade da pessoa de lidar com fatores externos capazes de criar tensões patológicas. Pode também se desenvolver frente a condições internas capazes de atuar como geradoras de estados tensionais significativos.

As fontes internas podem incluir a ansiedade, o pessimismo, os pensamentos disfuncionais, o padrão de comportamentos de pressa, a competição, a falta de assertividade, dentre outros, capazes de gerar um estado de tensão com consequências físicas e psicológicas (LAZARUS, 1995).

Os fatores externos na maioria das vezes estão ligados à ocupação profissional exercida (OLIVEIRA, 2004). Segundo Chiavenato (1999) existem fatores que seriam provocadores do estresse no trabalho, como o autoritarismo do chefe, a desconfiança, as pressões e cobranças, o cumprimento do horário de trabalho, a monotonia e a rotina de certas tarefas, o ambiente barulhento, a falta de segurança, perspectiva e progresso profissional e a insatisfação pessoal.

Segundo Carvalho (2009), é fundamental conhecer as fontes de stress ocupacional que acometem o desempenho do indivíduo no exercício da sua atividade laboral e, assim sendo, evidencia o modelo da gestão da prevenção do stress que identifica como exigências organizacionais associadas ao stress as exigências psicológicas, as interpessoais, as da tarefa e as do papel, e emprega como respostas ao stress as respostas individuais e organizacionais, atendendo um conjunto de hipóteses que moderam a resposta ao stress.

Hespanhol (2005) define o modelo de stress baseado na resposta considerando que é uma variável dependente, ou seja, uma resposta a um estímulo perturbador. Neste modelo o domínio conceitual fundamental é a manifestação do stress. O começo do estudo deste modelo encontra-se na medicina e geralmente numa perspectiva fisiológica. Algumas organizações tendem a adotar este tipo de modelo como base conceitual para resolver o stress ocupacional dos seus trabalhadores.

Paschoal e Tamayo (2004) conceituam o stress ocupacional sendo um processo em que o indivíduo percebe demandas do trabalho como estressores, os quais, ao exceder sua habilidade de enfrentamento, provocam reações negativas.

Dessa forma, é muito importante que os investigadores da área explorem a situação, detalhadamente, na identificação das causas organizacionais de stress e a sua relação com a produtividade e com a saúde dos trabalhadores (RAMOS, 2001).

Desse modo, verificar a respeito do excesso das exigências laborais como produtoras do aumento da resposta ao estresse por parte das pessoas, coloca a suposição de que a intensidade, a frequência e o prolongamento das conclusões ao estresse acarretam o aumento das consequências deste para a saúde dos colaboradores, da mesma forma, que as pessoas com maior vulnerabilidade à modificação tendem a sofrer mais do que os outros que aceitam melhor a mudança.

2.2.1 Causas do estresse ocupacional

Há diversos fatores no ambiente do trabalho que podem ocasionar o estresse. Algumas são condições que decorrem na maioria dos trabalhos, sendo conflitos com colegas ou pesadas cargas de trabalho, outras podem existir apenas em determinadas ocupações. Estresse ocupacional é um quadro de respostas que advém da estimulação física e emocional decorrente das exigências do ambiente de trabalho, das capacidades exigidas para realizá-lo e das condições do trabalhador.

Cooper (1993) coloca em evidencia cinco categorias de causas do estresse ocupacional, quanto à sua natureza: intrínsecas ao trabalho, papel na organização, progressão na carreira, afinidades no trabalho, estrutura e clima organizacional.

Segundo Kanaane (1995), o trabalho sempre ocupou lugar central nas comunidades, onde foi sendo limitado pelas condições socialmente estabelecidas. Por meio do trabalho o indivíduo pode se auto realizar, exercer sua capacidade criativa e estabelecer relacionamentos interpessoais gratificantes. Mas, por outro lado o trabalho pode também ser fonte de

adoecimento quando contém fatores de risco para a saúde e o trabalhador não dispõe de estratégias para se proteger destes riscos (MURTA e TRÓCCOLI, 2004).

Quando o profissional não consegue lidar com algum fator relacionado ao trabalho, é capaz de levar ao stress ocupacional, definido como o estado emocional causado por uma discrepância entre o grau de exigência do trabalho e recursos disponíveis para gerenciá-lo (GRANDJEAN, 1998).

Lazarus (1995) explana que o stress ocupacional ocorre quando o indivíduo avalia as demandas do trabalho como excessivas para os recursos de enfrentamento de que dispõe. Não são todas as pessoas que se desgastam com os mesmos estressores, o que determina se o stress irá ou não se instalar é a conjunção do ambiente com as características do indivíduo. Segundo o autor, as pessoas que têm tendência à depressão, por exemplo, reagiriam mais intensamente aos estressores organizacionais, o que resultaria em problemas como absenteísmo, baixo desempenho e disfunções emocionais.

Para Edward e Cooper (1990) existem seis grupos de agentes estressores no trabalho: fatores intrínsecos ao trabalho, papel do indivíduo na organização, relacionamento interpessoal, carreira e realização, estrutura e clima da organização e interface casa/família.

Segundo Bicho e Pereira (2007) o papel dos trabalhadores na organização foi extensamente estudado, tendo vários estudos concluindo que a ambiguidade e o conflito do papel, bem como a sobrecarga ou subutilização constituem fontes significativas de pressão. As exigências de papéis múltiplos resultantes do conflito trabalho/família constituem também fontes de estresse, caso das mães trabalhadoras que têm que conciliar o apoio aos filhos com as exigências do trabalho.

Os aspectos do trabalho incluem as condições físicas do trabalho e as características específicas das funções a realizar. As condições físicas do trabalho referem-se a aspectos como o barulho, temperatura, ventilação e iluminação. Por sua vez, quando falamos em características das tarefas referimo-nos à quantidade de trabalho, ao número de horas de trabalho, à monotonia das tarefas, à exposição a riscos, às novas tecnologias (MIRANDA, 2011).

Assim, a resposta individual ao stress depende de uma rede complexa de aspectos: personalidade, história pessoal, necessidades e estratégias para lidar com o estresse. Todos os fatores mostrados acima podem ser prejudiciais à saúde dessas pessoas. Por isso é importante para a organização entender quais fatores estão afetando o trabalhador e procurar melhorias.

2.3 ESTRESSE OCUPACIONAL NOS PROFESSORES

O estresse ocupacional com os professores pode estar relacionado a diversos fatores como alterações de humor nas relações entre professor e aluno, a sobrecarga de tarefas, que se desdobram em leituras para preparação de aulas, correção de trabalhos, dentre outras, fazem parte do dia a dia do professor. Para os professores universitários, se somam a estas, outras atividades como a participação em comissões, consultorias, a pressão institucional por pesquisa e publicação, por melhoria na formação do aluno, aprendizagem de novos recursos tecnológicos, submissão às normas e regras técnicas da própria instituição de ensino e as governamentais.

Os estudos científicos tem apontado a profissão de professor como uma das mais estressantes no mundo do trabalho. O cotidiano dos docentes é marcado por uma série de atividades diárias que envolvem questões burocráticas, atualização de conhecimento e um contato ostensivo com a sua clientela (público discente). As alterações de humor nas relações professor-aluno; a sobrecarga de tarefas, que se desdobram em leituras para preparação de aulas, correção de trabalhos, dentre outras, fazem parte do dia a dia do professor (LEGAL, SILVERA, VERDINELLI e VERDINELLI, 2005).

Essas atividades acarretam uma rotina exaustiva, que deve ser administrada e incorporada às demais dimensões e papéis assumidos pelos professores no âmbito de sua vida privada, o que nem sempre se dá, e os predispõe ao burnout (CODO e VASQUESMENEZES, 1999; GARCIA e BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

De acordo com Codo (2004), o estresse do professor, no Brasil, pode estar ligado aos baixos salários, à precariedade das condições de trabalho, às atribuições burocráticas desgastantes, ao elevado número de alunos por sala de aula, ao despreparo do professor diante das novas situações e emergências da época, às pressões exercidas pelos pais dos alunos e pela sociedade em geral, à violência instaurada nas escolas, dentre outros elementos.

Farias (2018), coloca que o stress pode vir a ocorrer devido a frustração do docente, por exemplo, quando não consegue atingir seus objetivos, alguns comportamento agressivos, a perda de foco, a insistência em práticas ineficazes, as mudanças constantes no plano de ensino, a falta de consideração com projetos pedagógicos da escola e a as críticas sem base aumentam.

Lipp (2002) aborda que, os principais fatores de risco, que alteram a qualidade de vida dos professores são a alta exigência de produtividade e a participação em congressos, a necessidade de trabalhar a noite, domingos e feriados, as reuniões longas, os alunos mal preparados, salários baixos, tipo de regime de trabalho.

Nas universidades os professores se deparam com a responsabilidade de formar cidadãos, que além de críticos e comprometidos com as questões sociais, estejam também

preparados para um mercado de trabalho cada vez mais exigente. Por outro lado, a necessidade de se manter atualizado, capacitando-se e participando de eventos científicos gera sobrecarga de trabalho tendo que conciliar a pesquisa e a extensão (SERVILHA, 2005).

Para Baião e Cunha (2013) tratando-se da categoria docente o ambiente de trabalho e fatores psicossociais têm sido considerados grandes causadores de problemas de saúde, além de podermos citar outros como: sobrecarga de trabalho, interferência saúde-trabalho, clima organizacional, gênero, sedentarismo, esforço físico e/ou mental exigido em alto grau e exposição a riscos à segurança pessoal, demandas físicas do trabalho sendo ficar de pé, escrever no quadro, carregar material didático e audiovisual, manter o corpo em posição incômoda e inadequada e exigência de atividade física rápida e contínua.

De acordo com Legal, Silveira, Verdinelli e Verdinelli (2005 apud GARCIA e BENEVIDES-PEREIRA, 2003) as dez maiores fontes de esgotamento para docentes são: 1) desmotivação dos alunos; 2) comportamento indisciplinado dos alunos; 3) falta de oportunidades de ascensão na carreira profissional; 4) baixos salários; 5) más condições de trabalho (falta de equipamentos e instalações adequados); 6) turmas excessivamente grandes; 7) pressões de tempo e prazos; 8) baixo reconhecimento e pouco prestígio social da profissão; 9) conflitos com colegas e superiores; e, 10) rápidas mudanças nas exigências de adaptação dos currículos.

