



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DO AGRESTE
NÚCLEO DE GESTÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO

JÉSSIKA FRANCIELLY DA SILVA

FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE DE TRABALHO DOCENTE: Um
estudo em uma escola de cursos profissionalizantes em Santa Cruz do Capibaribe

Caruaru
2024

JÉSSIKA FRANCIELLY DA SILVA

FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE DE TRABALHO DOCENTE: Um estudo em uma escola de cursos profissionalizantes em Santa Cruz do Capibaribe

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Administração, do Campus Agreste da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, na modalidade de monografia, como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel em Administração.

Área de concentração: Administração.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Sebastião

Caruaru

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva , Jéssika Francielly da .

Fatores estressores no ambiente de trabalho docente : Um estudo em uma escola de cursos profissionalizantes em Santa Cruz do Capibaribe / Jéssika Francielly da Silva . - Caruaru, 2024.

67 : il., tab.

Orientador(a): Luiz Sebastião dos Santos Júnior

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico do Agreste, , 2024.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Estresse. 2. Fatores estressores. 3. Docentes . I. Santos Júnior , Luiz Sebastião dos . (Orientação). II. Título.

650 CDD (22.ed.)

JÉSSIKA FRANCIELLY DA SILVA

FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE DE TRABALHO DOCENTE: Um estudo em uma escola de cursos profissionalizantes em Santa Cruz do Capibaribe

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Administração, do Campus Agreste da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, na modalidade de monografia, como requisito parcial a obtenção do título de bacharel em Administração.

Aprovado em: 20/03/2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Luiz Sebastião dos Santos Júnior (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Elielson Oliveira Damasceno (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profa. Dra. Marcela Rebecca Pereira (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco - Campus Recife

Dedico este trabalho, fruto de intensa dedicação, a todos os docentes que contribuíram para minha formação na Universidade Federal de Pernambuco e àquela em que o amor não se pode traduzir em palavras: Minha mãe.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por sempre me proteger, dar-me forças para alcançar meu objetivo.

À minha mãe, que sempre fez o melhor por mim, muitas vezes abdicou de si para me dar a melhor educação que fosse possível. Sem ela, não sei se teria conseguido chegar até aqui.

À meu pai por sempre ter sido dedicado no trabalho para que nunca faltasse nada em nossa casa e ter sido sempre o nosso porto seguro.

À Luciana, minha esposa que sempre acredita e me apoia em tudo que eu faço e que neste momento de trabalho de conclusão de curso onde eu precisei focar na dissertação, ela se doou ainda mais ao nosso lar e a nossa empresa para que eu ficasse mais tranquila e focada.

À minha amiga e irmã Hélida por sempre estar comigo me apoiando desde o ensino médio e que por mais que exista a distância física, mas para nossa amizade nunca foi uma barreira.

Aos meus animais de estimação, Elvis, Preta e Biu por trazer leveza, alegria e amizade sincera diariamente com seus miados e lambeijos.

À minha tia Dinha por ser uma grande amiga e irmã, por sempre me apoiar.

Aos docentes da SW Cursos que se dispuseram a responder a minha extensa pesquisa. Aos professores que contribuíram para minha formação na Universidade Federal de Pernambuco: meus sinceros agradecimentos por todo conhecimento.

Ao meu querido prof. Luiz Sebastião dos Santos Júnior, com quem aprendi muito, profissional humano, que com muita paciência e cordialidade ajudou-me na elaboração deste trabalho. Obrigada por tudo!