Codo e Vasques-Menezes (1999) colocam problemas de disciplina como causadores de burnout, dentre eles: violência, administração insensível aos problemas do professor, burocracia que entrava o processo de trabalho, críticas da opinião pública, classes superlotadas, falta de autonomia, falta de perspectivas de ascensão na carreira, falta de uma rede social de apoio, além de preparo inadequado e baixa qualidade de formação profissional.

Zambon (2014) aborda o mal-estar ou Burnout como uma resposta ao estresse profissional prolongado e crônico que pode ocorrer quando as capacidades ou competências de resiliência e as estratégias de coping (estratégias de enfrentamento) utilizadas pelo sujeito se revelam inadequadas ou insuficientes.

Jesus (2007) afirma que perante uma atuação profissional que avalia como difícil e exigente, o professor irá utilizar competências de resiliência e estratégias de coping na tentativa de lidar com a situação. Se ele conseguir e for bem sucedido, trata-se de uma situação de eustress, porque o professor otimiza os seus recursos de adaptação, que se no futuro for confrontado de diante da mesma situação, pode apresentar maior auto confiança e terá maior probabilidade de resolver a situação. No entanto se ele não conseguir e a tensão permanecer

alta durante muito tempo, podem se manifestar situações de distress, que são uma má adaptação a sua situação de exigência em que se encontra.

Sintomas como os de burnout que são estar sempre fisicamente exaustos, sempre irritados, ansiosos, com raiva ou tristes podem levar a uma avaliação negativa dos profissionais por parte do corpo docente (TATAR e YAHAV, 1999). A situação gerada pode piorar ainda mais os sentimentos negativos dos professores, agravando sua condição de saúde e comprometendo totalmente sua atuação profissional.

Codo e Vasques-Menezes (1999) entendem que, o burnout é uma desistência de quem ainda está preso a uma situação de trabalho que não pode suportar, mas que também, não pode desistir.

Os autores colocam o burnout como fruto de uma situação de trabalho, especificamente nos profissionais que tem como objetivo de trabalho o contato com outras pessoas. O burnout seria uma resposta emocional a situação de estresse crônico em função de relação intensas em situação de trabalho com outras pessoas ou de profissionais que apresentam grandes expectativas com relação a seu desenvolvimento profissional e dedicação à profissão, no entanto, em função de diferentes obstáculos, não alcançaram o retorno esperado (ZAMBON, 2014).

Desse modo, fazer um monitoramento dos níveis de estresse dos professores, detectar os casos graves ou em processo de agravamento, implementar estratégias de intervenção nos pontos mais problemáticos e possíveis dentro da organização, pode ser de grande importância para a gestão universitária, ao visar a manutenção e melhoria da qualidade de vida dos profissionais, que irá refletir sobre o processo ensino aprendizagem.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para alcançar os objetivos propostos no estudo, torna-se relevante apresentar o caminho percorrido. Neste sentido, este capítulo apresenta a classificação da pesquisa, seguido pelas etapas da pesquisa, o instrumento de coleta de dados, o universo e amostra, a pesquisa de campo e, por fim, a tabulação e análise dos dados.

3.1 CLASSIFICAÇÃO DA PESQUISA

Com relação aos objetivos este estudo se classifica como exploratório e descritivo, pois é exploratória aborda experiências vividas pelos entrevistados, levantamentos bibliográficos que possibilitaram a construção da pesquisa. É descritiva por que foram aplicados questionários onde são colhidas informações que identificassem características da população estudada como sexo, a idade, e o estado de saúde físico e mental.

Com relação a abordagem este estudo se classifica como quali-quantitativo, pois inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo e posteriormente, durante tabulação dos dados da pesquisa, também foram feitas análises estatísticas de cunho quantitativo.

No que tange aos procedimentos técnicos, este estudo se classifica como pesquisa bibliográfica, pois no início foi construído um referencial teórico sobre conceitos e abordagens referentes ao tema proposto; também se classifica como levantamento pois foi realizada uma pesquisa de campo, com aplicação de questionário com os professores da UFSM-PM; e, por fim, se classifica como estudo de caso.

3.2 ETAPAS DA PESQUISA

Inicialmente foram realizadas conversas informais com o diretor do Campus de Palmeira das Missões. Estas conversas possibilitaram a identificação da necessidade de estudar e identificar o estresse ocupacional nos professores do *Campus*.

Após a definição do objeto de estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica com o intuito de conhecer abordagens conceituais, teorias e referências no que tange saúde organizacional, stress ocupacional e stress nos professores universitários. Para isso foram pesquisados livros, artigos científicos nacionais e internacionais, teses, dissertações e sites.

Em seguida, foi construído o instrumento de coleta de dados que pudesse coletar todas as informações necessárias para a construção da pesquisa. Esse instrumento foi um questionário, construído através do Google Forms e aplicado de forma on-line em virtude da pandemia do COVID-19.

Com o questionário pronto, foi realizada a aplicação de um pré-teste e em seguida o instrumento foi enviado para os professores da UFSM-PM, onde foi aguardado receber um número de respostas que pudessem contribuir com a pesquisa.

Ao receber um número de respostas suficientes que possibilitassem a construção do estudo, os dados foram tabulados e analisados, dando uma visão mais prática do assunto abordado com informações citadas pelos entrevistados que foram utilizados conforme os objetivos da pesquisa.

3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

O instrumento de coleta de dados foi um questionário construído através do Google Forms adaptado do estudo de Farias (2018), conforme APÊNDICE I. O questionário primeiro foi dividido por questões de perfil onde identificassem características da população estudada, sendo doze questões com essa abordagem. Depois questões relacionadas as atividades exercidas no âmbito da UFSM, também relacionados com possíveis sintomas do stress ocupacional. Com um total de quatro de questões de múltipla escolha e três de escala Likert.

3.4 UNIVERSO E AMOSTRA

Ao todo o campus da UFSM-PM conta com 109 professores divididos entre professores efetivos e professores substitutos. Ao todo são 6 cursos de graduação e 1 curso de especialização e 2 cursos de mestrado. A tabela 1 mostra o quadro de professores de graduação, muitos desses professores dão aula na pós e mestrado no *campus*.

Tabela 1- Número de professores de graduação do *Campus* Palmeira das Missões.

Cursos <i>Campus</i> UFSM -PM	Total professores
Administração	20
Ciências Biológicas	18
Ciências Econômicas	12
Enfermagem	25
Nutrição	17

Zootecnia	17
Total	109

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Com relação a amostra, esta se classifica como não probabilística aleatória simples, pois todos tem a mesma chance de serem escolhidos para a pesquisa. A tabela 2 mostra o número de professores que responderam ao questionário.

Tabela 2- Número de professores que responderam à pesquisa.

Cursos Campus UFSM -PM	Total professores	Total de professores que responderam à pesquisa
Administração	20	7
Ciências Biológicas	18	1
Ciências Econômicas	12	2
Enfermagem	25	5
Nutrição	17	2
Zootecnia	17	2
Total	109	19

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

A tabela mostra que, apesar da pesquisa ser muito importante, devido a pandemia e o número alto de questionários enviados para as coordenações para os docentes responderem, acaba que cansando a maioria. Por isso o número foi bem inferior ao esperado para a pesquisa. A amostra utilizada correspondentes aos de 19 professores que trabalham na universidade sendo eles efetivos ou substitutos, tiveram suas identidades mantidas em sigilo.

3.5 PESQUISA DE CAMPO

Na pesquisa de campo a aplicação de questionários com a amostra respondente, no segundo semestre de 2020, na Universidade Federal de Santa Maria- *Campus* Palmeira das Missões-RS. Os questionários foram enviados durante os meses de novembro e dezembro, duas vezes pelo e-mail da assessoria de comunicação do *campus* nos dias 23 de novembro e 11 de dezembro, para todos os professores, e também postado no whatsapp da assessoria. Também foram enviados para o whatsapp particular de alguns professores.

3.6 TABULAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A tabulação dos dados foi realizada com apoio do software Excel. Como o Google Forms já tabula automaticamente pelo seu sistema, os dados foram transcritos para o Excel pela

facilidade e funções dinâmicas. Foram construídas tabelas e gráficos para facilitar a visualização dos resultados. As análises dos dados foram do tipo descritiva

4 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados a análise e interpretação dos dados coletados na pesquisa de campo com os professores da UFSM-PM. Inicialmente é apresentada a caracterização da universidade, seguido pelo perfil dos professores. Também foi abordado sobre as atividades presenciais e remotas mais estressantes de acordo com as respostas dos professores e sobre os sintomas que os mesmos sentem, para interpretar e saber se eles se encaixam no quadro de estresse ocupacional.

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA *CAMPUS* PALMEIRA DAS MISSÕES-RS

A Universidade Federal de Santa Maria foi a primeira universidade do país criada para o ensino universitário no interior do estado, tornando o Rio Grande do Sul como primeiro estado com duas universidades federais. A UFSM foi criada no dia 14 de dezembro de 1960 pelo Prof. Dr. José Mariano da Rocha Filho sendo denominada de Universidade de Santa Maria, localizada no município de Santa Maria no bairro Camobi situado no centro do Rio Grande do Sul (MEC, 2014).

No dia 20 de agosto de 1965 se tornou um Instituto Federal pela lei nº. 4.759 passando a ser denominada como Universidade Federal de Santa Maria. Oferta ensino presencial e a distância e possui um amplo número de cursos, também tem vários projetos e programas em diferentes áreas do conhecimento humano. A sua estrutura abrange de Restaurantes Universitários, Bibliotecas Central e setoriais, Hospital Universitário, Laboratórios de Ensino e Pesquisa, Usina de Laticínios, Farmácia-Escola, Planetário, Museu Educativo, Orquestra Sinfônica e demais estruturas (MEC,2014). Possui três *campus* fora da sede principal, localizados em Frederico Westphalen, Palmeira das Missões e Cachoeira do Sul.

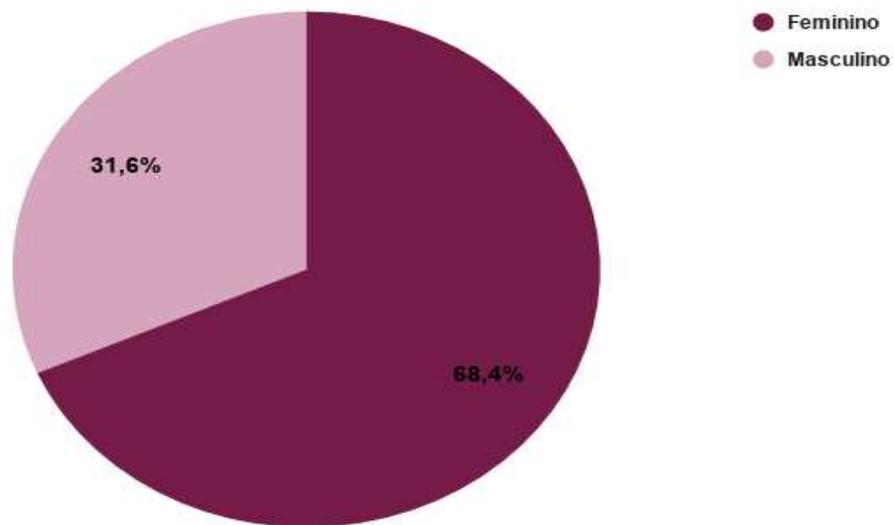
O *campus* de Palmeiras das Missões deu início em 20 de julho de 2005, com o objetivo de promover a interiorização do Ensino Superior gratuito e de qualidade, afim de impulsionar e desenvolver a Região Norte do Estado. No segundo semestre de 2006 as atividades letivas deram início com os cursos de Administração (diurno e noturno), Enfermagem e Zootecnia, os cursos de Nutrição, Ciências Econômicas e Ciências Biológicas tiveram seu primeiro ingresso em 2010. Hoje o *campus* oferece graduação em Administração, Enfermagem, Zootecnia, Nutrição, Ciências Biológicas e Ciências Econômicas, e Pós-Graduação em Agronegócios, em nível de Mestrado Acadêmico. Conta com 1115 alunos, distribuídos nos cursos de Graduação,

Mestrado e Educação a Distância, possui 133 servidores sendo, 109 docentes e 36 técnico-administrativos em educação.

4.2 PERFIL DOS RESPONDENTES DA UFSM *CAMPUS* PALMEIRA DAS MISSÕES

No questionário aplicado para a obtenção dos dados que remetem ao perfil do professores, foram feitas perguntas com cunho que os caracteriza-se, como perguntas relacionadas a idade, ao estado civil, entres outras. Assim, foi constituído das 13 primeiras questões do questionário. Portanto, neste item são abordados perguntas que contribuíssem com o intuito de traçar o perfil do professor. Inicialmente é apresentado qual o sexo dos professores, conforme figura 01.

Figura 1- Sexo dos professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões.

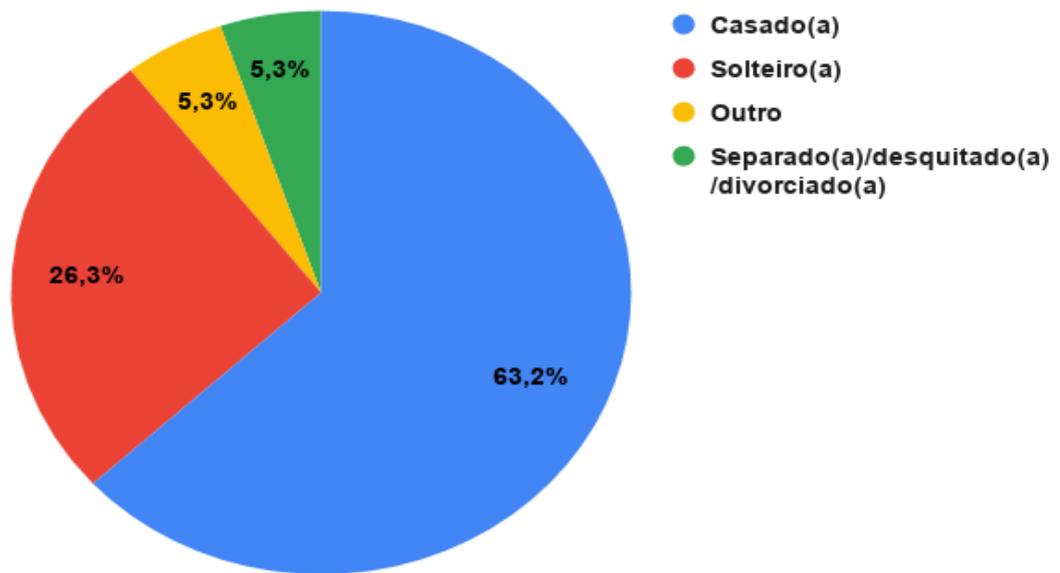


Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

A maioria dos respondentes é do sexo feminino com 68,4%, enquanto os homens apresentam um percentual de 31,6%. Siqueira (2016) destaca que o percentual alto de participação de mulheres na educação vem dos tempos antigos por causa da figura materna, que foi dada para a mulher a função de educar e ensinar.

A Figura 2 representa o estado civil dos professores.

Figura 2- Estado civil do professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões

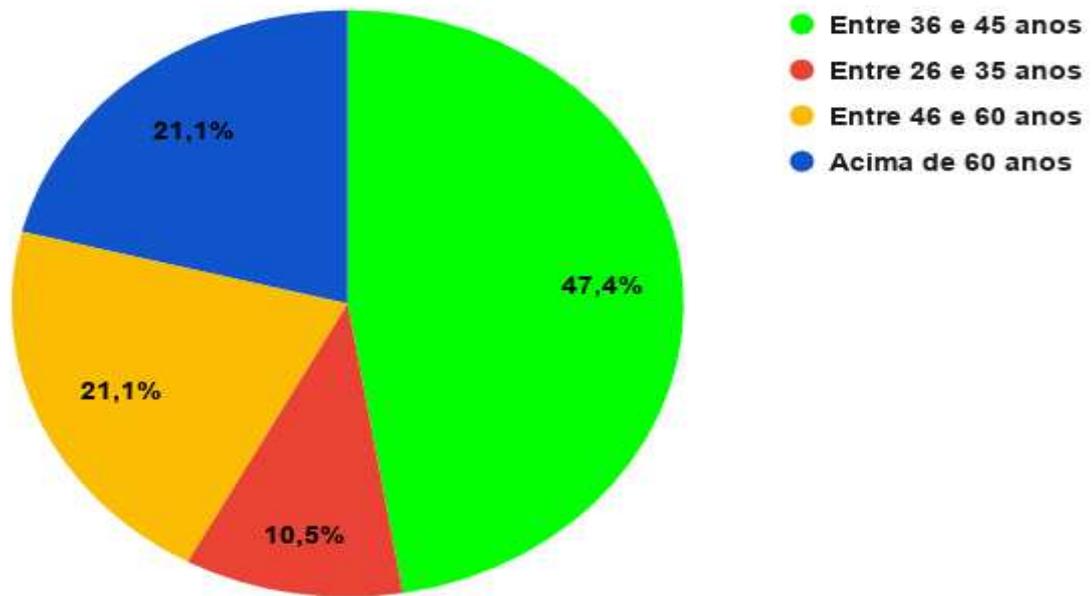


Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Com relação ao estado civil, a maioria dos respondentes são casados (as) com 63,2%, em segundo vem a opção solteiro(a) com 26,3%, em seguida as opções marcadas foram separado(a)/ desquitado(a)/divorciado(a) e outro respectivamente com 5,3%. A amostra apresenta que a grande maioria dos professores da universidade são casados, com uma grande diferença para os que são solteiros. Essa diferença fica evidente entre os que marcaram que são separados.

A Figura 3 apresenta a faixa etária dos entrevistados.

Figura 3- Faixa etária dos professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões

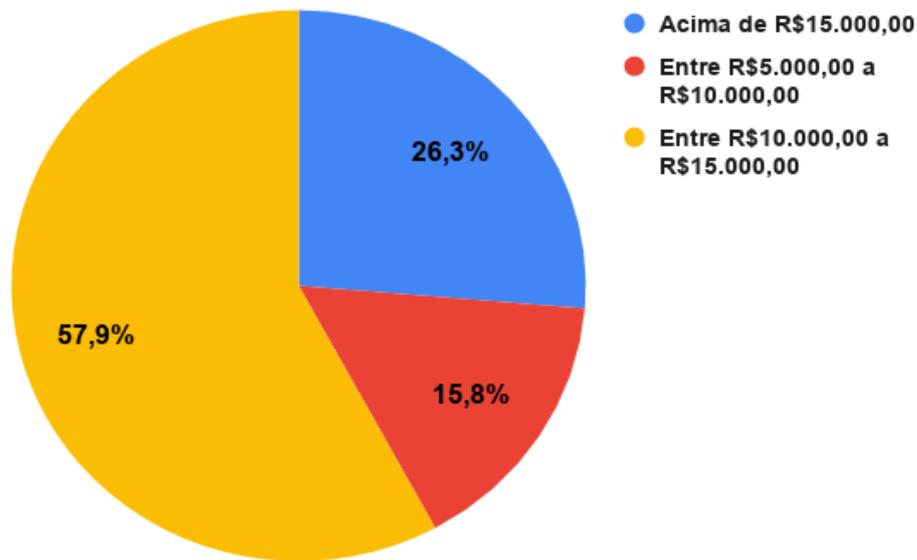


Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Sobre a faixa etária dos professores, foi questionado qual a idade dos respondentes. A maioria dos docentes que responderam tinham entre 36 a 45 anos com um percentual de 47,4%, com 21,1% estão os que possuem idades entre 46 e 60 anos e os que tem acima de 60 anos, e por último estão os que tem entre 26 e 35 anos com 10,5%. Pode se analisar que as idades entre os 36 a 45 anos, são as mais predominantes entre os professores. Os professores mais jovens são a minoria do corpo de docentes apresentados pela figura.

A Figura 04 é embasada na renda mensal do questionado.

Figura 04. Renda mensal dos professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões.