“Quem tem uma razão de viver é capaz de suportar qualquer coisa”. (Nietzsche)

RESUMO

Experiências estressantes no espaço laboral requerem atenção da organização, por conseguinte afetam diretamente a saúde e bem-estar dos indivíduos, e também, a produtividade e os resultados da organização. O presente trabalho tem como destaque sujeitos de pesquisa a figura dos docentes de uma empresa de cursos. O objetivo foi identificar os fatores estressores mais críticos que afetam os docentes em seu ambiente de trabalho e comparar o modo que ocorrem esses fatores entre gênero. A pesquisa foi realizada com 9 docentes mediante a aplicação de questionário via Google Formulários, se tratando de um senso. Quanto a forma de abordagem é caracterizada como descritiva e quantitativa, a análise de dados foi realizada com auxílio do programa Excel. Os resultados apontam como principais fatores estressores: a ausência de perspectiva de crescimento na carreira, falta de incentivos salariais e benefícios, ambiente de trabalho com ausência de materiais adequados para as aulas, desrespeito às leis trabalhistas, dificuldade em conectar à internet para dar aulas, rotatividade de alunos. Os resultados demonstram a presença de um único estressor crítico que permeia o ambiente de trabalho, a ausência de perspectiva de crescimento na carreira e visa a necessidade de estratégias de enfrentamento, bem como medidas de intervenção advindas da gestão da empresa na busca de soluções para eliminar ou minimizar os fatores geradores que desencadeiam esse estresse e os demais que um dia podem vir a se tornarem críticos se não cuidados.

Palavras-chave: estresse; fatores estressores; docente.

ABSTRACT

Stressful experiences in the workplace require attention from the organization, therefore directly affecting the health and well-being of individuals, and also the productivity and results of the organization. The present work highlights the subjects of research in the form of teachers from a course company. The objective was to identify the most critical stressors that affect teachers in their work environment and compare the way these factors occur between genders. The research was carried out with 9 teachers through the application of a questionnaire via Google Forms, which was a sense. As for the approach, it is characterized as descriptive and quantitative, data analysis was carried out using the Excel program. The results indicate that the main stressors are: lack of career growth prospects, lack of salary incentives and benefits, work environment with lack of adequate materials for classes, disrespect for labor laws, difficulty connecting to the internet to teach classes, student turnover. The results demonstrate the presence of a single critical stressor that permeates the work environment, the absence of a career growth perspective and aims at the need for coping strategies, as well as intervention measures coming from company management in the search for solutions to eliminate or minimize the generating factors that trigger this stress and others that could one day become critical if not taken care of.

Keywords: stress; stressors; teacher.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 -	A ausência de perspectiva de crescimento na carreira	36
Gráfico 2 -	Falta de incentivos salariais e benefícios	37
Gráfico 3 -	Ambiente de trabalho com ausência de materiais adequados para as aulas	39
Gráfico 4 -	Desrespeito às leis trabalhistas	40
Gráfico 5 -	Dificuldade em conectar à internet para dar aulas	41
Gráfico 6 -	Rotatividade de alunos	42
Gráfico 7 -	Gênero dos docentes	43
Gráfico 8 -	Faixa etária	43
Gráfico 9 -	Estado Civil	44
Gráfico 10 -	Número de filhos	44
Gráfico 11 -	Companheiro trabalha	45
Gráfico 12 -	Grau de instrução	45
Gráfico 13 -	Tempo de trabalho	46
Gráfico 14 -	Curso que leciona	47
Gráfico 15 -	Tempo que exerce a função de professor	47
Gráfico 16 -	Carga horária média de trabalho nos dias atuais (horas semanais).	48
Gráfico 17 -	Exerce outra atividade nesta empresa	48
Gráfico 18 -	Carga horária para exercer outras atividades	49
Gráfico 19 -	Exerce outra profissão	49
Gráfico 20 -	Carga horária gasta nesta outra profissão	50
Gráfico 21 -	Renda mensal	50
Gráfico 22 -	Tempo suficiente para relaxar	51
Gráfico 23 -	Atividade física	52
Gráfico 24 -	Hábito de fumar	53
Gráfico 25 -	Consumo de bebidas alcoólicas	53