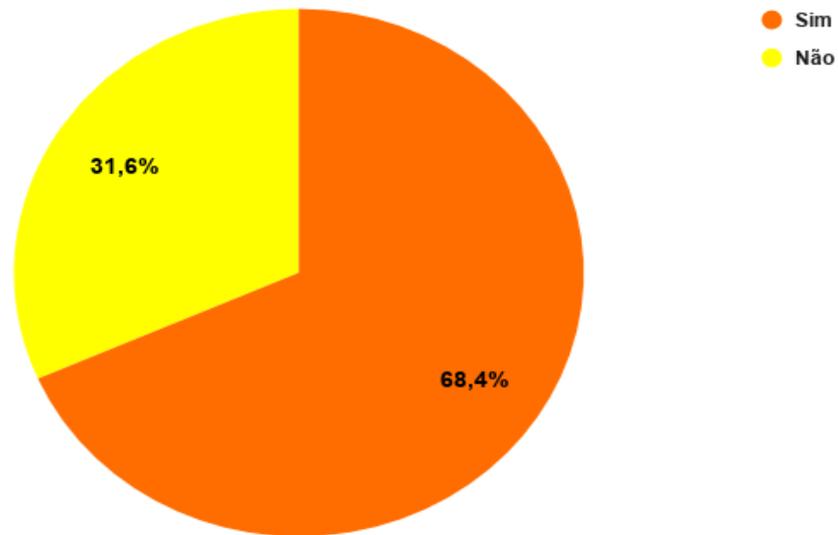


Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Com relação a renda mensal a maioria dos entrevistados recebe entre R\$10.000,00 a R\$15.000,00 com um maior percentual de 57,9%, seguido de acima de R\$15.000,00 com 26,3% e por último a opção de R\$5.000,00 a R\$10.000,00 obteve 15,8%. De acordo com Tabela Salarial (2019) um professor no início de carreira recebe em média de R\$3.000,00 a R\$7.000,00 e um professor que está a mais a tempo lecionando tem uma média de R\$12.000,00. Desse modo fica destacável que dos professores que responderam o questionário estão no meio de carreira de professor federal, isso mostra que os professores tem uma renda considerável, isso também mostra que não há tanta de diferença entre quem está mais tempo na carreira com quem está em menos tempo.

Com relação aos filhos, foi perguntado se os professores possuíam filhos e as respectivas idades, conforme as Figura 5.

Figura 05 – Possuem filhos.



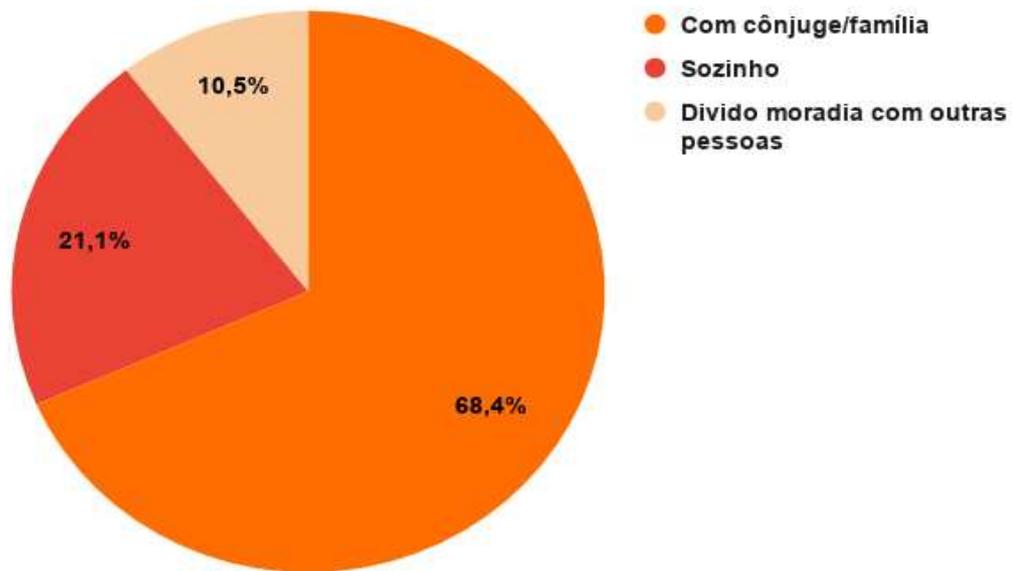
Fonte: Elaborado pela autora,2020.

Dos professores pesquisados, 68,4% possuem filhos, e 31,6% não possuem filhos. Atualmente a maioria das pessoas optam e planejam ter filhos após estabilidade no emprego ou após aprovação em um concurso público para assim possuir um amparo melhor na criação dos filhos.

Com relação a idade dos filhos dentre os professores que relataram ter filhos 9 deles possui filhos com idades entre 1 a 10 anos, e 4 dos respondentes tem filhos com idades dos 20 aos 38 anos.

Os professores também foram questionados sobre com quem eles moravam, conforme a Figura 6.

Figura 06. Com quem os professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões residem.

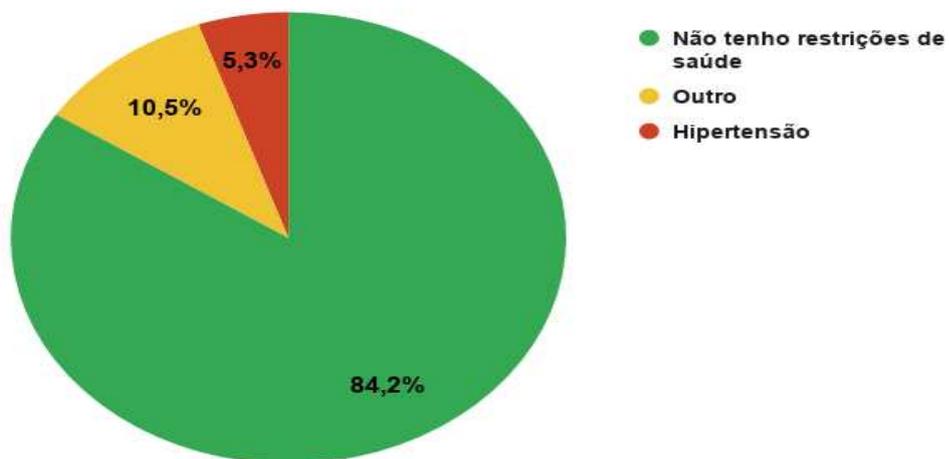


Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

A maioria (68,4%) dos professores moram com morarem com cônjuge/família, sozinho foi a segunda opção mais marcada com 21,1%, e por último ficou os que dividem moradia com outras pessoas com 10,5%. A figura mostra que, como a maioria dos professores que responderam ao questionário são casados, respectivamente moram com suas famílias. A opção de morar com outras pessoas foi a menos assinalada, mostrando que muitos deles preferem morar sozinhos.

Os professores foram questionados se eles tinham alguma restrição de saúde, conforme a Figura 7.

Figura 7. Restrições a saúde dos professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões.

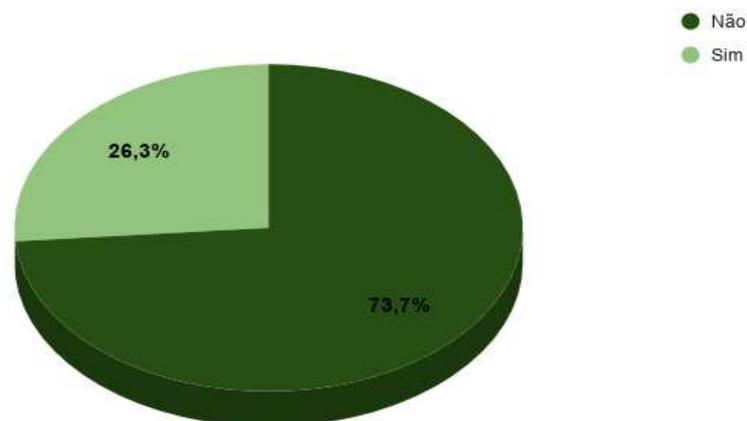


Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Sobre as restrições a saúde a maioria dos respondentes assinalaram que não possuem restrições tendo um percentual de 84,2%, depois vem a opção outro com 10,5%, e a opção hipertensão com 5,3%. Aqui pode-se ver como a maioria dos professores se consideram saudáveis, isso é suma importância para a organização, mostrando que muitos desses professores possuem hábitos saudáveis. O Instituto Brasileiro de Coaching (2020), explica que quando as pessoas se consideram saudáveis, estão de bem consigo mesmas, possuem uma qualidade de vida melhor, pois ela tem mais disposição para fazer suas atividades e tem relacionamentos mais positivos.

Os professores foram questionados se faziam ou não tratamento psicológico ou psiquiátrico, de acordo com a Figura 8.

Figura 8. Professores fazem ou não tratamento psicológico ou psiquiátrico.

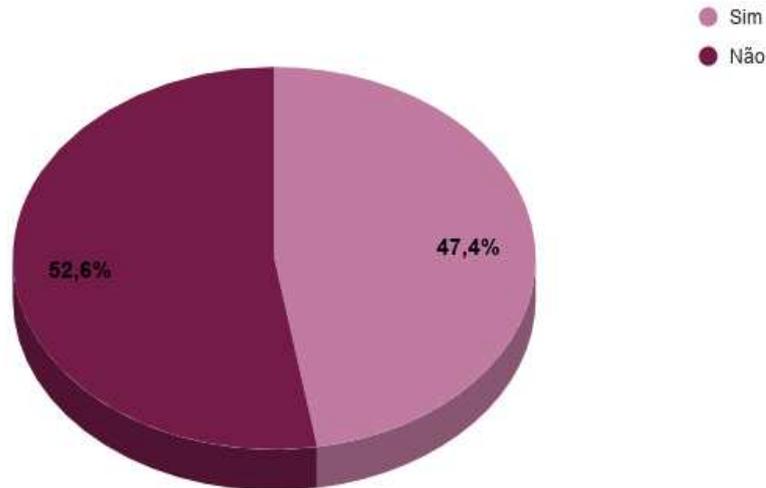


Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Sobre tratamento psicológico ou psiquiátrico, a maioria dos professores responderam que não faziam nenhum dos dois, possuindo um percentual de 73,7% e os que responderam sim, que faziam tratamento teve um percentual de 26,3%. Com esse resultado, isso dá a alusão de que como estão com a saúde mental saudável, onde dá se a entender que quando algum problema aparece, tentam não se sobrecarregar tanto, buscando alternativas que visem pela saúde mental.

Sobre exercer algum cargo na chefia ou na coordenação, os professores também foram questionados, conforme Figura 9.

Figura 9. Os professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões exercem algum cargo de chefia ou coordenação.

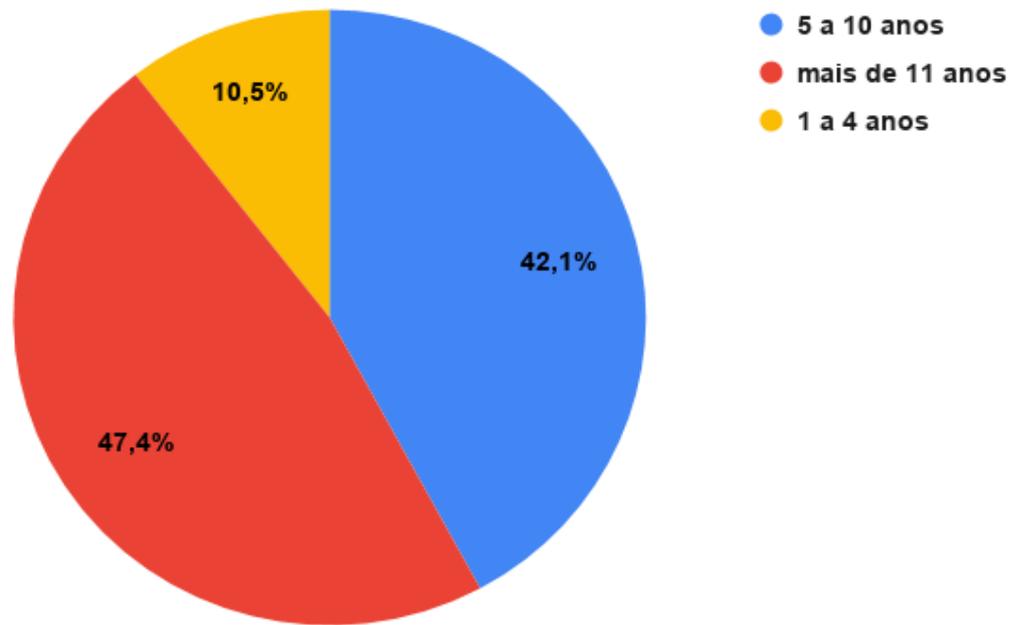


Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Os professores foram questionados sobre exercer algum cargo na chefia ou na coordenação e 47,4% responderam que sim, exercem um cargo seja na coordenação ou chefia e os outros 52,6% responderam que não exercem nenhum desses cargos. Essa questão é muito importante por que mostra o engajamento dos professores em atuarem em um cargo de gestão, mesmo quando o trabalho aumenta e nem sempre a função gratificada é satisfatória.

Sobre o tempo em que exercem o cargo de professor no ensino público também foram questionados, conforme a Figura 10.

Figura 10. Quanto tempo de serviço como professores da rede pública.

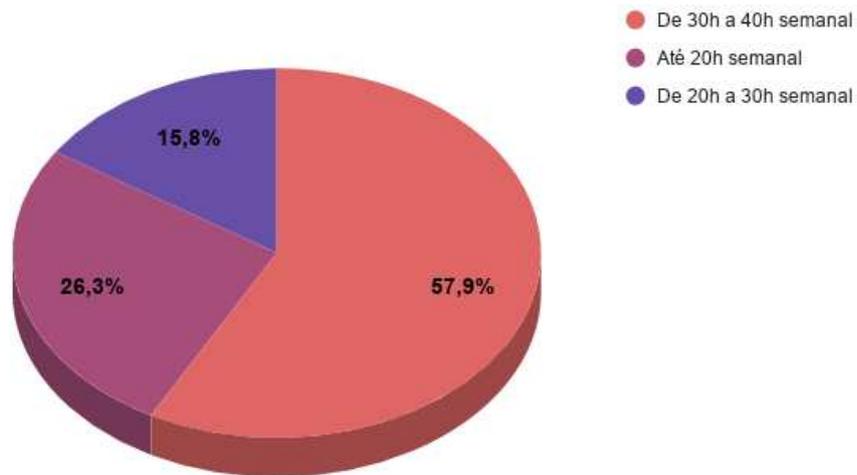


Fonte: Elaborado pela autora,2020.

O tempo de serviço dos professores no ensino público variou entre 1 para mais de 11 anos. A maioria dos professores marcaram que estão a mais de 11 anos no ensino público sendo 47,4%, e de 5 a 10 anos foi segundo tempo mais assinalado com 42,1%. Os professores que possuem menos tempo exercendo essa atividade, sendo a minoria entre 1 a 4 anos. De acordo com SINASEFE (2008), a carreira de um professor no magistério federal dura em média 24 anos, e pela figura entende-se que a maioria dos professores estão em meio de carreira, tendo em vista que os mesmos possuem mais de 11 anos de ensino público.

Os professores foram questionados sobre os encargos didáticos semanais, conforme a Figura 11.

Figura 11. Encargos didáticos semanais dos professores da UFMSM *campus* Palmeira das Missões.

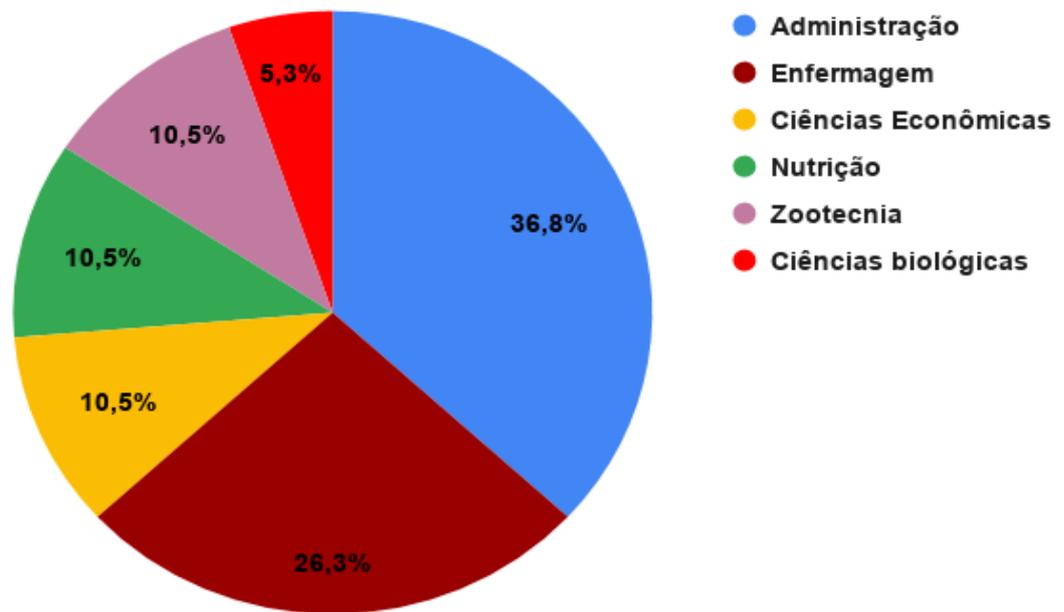


Fonte: Elaborado pela autora,2020.

Sobre os encargos didáticos semanais, a opção mais assinalada foi de 30 horas a 40 horas semanal com 57,9%, outros 26,3% tem encargos de até 20 horas semanal, e os 15,8% têm de 20 horas a 30 horas semanal, que é quantidade de horas que docente está envolvido em cada disciplina.

Foi perguntado também aos professores, qual curso eles dão aula na UFSM, conforme Figura 12.

Figura 12. Cursos em que os professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões dão aula.

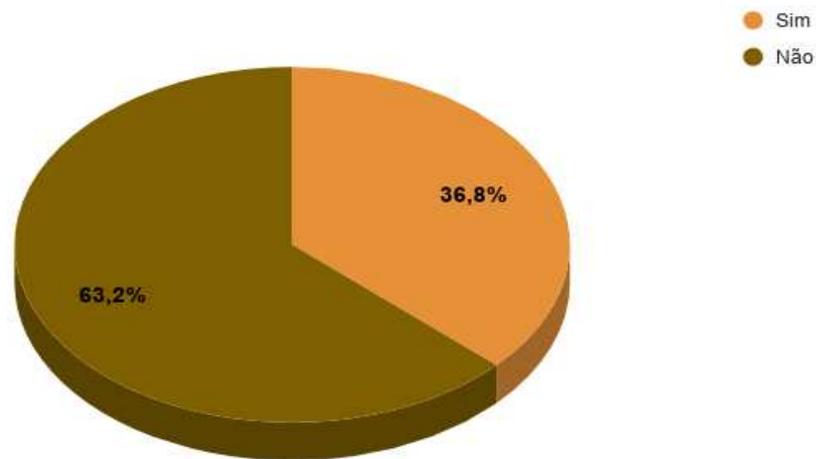


Fonte: Elaborado pela autora,2020.

Sobre qual curso os professores dão aula, os professores que responderam o questionário marcaram a opção Administração com 36,8% são do curso de Administração com um professor de Pós em agronegócio. O curso de Enfermagem apresentou um percentual de 26,3%, Ciências Econômicas teve um total de 10,5% sendo um desses dos professor da Pós em Agronegócio. Nutrição e Zootecnia tem um percentual de 10,5% dos respondentes, e Ciências biológicas com 5,3%.

Para terminar o perfil do professor da UFSM, foram questionados sobre atuação na pós graduação (mestrado ou doutorado), conforme a Figura 13.

Figura 13. Atuação dos professores na Pós Graduação (Mestrado ou Doutorado).



Fonte: Elaborado pela autora,2020.

A figura 13 identifica quantos dos professores que responderam o questionário dão aulas para o mestrado ou doutorado e 36,8% dos respondentes disseram que sim, dão aulas, e 63,2% não dão aulas. A atuação na Pós é de suma importância para a universidade pois possibilita fazer mais pesquisas em diversas áreas, contribui ajudando a sociedade em que está inserida, promovendo um melhor desenvolvimento. Dá mais oportunidade aos alunos, especializando os mesmos, trazendo essas especializações para o interior do estado, buscando atender a todas as pessoas que querem estudar, mas não consegue ir aos grandes centros.

As treze primeiras questões permitiram caracterizar o perfil do professor da UFSM *campus* Palmeira das Missões, tendo em vista que são questões mais fechadas, buscando mesmo traçar o perfil do docente. Além disso, foi de suma importância todas essas resposta para a construção da pesquisa.

4.3 ESTRESSE OCUPACIONAL NOS RESPONDENTES DA UFSM *CAMPUS* PALMEIRA DAS MISSÕES

Neste item corresponde a análise das respostas referentes as atividades, sendo elas remotas ou presencias que mais estressam os professores. São 4 questões que focam no estresse ocupacional, sendo duas com relação as atividades, uma questão que foca em situações de desgastes, e a última questão que pode mostrar os sintomas que podem ser em decorrência do estresse ocupacional.

Os professores foram questionados sobre as atividades presenciais, entre qual dessas deixam mais estressado, conforme a Tabela 03.