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	PROBLEMA DE PESQUISA	12
1.1.1	Pergunta de pesquisa	14
1.2	OBJETIVOS DA PESQUISA	14
1.2.1	Objetivo geral	14
1.2.2	Objetivos específicos	14
1.3	JUSTIFICATIVAS	15
1.3.1	Justificativas práticas	15
1.3.2	Justificativas teóricas	15
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	23
2.1	O DOCENTE DO ENSINO PROFISSIONALIZANTE	17
2.2	TEORIAS, FASES E SINTOMAS DO ESTRESSE	19
2.3	ESTRESSE OCUPACIONAL	21
2.4	SÍNDROME DE BURNOUT	24
2.5	FATORES DE ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO	25
2.6	ESTRATÉGIAS PARA O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL	26
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	37
3.1	DELINEAMENTO DA PESQUISA	29
3.2	POPULAÇÃO	30
3.3	INSTRUMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS	31
3.4	ANÁLISE DE DADOS	32
4	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	33
4.1	O AMBIENTE DE TRABALHO	33
4.2	A AUSÊNCIA DE PERSPECTIVA DE CRESCIMENTO NA CARREIRA	35
4.3	FALTA DE INCENTIVOS SALARIAIS E BENEFÍCIOS	36
4.4	AMBIENTE DE TRABALHO COM AUSÊNCIA DE MATERIAIS ADEQUADOS PARA AS AULAS	38
4.5	DESRESPEITO ÀS LEIS TRABALHISTAS	39
4.6	DIFICULDADE EM CONECTAR À INTERNET PARA DAR AULA ...	40

4.7	ROTATIVIDADE DE ALUNOS	41
4.8	O PERFIL DOS TRABALHADORES DA EMPRESA ESTUDADA	42
4.9	HÁBITOS	51
4.10	FATORES ESTRESSORES ENTRE GÊNERO	53
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	56
5.1	CONCLUSÃO	56
5.2	LIMITAÇÕES DA PESQUISA	58
5.3	SUGESTÕES PARA PESQUISAS FUTURAS	58
	REFERÊNCIAS	59
	APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO	64

1 INTRODUÇÃO

Essa é uma pesquisa sobre os fatores estressores no ambiente de trabalho dos docentes da SW cursos, uma escola de cursos profissionalizantes na categoria de cursos livres, em Santa Cruz do Capibaribe, agreste pernambucano.

Neste capítulo serão apresentados o problema e a pergunta de pesquisa a qual se deu origem esse estudo, além dos objetivos (geral e específicos) e justificativas (prática e teórica).

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Segundo Koltermam et al. (2011), o trabalho é fator importante na formação da identidade e na inserção social do indivíduo . Trabalhar é primordial para a vida humana, como também pode ser o responsável pelos riscos à saúde daqueles que trabalham , acarretando comprometimento do bem estar do indivíduo. A magnitude dada aos aspectos afetivos e sociais do profissional é de suma importância para a qualidade de vida geral dos funcionários. A ausência de atenção para estes fatores pode trazer sofrimento no aspecto profissional e pessoal, causando tensão emocional que pode por consequência gerar estresse ocupacional ao trabalhador.

Uma pesquisa da International Stress Management Association (ISMA) aferiu o Brasil como o segundo país do mundo com indivíduos que têm o maior nível de estresse. Segundo a fonte, o maior fundamento para o surgimento do estresse nos indivíduos está relacionado à labor (BARRETO, 2015).

Usualmente as pessoas sustentam a ideia que estão aflitas, irritadas e cansadas quando querem se referir que estão sob estresse, desta forma, o termo estresse ficou conhecido como algo negativo. Entretanto, o estresse é necessário para impulsionar as pessoas e dar entusiasmo para que elas alcancem os objetivos traçados (ROSSI, 2012).

A mudança do funcionamento no perfil de trabalho na contemporaneidade vem ocasionando desafios em lidar com esta nova perspectiva, e com os professores não seria diferente. Atentando para que este profissional precise lidar tanto com as atribuições básicas de ensinar e avaliar atividades, e concomitante precisa participar de reuniões, comissões, planejar aulas, relatar processos, cumprir prazos e outros aspectos burocráticos, dentro e fora do recinto escolar (RIBEIRO, 2015).