Tabela 3-Relação de atividades presenciais.

Relação de atividades presenciais	Não me estressa	Estressa muito pouco	Estressa moderadamente	Estressa bastante	Estressa extremamente	Média	Desvio padrão
Convívio com alunos em sala de aula	47%	42%	11%	0%	0%	1,63	0,67
Reuniões	0%	21%	37%	26%	16%	3,37	0,98
Ministrar aulas	47%	37%	11%	5%	0%	1,74	0,85
Preparação de aulas	32%	53%	16%	0%	0%	1,84	0,67
Correção de aulas e provas	21%	37%	21%	21%	0%	2,42	1,04
Convívio com demais colegas	0%	26%	47%	21%	5%	3,05	0,83
Condições físicas do ambiente de trabalho	47%	32%	11%	5%	5%	1,89	1,12
Registrar a frequência diária	37%	47%	16%	0%	0%	1,79	0,69
Fazer Pesquisa	32%	32%	5%	26%	0%	2,16	1,17
Fazer Extensão	42%	26%	16%	11%	5%	2,11	1,21
Orientação ou dúvidas de alunos	42%	32%	21%	5%	0%	1,89	0,91
Atendimentos a alunos ou professores*	42%	21%	21%	16%	0%	2,11	1,12

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

De acordo com a tabela, as atividades mais estressantes são reuniões com média de 3,37 e convívio com demais colegas 3,05 da média dos respondentes. Essas podem ser mais estressantes porquê cada professores tem sua forma de pensar, muitas vezes entrando em conflitos, devido ao fato de cada um ter sua ideia sobre o assunto havendo muitas discordâncias. A atividade com menor índice de estresse é o convívio com alunos em sala de aula possuindo uma média de 1,63 dos entrevistados por haver um bom relacionamento com os alunos, é atividade que não estressa por que o professor gosta de ensinar, da troca de conhecimentos que pode existir entre aluno e professor, entre outros.

A tabela a seguir irá mostrar a relação dos professores com as atividades remotas.

Tabela 4- Relação de atividades remotas.

Relação de atividades remotas	Não me estressa	Estressa muito pouco	Estressa moderadamente	Estressa bastante	Estressa extremamente	Média	Desvio padrão
Preparação de aulas remotas	26%	11%	42%	21%	0%	2,58	1,09
Reuniões on-line	5%	5%	32%	32%	26%	3,68	1,08
Problemas de conexões de internet	0%	26%	32%	16%	26%	3,42	1,14
Preparação de atividades on-line	16%	21%	37%	16%	11%	2,84	1,18
Correção de avaliações e trabalhos on-line	11%	16%	37%	21%	16%	3,16	1,18
Condições do ambiente virtual de trabalho	5%	21%	37%	32%	0%	2,84	0,87
Condições do ambiente físico (residência)	26%	11%	26%	26%	5%	2,58	1,26
Interferência de familiares no trabalho	47%	0%	26%	16%	11%	2,42	1,46
Dificuldade em estabelecer uma rotina de trabalho	16%	26%	32%	11%	16%	2,84	1,27
Interação com os alunos no ambiente virtual	5%	21%	32%	26%	11%	3,00	1,05
Incerteza se o aluno está efetivamente participando da aula	0%	16%	21%	26%	37%	3,84	1,09
Falta de hábito para atividade remota	5%	26%	47%	5%	16%	3,00	1,08
Falta de conhecimento de ferramentas para aulas virtuais	21%	21%	37%	11%	11%	2,68	1,22

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

As atividades remotas que mais estressam são as reuniões on-line com média 3,68 dos respondentes, acarretado por haver conflitos de ideias, pensamentos diferentes sobre determinado assunto, havendo muitas vezes discussões para entrar em consenso, se tornando desgastante psicologicamente. Outra atividade que estressa os respondentes é a incerteza se o aluno está efetivamente participando da aula com média de 3,84, por ser uma aula a distância envolvendo muitas vezes a conexão com a internet, se a imagem da aula está sendo transmitida corretamente para o aluno, quando o aluno não aparece na câmera fica difícil saber se ele está assistindo ou se ligou para não perder a presença, isso se torna irritante pois não há também participação dos alunos na aula. E a menos estressante é a interferência de familiares no ambiente de trabalho com média de 2,42, por ser em casa, em ambiente confortável, com a família, não se torna estressante para os respondentes.

A próxima tabela vai mostrar como os professores lidam com problemas que podem vir a acontecer.

Tabela 5- Soluções para o problema.

Quando eu tenho um problema, eu...	Nunca faço isso	Raramente faço isso	As vezes faço isso	Frequentemente faço isso	Sempre faço isso	Média	Desvio Padrão
Converso com colegas que também estão envolvidos no trabalho.	0%	16%	26%	42%	16%	3,58	0,94
Tento ver a situação como uma oportunidade de aprender e desenvolver novas habilidades.	0%	5%	26%	47%	21%	3,84	0,81
Dou atenção extra ao planejamento.	5%	11%	37%	32%	16%	3,42	1,04
Penso em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essa.	0%	11%	21%	42%	26%	3,84	0,93
Penso na situação como um desafio.	0%	5%	26%	26%	42%	4,05	0,94
Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.	11%	21%	26%	21%	21%	3,21	1,28
Não me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim.	47%	21%	21%	5%	5%	2,00	1,17
Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.	0%	32%	5%	47%	16%	3,47	1,09
Tento modificar os fatores que causaram a situação.	0%	5%	37%	53%	5%	3,58	0,67
Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver as questões.	0%	16%	21%	42%	21%	3,68	0,98
Evito a situação, se possível.	11%	42%	5%	26%	16%	2,95	1,32
Digo a mim mesmo que o tempo resolve esse problema.	16%	32%	26%	5%	21%	2,84	1,35
Tento manter distância da situação.	21%	32%	16%	21%	11%	2,68	1,30
Procuró lembrar que o trabalho não é tudo na vida.	11%	26%	26%	16%	16%	2,84	1,22
Antecipo as consequências negativas, preparando-me para o pior.	16%	16%	26%	32%	11%	3,05	1,23
Delego minhas tarefas a outras pessoas.	53%	32%	11%	0%	0%	1,47	0,67
Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram o problema.	11%	11%	37%	16%	26%	3,37	1,27
Tento não me preocupar com a situação.	21%	26%	32%	11%	21%	3,16	1,46
Concentro-me em fazer prioritariamente o que gosto.	0%	11%	42%	26%	21%	3,58	0,94
Pratico mais exercícios físicos.	26%	21%	16%	26%	11%	2,74	1,37
Uso algum tipo de técnica de relaxamento.	26%	26%	21%	26%	0%	2,47	1,14
Mudo os meus hábitos alimentares.	16%	42%	32%	5%	5%	2,42	0,99
Procuró a companhia de outras pessoas.	16%	21%	26%	26%	11%	2,95	1,23
Procuró me envolver em mais atividades de lazer.	0%	16%	32%	42%	11%	3,47	0,88
Compro alguma coisa.	32%	21%	42%	5%	0%	2,21	0,95
Tiro alguns dias para descansar.	16%	37%	26%	21%	0%	2,53	0,99
Faço uma viagem.	32%	37%	11%	16%	5%	2,26	1,21
Me torno mais sonhador(a).	26%	21%	32%	5%	16%	0,26	0,44

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

A tabela 5 mostra a relação entre haver um problema e o que o professor faz, e de acordo com a mesma para os professores que responderam ao questionário, pensar na situação como um desafio teve uma média de 4,05, porque pensar dessa maneira pode ser uma forma de aprendizado para que isso não volte a acontecer, também deixa o docente mais confiante em resolver o problema. Outros fator assinalado foi tento ver a situação com uma forma de aprender e desenvolver novas habilidades com média de 3,84, sendo outra forma de trazer autoconfiança para resolver a questão pendente. E penso em mim como alguém que consegue se sair bem em situações como essa obteve média de 3,84, mostrando novamente que quando situações problemáticas acontecem os respondentes procuram ficar mais confiantes e motivados e tentam aprender com o problema.

Foi perguntados aos professores os sintomas que eles sentem que podem ter decorrido com o estresse causado no trabalho. Conforme a tabela 6.

Tabela 6- Sintomas sentidos.

17. Você tem sentido algum desses sintomas? Marque um X caso tenha sentido o sintoma.	
Mãos e / ou pés frios	2
Boca seca	3
Nó ou dor no estômago	5
Tensão muscular(dores nas costas, pescoço e ombros)	14
Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	7
Diarréia passageira	4
Insônia, dificuldade de dormir	9
Taquicardia(batimentos acelerados do coração)	4
Respiração ofegante, entrecortada	2
Hipertensão súbita e passageira(pressão súbita e passageira)	2
Mudança de apetite(comer bastante ou ter falta de apetite)	5
Aumento súbito de motivação	5
Entusiasmo súbito	4
Vontade súbita de iniciar novos projetos	6
Problemas com a memória, esquecimentos	10
Mal estar generalizado, sem causa específica	3
Formigamento nas extremidades(pés e mãos)	2
Sensação de desgaste físico constante	4
Mudança de apetite	3
Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	3
Cansaço constante	7
Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	3
Tontura, sensação de estar flutuando	2
Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	3
Dúvidas quanto a si próprio	3
Pensamento constante sobre só um assunto	5
Irritabilidade excessiva	7

<i>Diminuição da libido(desejo sexual diminuído)</i>	3
<i>Dificuldades sexuais</i>	1
<i>Insônia</i>	5
<i>Tiques nervosos</i>	1
<i>Hipertensão arterial confirmada</i>	1
<i>Impossibilidade de trabalhar</i>	1
<i>Sensação de incompetência em todas as áreas</i>	2
<i>vontade de fugir de tudo</i>	3
<i>Apatia, vontade de fazer nada, depressão ou raiva prolongada</i>	3
<i>Cansaço excessivo</i>	3
<i>Pensamento constante sobre o mesmo assunto</i>	5
<i>Irritabilidade sem causa aparente</i>	2
<i>Angústia ou ansiedade diária</i>	5
<i>Hipersensibilidade emotiva</i>	1
<i>Perda do senso de humor</i>	4

Fonte: Elaborado pela autora, 2020

A tabela acima mostra a relação dos sintomas mais sentidos pelos professores da UFSM, as opções mais marcadas foram tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros), o aperto na mandíbula/ ranger de dentes, ou roer as unhas ou ponta de caneta, a insônia, dificuldade para dormir, a vontade súbita de iniciar projetos, problemas com a memória, esquecimento, o cansaço constante, a irritabilidade excessiva, a angústia ou ansiedade diária, o pensamento constante sobre o mesmo assunto, o aumento súbito de motivação, a mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite) e nó ou dor no estômago. Esses foram os sintomas mais relatados.

Farias (2018) coloca a insônia, o cansaço, a mudança de apetite, a irritabilidade, a tensão muscular e a ansiedade como alguns dos principais sintomas causados pelo estresse. Isso mostra que o estresse ocupacional não está tão longe da nossa realidade, por que neste questionário pode-se ter uma ideia de como anda a saúde física e mental de alguns professores da UFSM.

O questionário, por ser aplicado em um ano que ocorreu a pandemia do COVID 19, trouxe baixos números de respondentes, porque houveram muitos questionários aplicados, o que deixou os professores exaustos com relação a responder as pesquisas que ocorreram no decorrer do ano de 2020. As respostas obtidas no questionário mostram que, apesar de muitos relarem problemas de saúde, os mesmos se consideram saudáveis psicologicamente. Também pode se observar que para a maioria enxergar o problema que pode vir a acontecer no ambiente de trabalho, como algo desafiador, torna o docente mais confiante em resolver a situação, sendo algo bom pois isso não o deixa pra baixo, sem ânimo, desmotivado, descontente com o trabalho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse vem se tornando cada vez mais cotidiano entre as populações mundial, sendo crescente na área ocupacional gerando transtornos e trazendo consequências para a saúde do indivíduo e na sociedade que o mesmo está inserido. Diante disso umas das categorias que vem sendo afetado por isso são os professores, que foi o principal objeto de estudo desse trabalho, onde foi possível observar o dia a dia desses profissionais em período pandêmico, foi procurado entender todo o seu campo de trabalho e ter uma noção de todas as suas atividades que podem ser ocasionais ao estresse ocupacional.

A realização da pesquisa com professores da UFSM *campus* Palmeira das Missões, possibilitou compreender a natureza dos docentes e trazer para a sociedade em que está inserida e observar se há o estresse ocupacional dentre os profissionais da universidade. Foi visto através deste estudo, que muitos dos sintomas que os mesmos sentem são decorrentes do estresse ocupacional, com essas informações foi possível identificar algumas das atividades que mais trazem desgastes aos professores, sendo percebidas através de análises feitas com as respostas obtidas pela pesquisa de campo.

O estresse ocupacional como pode ser analisado no estudo, mostrou que apesar do número de respondentes ser bem abaixo do esperado, pode-se perceber que os professores podem sim ter alguma sintoma causado pelo stress, isso mostra que se todos os professores respondessem ao questionário, esse índice poderia vir a ser mais preocupante. Assuntos assim relacionados a saúde mental ainda são tratados pela sociedade com muita pouca importância, é como um tabu inserido em nosso meio, por isso é muito importante procurar ajuda, caso não se sinta bem, para procurar soluções possam vir a melhorar a sua vida no trabalho.

A identificação desses níveis de estresse decorrentes nos professores da universidade, nos dá uma visão de que esses problemas estão cada vez mais frequentes, virando parte do cotidiano. Assim sendo, o trabalho realizado na UFSM pode ajudar e contribuir para a busca de uma melhor forma de preparar e cuidar da saúde física e mental do professor universitário, ele pode abrir portas para que outras pesquisas possam ser realizadas com esse profissional. O estudo mostrou que as reuniões sendo elas presenciais ou remotas, é uma das maiores causas de estresse entre os respondentes, por ser algo em cada um tem sua ideia formada, ocorrendo conflitos que podem demorar a entrar em consenso.

5.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

As limitações da pesquisa, foram a principal delas a pandemia, por que com a universidade fechada o estágio não foi possível realizá-lo no tempo determinado. O tempo para a realização da pesquisa que seria para a coleta dos dados veio a ser mais curto neste semestre, e não sendo possível apresentar um estudo com mais qualidade. O número de respondentes também foi bem abaixo do esperado, que trouxe a demora para fechar o questionário esperando um número que fosse suficiente para a pesquisa. Essas são as principais limitações que vieram a acarretar problemas para a realização do estudo.

5.2 SUGESTÕES DE NOVOS ESTUDOS

Essa pesquisa pode ser realizada em outros *campus* da UFSM, ou em outras universidades, visando buscar problemas em decorrência do stress causado no meio de trabalho. Esses estudos contribuem para que quando houver problemas mais sérios, a universidade estar preparada para acolher esses profissionais da melhor maneira possível, dando todo o suporte necessário, que possa vir a precisar. Criando um ambiente com uma estrutura que atenda a essas necessidades, mostrando para outras organizações melhores formas de cuidar de profissionais que possam estar com uma má saúde mental.

REFERÊNCIAS

- ARBEX, A. P. S.; SOUZA, K. R.; MENDONÇA, A. L. O. Trabalho Docente, Readaptação e Saúde: a Experiência dos Professores de uma Universidade Pública. Acesso em: 09/09/2019. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S010373312013000100015&script=sci_arttext&tlng=pt
- BAPTISTA, Marcos José C. A cultura de saúde de uma instituição financeira nacional conforme a percepção dos profissionais de recursos humanos. Trabalho de conclusão de curso (MBA em Recursos Humanos) - Fundação Instituto de Administração (FIA), São Paulo, 2010.
- BAPTISTA, Marcos José C. A integração entre saúde ocupacional e assistencial. In: Encontro de Saúde Corporativa, 1., 2011, São Paulo. Apresentações. São Paulo: CPH Health, 2011, p. 1-18.
- BENATTI, D. M. F. Acidentes de trabalho na agroindústria canavieira: circunstâncias de ocorrências e suas consequências para os trabalhadores. Universidade de São Paulo. Acesso em: 13/09/2019. Disponível em: https://teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59137/tde-15082016-225644/publico/tese_acidentedetrabalho1.pdf
- BICHO, L. M. D; PEREIRA, S. R. Stress Ocupacional. Instituto Politécnico de Coimbra, maio de 2007. Acesso em: 24/10/2019. Disponível em: INSTITUTO POLITÉCNICO DE COIMBRA
- CARVALHO, A. C. A. M. O Stress Ocupacional na Docência Universitária: Modos de Gestão da Fronteira Trabalho/Família. Universidade do Porto, outubro de 2009. Acesso em: 16/09/2019. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/80569/2/29933.pdf>
- CANOVA, K. R.; PORTO, J. B. O Impacto dos Valores Organizacionais no Estresse Ocupacional: um Estudo com Professores de Ensino Médio. RAM. Revista de Administração Mackenzie, setembro-outubro de 2010. Acesso em: 15/11/2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1954/195416624002.pdf>
- GEMELLI, I. M. P.; FILIPPIM, E. S. Gestão de Pessoas na Administração Pública: o Desafio dos Municípios. Universidade do Oeste de Santa Catarina, janeiro-dezembro de 2010. Acesso em: 10/09/2019. Disponível em: https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/race/article/view/375/pdf_101
- FARIAS, M. B. Estresse ocupacional em professores: um estudo realizado na redes de ensino municipal, estadual e privada, 2018. Acesso em: 13/07/2020. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/37216>
- FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; COSTA, S. M. G.; SILVA, A. O.; MOREIRA, M. A. S. P. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto e contexto, enfermagem, vol. 21 no. 3 Florianópolis, julho-setembro de 2012. Acesso em: 10/09/2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000300004
- FIDALGO, N. L. R. A espetacularização do trabalho docente universitário: Dilemas entre produzir e viver e viver para produzir. Universidade Federal de Minas Gerais. Acesso em: 12/09/2019. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/HJPB-858P3S/1/nara_tese_final_corrigida.pdf

HESPANHOL, A. Burnout e Stress Ocupacional. Revista Portuguesa de Psicossomática, janeiro-dezembro de 2005. Acesso em: 24/10/2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/287/28770212.pdf>

Instituto Brasileiro de Coaching. **Ter hábitos saudáveis pode contribuir para produtividade?**. 2020. Acesso em: 10/01/2021. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/ter-habitos-saudaveis-pode-contribuir-produtividade-confira/>

LEGAL, E. J.; SILVEIRA, R. M.; VERDINELLI, M. A.; VERDINELLI, M. E. P. Sintomas de Burnout e Estresse Ocupacional em Professores Universitários de um Curso de Psicologia. Universidade do Vale do Itajaí, dezembro de 2005. Acesso em: 10/11/2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/96998/EDUARDO%20JOSE%20LEGAL.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

LIMA, T. S. Estresse ocupacional no ambiente de trabalho. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Acesso em: 10/09/2019. Disponível em: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/11318/1/LD_CEEEST_VI_2018_21.pdf

LOPES, S. V.; SILVA, M. C. Estresse Ocupacional e Fatores Associados em Servidores Públicos de uma Universidade Federal do Sul do Brasil. Universidade Federal de Pelotas. Acesso em: 10/09/2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v23n11/1413-8123-csc-23-11-3869.pdf>

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Relatório de Avaliação Interna: Autoavaliação da UFSM 2013**. Acesso em: 10/12/2020. Disponível em: https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/504/2019/01/Relatorio_Autoavaliacao-2013.pdf

MIRANDA, S. C. C. Stress Ocupacional, Burnout e Suporte Social nos Profissionais de Saúde Mental. Universidade Católica Portuguesa, dezembro de 2011. Acesso em: 23/10/2019. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/8796/1/Disserta%20c3%a7%20a3o%20Susana%20Miranda.pdf>

OLIVEIRA, P. M.; ALBUQUERQUE, L. G.; MURITIBA, S. N. Uma Análise da Pesquisa sobre Avaliação de Resultados em Gestão de Pessoas na atualidade. Acesso em: 12/11/2019. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad2003-grt-2301.pdf>

SADIR, M. A; BIGNOTTO, M. M; LIPP, M. E. N. Stress e Qualidade de Vida: Influência de Algumas Variáveis Pessoais. Universidade de São Paulo, abril de 2010. Acesso em: 25/10/2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3054/305423775010.pdf>

SANDES, A. S. N.; SILVA, A. F. A influência da síndrome de burnout no clima organizacional: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho. Faculdade Cemasc do Sertão. Acesso em: 12/09/2019. Disponível em: <https://ri.cesmac.edu.br/bitstream/tede/325/1/a%20influ%C3%Aancia%20da%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout%20no%20clima%20organizacional%20um%20problema%20do%20indiv%C3%ADduo%20ou%20do%20seu%20contexto%20de%20trabalho.pdf>

SERVILHA, E. A. M. Estresse em Professores Universitários na Área de Fonoaudiologia. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, janeiro-fevereiro de 2005. Acesso em: 12/11/2019. Disponível em: [PDF] puc-campinas.edu.br.