Para a Organização Internacional do Trabalho (OIT), a profissão do professor é considerada a mais estressante dentro do setor educação, pois o ato de ensinar se tornou uma atividade que pode ser desgastante, com consequências evidentes na saúde física, mental e no dinamismo profissional do professor (OIT, 1981).

Segundo dados do Instituto Nacional de Estudo e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), até o ano de 2017, o Brasil possuía aproximadamente 2 milhões de educadores, apenas na Educação Básica. Ao se atentar para o perfil dos trabalhadores ao longo do tempo pode-se perceber que este se modificou para adaptar-se às inovações da tecnologia e as novas formas de gestão. Dessa forma, surge a crescente demanda de trabalho e nas responsabilidades do trabalhador (MOREIRA et al., 2017).

Scandolara et al. (2015) citam que, em pesquisas realizadas no Brasil, observa-se que a média de professores do Brasil que se encontram em algum nível do estresse aproxima-se de 66%, o que coincide com a os dados da Organização Internacional do Trabalho e deixa um alerta acerca dessa problemática em especial, considerando que é indiscutível o trabalho do professor para formação do cidadão, e que esse quadro de adoecimento pode interferir na qualidade do trabalho exercido pelo professor.

Conforme (MELEIRO, 2012), aporta-se aos professores, diversos trabalhos na literatura apresentam que ser professor é uma das profissões mais estressantes em todo o mundo. Dentre os fatores contribuintes para o estresse do professor encontram-se: sobrecarga de trabalho, relações interpessoais, clima organizacional, condições de trabalho impróprias, falta de capacitação, entre outros (WITTER, 2012). Tais fatores têm feito com que os professores avaliem seu trabalho como fadigoso, frustrante e estressante (REINHOLD, 2001).

Ponderando que ser professor é uma das profissões mais estressantes, ao analisar a SW cursos, unidade Santa Cruz do Capibaribe e conforme cita artigo do MEC do que está previsto no Art. 42 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) onde define e normatiza que:

[...] A formação inicial e continuada ou qualificação profissional podem ser ofertados como cursos de livre oferta, abertos à comunidade, com suas matrículas condicionadas à capacidade de aproveitamento da formação, e não necessariamente ao nível de escolaridade. Tais cursos não possuem carga horária preestabelecida e podem apresentar características diversificadas em termos de preparação para o exercício profissional de algumas ocupações básicas do mundo do trabalho ou relacionadas ao

exercício pessoal de atividades geradoras de trabalho e renda [...]. (MEC, 2018).

Nesta perspectiva, ao analisar a importância na formação profissional e transformação social que tem os cursos de livre oferta a proposta desse trabalho se constitui em identificar os fatores estressores no ambiente de trabalho na visão dos docentes da SW cursos, unidade Santa Cruz do Capibaribe, porque ainda não foi objeto de um estudo que os apontasse, representando, assim, um *gap* a ser explorado.

1.1.1 Pergunta de pesquisa

A partir do exposto na contextualização do problema a ser pesquisado, chegamos à seguinte questão que norteia este trabalho: Quais são os fatores estressores mais críticos na visão dos docentes da SW cursos, unidade Santa Cruz do Capibaribe?

1.2 OBJETIVOS DA PESQUISA

Para a execução desse trabalho de pesquisa partiu-se do objetivo geral norteador pelo problema e pergunta para estabelecermos a partir disso os objetivos específicos que darão embasamento para a realização do referido Trabalho de Conclusão de Curso.

1.2.1 Objetivo geral

A presente pesquisa pretende identificar os fatores estressores mais críticos no ambiente de trabalho docente sob a ótica destes profissionais na SW cursos, unidade de Santa Cruz do Capibaribe.

1.2.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar o perfil dos docentes de acordo com seus dados;
2. Identificar os fatores estressores que permeiam o ambiente de trabalho dos docentes;

3. Verificar como se relacionam os fatores estressores mais críticos entre gênero.

1.3 JUSTIFICATIVAS

Por conseguinte, esse devido trabalho tem justificativas teóricas e práticas para o seu assertivo desenvolvimento que serão tratadas nesta parcela deste labor.

1.3.1 Justificativas práticas

O fator estresse está ligado às várias formas de trabalho podendo afetar diretamente o desempenho profissional e a saúde do trabalhador, sendo assim é de suma importante um aprofundamento com o intuito de obter conhecimento para que ele não possa ser um empecilho na vida das pessoas. Por conseguinte, com a identificação do que causa tensão para causar o estresse pode-se modificar o ambiente e extinguir o que pode vir a ser eliminado (LIPP, 2012).

Do ponto de vista prático, este trabalho ajudará os docentes da SW cursos a identificar e melhor compreender os fatores estressores no seu ambiente de trabalho, e a terem reflexões sobre a maneira como lidar com tais fatores e, criando assim a possibilidade de eliminá-los. Pois, identificando o que causa tamanho estresse, conseguiremos entender melhor o ambiente de trabalho e tratar a problemática.

Outro sim, será possível que aconteça uma sensibilização da gestão da empresa para um maior acompanhamento do trabalho docente, planejando ações que visem contribuir para a melhoria da qualidade de vida no trabalho desta categoria profissional na qual é de suma importância e da sociedade como um todo.

Segundo Miranda (2003) O estresse é descrito como o sal da vida, é necessário acertar a mão na quantidade. Vida sem estresse é como comida sem sal: não tem sabor e nem dá prazer. As ações poderão repercutir favoravelmente, de modo a proporcionar um ambiente mais agradável e produtivo para os docentes, alunos, e um melhor relacionamento com os colegas que ocupam diversos outros cargos na empresa e têm contato com esses profissionais.

1.3.2 Justificativas teóricas

O presente trabalho ressalta a necessidade de pesquisar a fim de melhor entender os fatores estressores do ambiente de trabalho dos docentes da SW cursos, unidade Santa Cruz do Capibaribe, no agreste pernambucano.

Essa pesquisa se mostra relevante ao oferecer uma investigação de uma categoria profissional ainda pouco investigada no Brasil, neste estudo em específico de docentes de um curso na modalidade livre oferta. A delimitação geográfica do estudo se justifica pelos poucos estudos nessa área sobre o tema proposto.

Assim como proposto, a pesquisa tende a enriquecer as referências de estudo sobre fatores estressores no ambiente de trabalho docente de cursos de livre oferta, contribuindo ao fomento de discussões sobre o tema, agregando mais um caso que possa permitir estudos posteriores na área, tais como: níveis de estresse, comportamento, cursos livres, utilização de outras categorias profissionais, entre outros.

No próximo capítulo será apresentada a fundamentação teórica que abrange os conceitos desse trabalho dando suporte para a metodologia, bem como para a análise e resultados.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O capítulo apresenta o referencial no qual se baseia a pesquisa. O objetivo foi contextualizar temas que comprovam a credibilidade do estudo realizado.

2.1 O DOCENTE DO ENSINO PROFISSIONALIZANTE

Docência vem do verbo latino *docere* que significa ensinar, instruir, indicar, dar a entender (SANTOS, 2010).

Quanto aos Cursos Livres contemplados neste trabalho, trata-se de uma modalidade de ensino validada pela Lei nº 9.394/96 (BRASIL, 1996), pelo Decreto nº 5.154/04 (BRASIL, 2004) e pela Deliberação CEE 14/97 (SÃO PAULO, 1997), sem vínculo com o Ministério da Educação (MEC). Destacamos o artigo 19 da Lei nº 9.394:

Art. 19. As instituições de ensino dos diferentes níveis classificam-se nas seguintes categorias administrativas:

I – públicas, assim entendidas as criadas ou incorporadas, mantidas e administradas pelo Poder Público;

II – privadas, assim entendidas as mantidas e administradas por pessoas físicas ou jurídicas de direito privado;

III – comunitárias, na forma da lei (Incluído pela Lei nº 13.868, de 2019) (BRASIL, [2019]).