SPECTOR, P. E. **Psicologia nas organizações**. 3 ed. São Paulo, editora Sariva, 2010. 429p.

Tabela salarial - carreiras do magistério federal. **Gestão de Pessoas**. Universidade Federal de Uberlândia, 2019. Acesso em: 20/12/2020. Disponível em: <http://www.progep.ufu.br/central-de-conteudos/documentos/2019/08/tabela-salarial-carreiras-do-magisterio-federal>

TABOSA, M. P. O.; CORDEIRO, A. T. Estresse Ocupacional: Análise do Ambiente Laboral de uma Cooperativa de Médicos de Pernambuco. *Recapê Revista de Carreiras e Pessoas*, 2018. Acesso em: 10/09/2019. Disponível em: <file:///C:/Users/Angela/Downloads/35197-103108-2-PB.pdf>

TAVARES, R. S. C; KAMIMURA, Q. P. **Gestão em Saúde Corporativa: Absenteísmo e Presenteísmo**. Congresso Internacional de Cooperação Universidade Indústria, Dezembro de 2012. Acesso em: 20/09/2019. Disponível em: <https://www.unitau.br/unindu/artigos/pdf337.pdf>

SINASEFE. **Carreira EBT: síntese histórica e debate atual**, 2008. Acesso em: 29/12/2020. Disponível em: <http://www.sindsifce.com.br/arquivos/files/documentos/tutorial-carreira-3-1.pdf>

SIQUEIRA, T. **Mulheres são maioria entre professores**. *Jornal Gazeta Informativa*, 2016. Acesso em: 15/12/2020. Disponível em: <http://www.gazetainformativa.com.br/mulheres-sao-maioria-entre-professores/>

SOUZA, K. R.; MENDONÇA, A. L. O.; RODRIGUES, A. M. S.; FELIZ, E. G.; TEIXEIRA, L. R.; SANTOS, M. B. M.; MOURA, M. A Nova Organização do Trabalho na Universidade Pública: Consequências Coletivas da Precarização na Saúde dos Docentes. Acesso em: 12/11/2019. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232017001103667

UFMS. **Administração Docentes**. Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões, Rio Grande do Sul. Acesso em: 11/11/2019. Disponível em: <https://www.ufsm.br/cursos/graduacao/palmeira-das-missoes/administracao/docentes>.

ZAMBON, E. **Estratégias de Prevenção ao Estresse Ocupacional de Professores do Ensino Superior Privado**. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2014. Acesso em: 12/11/2019. Disponível em: <http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/3787/1/455710.pdf>.

APÊNDICE I – QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO – Estresse ocupacional

Ao cumprimentá-lo, encaminho instrumento de coleta de dados, parte inerente ao meu Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado Estresse Ocupacional de Professores de uma Universidade Pública, que será apresentado ao Curso de Administração da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões. Sob orientação da Profa. Paloma de Mattos Fagundes, o objetivo é avaliar o estresse ocupacional dos professores na Universidade Federal de Santa Maria campus Palmeira das Missões-RS.

Os dados aqui adquiridos serão exclusivamente utilizados para cunho acadêmico, a identidade do respondente será preservada e as respostas serão tratadas com confidencialidade.

Neste sentido, solicito a gentileza de responder o questionário on-line. São 17 questões e você levará em torno de 10 minutos para respondê-las. Para responder basta acessar o seguinte link:

<https://docs.google.com/forms/d/1U6eaGipJ3zwwgilvNj6LFutK1fCZVN4uqSYnAjjQhIA/edit?usp=sharing>

Desde já, agradeço o retorno e me coloco a disposição para dúvidas,

Att.

Angela Bueno

E-mail: angela.buenosol@hotmail.com

Orientadora: Paloma de Mattos Fagundes

E-mail: palomattos@gmail.com

1. Sexo.

Masculino

Feminino

2. Estado civil.

Solteiro(a).

Casado(a).

Separado(a)/desquitado(a)/divorciado(a).

Viúvo(a).

Outro.

3. Faixa Etária.

Entre 18 e 25 anos

Entre 26 e 35 anos

Entre 36 e 45 anos

Entre 46 e 60 anos

Acima de 60 anos

4. Renda mensal

R\$ 5.000,00

Entre R\$ 5.000,00 a R\$ 10.000,00

Entre R\$ 10.000,00 a R\$ 15.000,00

Acima de R\$ 15.000,00

5. Filhos? Sim Não Idade dos Filhos _____

6. Onde/ com quem você mora?

com cônjuge/ família

Divido moradia com outras pessoas

Sozinho

Outro: _____

7. Restrições de saúde?

Não tenho restrições de saúde

Doenças do coração

Tabagismo

Diabetes

Asma

Hipertensão

Outros: _____

8. Você faz tratamento psicológico ou psiquiátrico? Não Sim**9. Exerce algum cargo de coordenação ou chefia?** Sim Não**10. Há quanto tempo exerce a profissão de professor no ensino público? _____****11. Qual sua carga horária de trabalho semanal?** Até 20h semanal De 20h a 30h semanal De 30h a 40h semanal**12. Qual curso? _____****13. Dá aula na pós graduação (mestrado ou doutorado)?** Sim Não**14. O quanto as suas atividades o(a) deixam mais estressado(a)?**

1	2	3	4	5
Não me estressa	Estressa muito pouco	Estressa moderadamente	Estressa bastante	Estressa extremamente

Relação de atividades Presenciais		1	2	3	4	5
1	Convívio com alunos em sala de aula					
2	Reuniões					
3	Ministrar aulas					
4	Preparação de aulas					
5	Correção de aulas e provas					

6	Convívio com demais colegas					
7	Condições físicas do ambiente de trabalho					
8	Registrar a frequência diária					
9	Fazer Pesquisa					
10	Fazer Extensão					
11	Orientação ou dúvidas de alunos					
12	Atendimentos a alunos ou professores*					

* só responde quem tem cargo de chefia ou coordenação

Relação de atividades Remotas		1	2	3	4	5
1	Preparação de aulas remotas					
2	Reuniões on-line					
3	Problemas de conexões de internet					
4	Preparação de atividades on-line					
5	Correção de avaliações e trabalhos on-line					
6	Condições ambiente virtual de trabalho					
7	Condições do ambiente físico (residência)					
8	Interferência de familiares no trabalho					
9	Dificuldade em estabelecer uma rotina de trabalho					
10	Interação com os alunos no ambiente virtual					
11	Incerteza se o aluno está efetivamente participando da aula					
12	Falta de hábito para atividade remota					
13	Falta de conhecimento de ferramentas para aulas virtuais					

15. Com que frequência você utiliza essas estratégias para lidar com o estresse gerado pelo trabalho?

1	2	3	4	5
Nunca faço isso	Raramente	As vezes faço isso	Frequentemente faço isso	Sempre faço isso

Quando eu tenho um problema no trabalho, eu...		1	2	3	4	5
1	Converso com colegas que também estão envolvidos no trabalho.					
2	Tento ver a situação como uma oportunidade de aprender e desenvolver novas habilidades.					
3	Dou atenção extra ao planejamento.					
4	Penso em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essa.					
5	Penso na situação como um desafio.					
6	Tento mais rápido e eficientemente.					
7	Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.					
8	Não me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim.					
9	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.					
10	Tento modificar os fatores que causaram a situação.					
11	Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver as questões.					
12	Evito a situação, se possível.					
13	Digo a mim mesmo que o tempo resolve esse problema.					
14	Tento manter distância da situação.					
15	Procuo lembrar que o trabalho não é tudo na vida.					
16	Antecipo as consequências negativas, preparando-me para o pior.					
17	Delego minhas tarefas a outras pessoas.					
18	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram o problema.					
19	Tento não me preocupar com a situação.					
20	Concentro-me em fazer prioritariamente o que gosto.					
21	Pratico mais exercícios físicos.					
22	Uso algum tipo de técnica de relaxamento.					
23	Mudo os meus hábitos alimentares.					

24	Procuo a companhia de outras pessoas.					
25	Procuo me envolver em mais atividades de lazer.					
26	Compro alguma coisa.					
27	Tiro alguns dias para descansar.					
28	Faço uma viagem.					
29	Me torno mais sonhador(a).					

16. Você tem sentido algum desses sintomas? Marque um X caso tenha sentido o sintoma.

Sintomas		Marque em caso positivo
Sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas		
1	Mãos e/ ou pés frios	
2	Boca seca	
3	Nó ou dor no estômago	
4	Aumento de sudorese (muito suor)	
5	Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	
6	Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	
7	Diarreia passageira	
8	Insônia, dificuldade de dormir	
9	Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	
10	Respiração ofegante, entrecortada	
11	Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)	
12	Mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite)	
13	Aumento súbito de motivação	
14	Entusiasmo súbito	
15	Vontade súbita de iniciar novos projetos	
Sintomas que tem experimentado no último mês		
16	Problemas com a memória, esquecimentos	
17	Mal estar generalizado, sem causa específica	
18	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	

19	Sensação de desgaste físico constante	
20	Mudança de apetite	
21	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	
22	Hipertensão arterial (pressão alta)	
23	Cansaço constante	
24	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	
25	Tontura, sensação de estar flutuando	
26	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	
27	Dúvidas quanto a si próprio	
28	Pensamento constante sobre um só assunto	
29	Irritabilidade excessiva	
30	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	
Sintomas que tem experimentado nos últimos três meses		
31	Diarreias frequentes	
32	Dificuldades sexuais	
33	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	
34	Insônia	
35	Tiques nervosos	
36	Hipertensão arterial confirmada	
37	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	
38	Mudança extrema de apetite	
39	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	
40	Tontura frequente	
41	Úlcera	
42	Impossibilidade de trabalhar	
43	Pesadelos	
44	Sensação de incompetência em todas as áreas	
45	Vontade de fugir de tudo	
46	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	
47	Cansaço excessivo	
48	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	

49	Irritabilidade sem causa aparente	
50	Angústia ou ansiedade diária	
51	Hipersensibilidade emotiva	
52	Perda do senso de humor	