§ 1º As instituições de ensino a que se referem os incisos II e III do caput deste artigo podem qualificar-se como confessionais, atendidas a orientação confessional e a ideologia específicas (Incluído pela Lei nº 13.868, de 2019) (BRASIL, [2019]).

§ 2º As instituições de ensino a que se referem os incisos II e III do caput deste artigo podem ser certificadas como filantrópicas, na forma da lei (Incluído pela Lei nº 13.868, de 2019) (BRASIL, [2019]).

Sendo assim, os docentes dos Cursos Livres estarão atuando com o ensino de cursos que não correspondem a qualquer modalidade de ensino específica, como os Cursos Técnicos; por este intermédio, não estão sob regulação do MEC ou das secretarias municipais de educação de qualquer âmbito.

Por conseguinte, esse tipo de curso costuma ter duração média de um ano a um ano e meio, as aulas ocorrem uma vez por semana e a carga horária varia de 120 a 180 horas ou mais, conforme cada instituição de ensino. As escolas oferecem uma variedade de cursos, frequentados por um público diverso, em busca de qualificação

profissional, especialmente jovens se preparando para o primeiro emprego e a possibilidade desta grande tão sonhada conquista.

Como não há regulamentação ou órgão fiscalizador do setor, cursos semelhantes podem ter carga horária e conteúdos diferentes programados, nestas circunstâncias estes profissionais docentes podem ter impasses em sua rotina de trabalho que podem vir a ser fatores estressores, que junto a seus hábitos e perfil desencadear o estresse advindo do trabalho.

Com o desencadear das novas tecnologias e das formas de se adquirir aprendizado, o trabalho dos professores tem sido cada vez mais alterado em sua dinâmica. Existe o aumento das exigências, responsabilidades e competitividade para estes profissionais, fazendo com que estejam sob pressão, acarretando, na maioria das vezes, na superação de seus próprios limites (FARIA; GALLO-PENA, 2009).

Ser professor é ter uma profissão louvável, que mediante a sua tarefa de transmitir conhecimento merece respeito e admiração de toda uma sociedade. Porém, a prática profissional do professor é muitas vezes desvalorizada no próprio universo acadêmico e na sociedade de um modo geral (MELEIRO, 2012).

A ausência de investimentos para a educação tem mostrado muitos problemas. Professores têm salas de aulas inadequadas, falta de materiais e equipamentos (LIPP, 2012). E também, o estilo de gerenciamento, a falta de comunicação, pressões e outros fatores têm sido fonte de estresse para esses profissionais (WITTER, 2012).

Dados de 2018 do portal *Franchising*² mostram que as principais franquias de Cursos Livres voltados à educação, em número de unidades distribuídas pelo país, são: Kumon, Wizard, Fisk, CCAA, CNA, Prepara, Microlins, Embelleze, Yázigi, Supera, Up Time, InFlux, Number One, YES!, SKILL, PBF, Cebrac, Cultura Inglesa, Tutores do Brasil e Evolute Cursos Profissionalizantes e Idiomas.

O escopo da pesquisa que gerou este labor, por oferecerem cursos livres, foi a SW Cursos, uma instituição de ensino que está a 28 anos no mercado, atualmente com quatro unidades, em dois estados, sendo eles: Pernambuco e Paraíba. Entretanto, a unidade que intermediará através de seus docentes esta pesquisa será a unidade de Santa Cruz do Capibaribe, inaugurada há 2 anos. Atualmente com 352 alunos ativos e 9 docentes lecionando nos diversos cursos, entre eles: Administração, inglês, T.I, auxiliar de farmácia e auxiliar de veterinária.

2.2 TEORIAS, FASES E SINTOMAS DO ESTRESSE

Estresse é uma palavra derivada do latim *stringere*, que tem como significado apertar, comprimir, restringir. A expressão existe na língua inglesa, como *stress*, desde o século XIV sendo utilizada, durante bastante tempo, para exprimir uma pressão ou uma contração de natureza física. Durante o século XVII, este termo ganhou a conotação de adversidade ou aflição, porém apenas no século XIX o conceito se alargou para passar a significar também as pressões que incidem sobre um órgão corporal ou sobre a mente humana (BICHO; PEREIRA, 2007; PEREIRA, S.; BRAGA, 2007).

Hans Selye definiu estresse como um “[...] estado que se manifesta por uma síndrome específica, que consiste em todas as alterações induzidas de forma não específica dentro de um sistema biológico” (SELYE, 1978, p. 64). Apesar de o estresse ter sido considerado como síndrome específica, suas razões para o indivíduo podem ter muitas variáveis (MARRAS; VELOSO, 2012; LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES 2014).

Embora seja tão antigo quanto o homem, somente em 1992 o estresse foi catalogado como mal do século, sendo enquadrado pela OMS (Organização Mundial de Saúde), como doença associada a resultados desastrosos, com várias alterações orgânicas, debilitando o binômio mente corpo, sendo um dos principais motivos de consulta médica e queda de produtividade no trabalho (ALBERT; URURAHY, 1997).

Marras e Veloso (2012, p. 19) colaboram com a definição de que o estresse meramente “[...] compreende todas as reações biológicas e psicológicas de um indivíduo e as ações humanas delas decorrentes para lidar com um agente estressor, sendo que este pode se configurar como uma ameaça real, percebida e/ou socialmente construída”.

Além dos problemas de saúde que o estresse pode causar no campo físico e psicológico (LIPP, MALAGRIS, NOVAIS, 2007), o indivíduo poderá se envolver em hábitos pouco saudáveis como fumar ou beber álcool, que causam ainda mais o estresse no longo prazo, e ficar menos predisposto a se envolver em atividades que protegem a saúde, como exercícios físicos (HARTNEY, 2008).

Cada fase do estresse tem suas próprias características. É importante entender cada uma delas, pois a gravidade depende da fase em que o indivíduo se encontra.

Alerta: É a primeira fase. Desencadeada pela existência de uma fonte de pressão, ainda considerada positiva por ser apenas o início, onde o corpo reconhece o estressor, tornando o indivíduo mais atento, podendo ser considerada como um estado de alerta geral (MELEIRO, 2012). De acordo com Lipp, Malagris e Novais (2007), nessa fase os sintomas podem ser:

- Dificuldade em dormir devido à adrenalina
- Libido alta
- Taquicardia
- Corpo tenso
- Sudorese
- Humor eufórico

Resistência: Nessa segunda fase, o organismo tende a se adaptar, tentando manter um equilíbrio, impedindo o desgaste (MELEIRO, 2012). De acordo com Lipp, Malagris e Novais (2007), nessa fase surgem sintomas relevantes:

- Sono volta ao normal
- Dificuldade com a memória
- Cansaço no corpo, mesmo tendo dormido bem
- Diminuição do desejo sexual
- Não consegue ter novas ideias no trabalho
- Humor tedioso

Quase exaustão: Nessa terceira fase, os mecanismos de adaptação do organismo falham, fazendo com o organismo enfraqueça, não conseguindo mais resistir. Nessa fase, o processo de adoecimento se inicia e faz-se necessário buscar ajuda para enfrentar os possíveis danos (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007). Segundo essas autoras, os principais sintomas dessa fase são:

- Insônia
- Corpo cansado e com sensação de desgaste
- Ansiedade quase constante
- Produtividade e criatividade praticamente somem
- Libido quase inexistente
- Perda de humor, evitando até socializar

Exaustão: essa fase é a mais grave, pois quando o estímulo estressor é muito intenso no indivíduo, o sistema imunológico é afetado, fazendo com que fique

vulnerável a desenvolver processos de doenças graves (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007). Segundo essas autoras nessa fase o indivíduo poderá desenvolver:

- Infecções Úlceras
- Dorme pouco
- Libido desaparece
- Perda total do senso de humor
- Depressão

Além desses problemas, o indivíduo pode desencadear ainda outros diversos sintomas e doenças. Por isso é necessário estar atento aos sintomas pertinentes para que se possa intervir o quanto antes, e assim, o corpo e a mente voltem a funcionar normalmente (WEISS, 2012). Por conseguinte, há a necessidade de pensar o estresse também sob o viés do trabalho, mediante a existência da possibilidade de demandar cuidados mais assertivos para não permitir que o colaborador venha desfaltar a instituição devido aos fatores de estresse encontrados dentro da mesma.

2.3 ESTRESSE OCUPACIONAL

O estresse de origem ocupacional advém de um conjunto de fenômenos e sintomas atrelados ao estresse, que acontecem mediante o ambiente de trabalho. Desse modo, pode ser compreendido como um processo em que o indivíduo ver as atividades, tarefas e imposições do trabalho como estressores, as quais, ao superar suas aptidões de enfrentamento, geram respostas de estresse (JEX, 2002; PASCHOAL; TAMAYO, 2004).

No campo de visão de Selye (1978) o autor afirma que existem dois tipos de estresse: o estresse bom, positivo, caracterizado pela euforia, com resposta adequada aos estressores, chamado de eustress; e o estresse negativo, chamado de distress, que seria prejudicial, mais prolongado ou acontece quando há um desacordo nas habilidades de enfrentar o estressor. Entretanto, em consonância com esta afirmação, o estresse ocupacional diz respeito aos incentivos do ambiente de trabalho que requerem respostas apropriadas por parte do trabalhador e que superam sua capacidade de enfrentamento; estes incentivos são chamados de estressores organizacionais. (GENUINO; GOMES; MORAIS, 2010).

Em somatória e com sua pertinente visão, Limongi-França e Rodrigues (2014) o estresse ocupacional é uma resposta às demandas demasiadas ao indivíduo e aos

recursos desapropriados no ambiente de trabalho. Apesar do trabalho ser uma causa relevante de alegria e realização na vida, do mesmo modo pode ser visto como um ambiente com fontes de estresse para muitos indivíduos (COOPER; LEWIS, 2000).

É notório a ligação entre estresse e trabalho, deste modo verifica-se na literatura estudos que analisam as relações entre estresse e trabalho em diferentes grupos ocupacionais, tais como: estresse em policiais mulheres (BEZERRA; MYNAIO; CONSTANTINO, 2013), estresse em taxistas (BRAGA; ZILLE, 2015), estresse em bancários (KOLTERMANN, et al., 2011), estresse em enfermeiros (PAFARO; MARTINO, 2004), estresse em motoristas de transporte coletivo (TAVARES, 2010), estresse em professores (COSTA; ROCHA, 2013; GOULART JUNIOR; LIPP, 2008; PAIVA; SARAIVA, 2005; WITTER, 2012).

Fica claro que o estresse está cada vez mais existente no dia a dia das pessoas, inclusive algumas profissões têm maior probabilidade para desencadeá-lo (GOLDONI, 2012). Pode-se citar como exemplo o profissional docente, categoria profissional que têm uma grande perspectiva para o surgimento de estresse, devido às muitas variáveis que surgem e são capazes de colaborar para uma instabilidade tanto física quanto mental em sua vida (GOULART JUNIOR; LIPP, 2008).

Algumas profissões apresentam maior possibilidade de desenvolvimento de estresse, pois expõem o profissional a condições de desgaste físico e emocional. Para Weber et al. (2015), “Durante a última década, a contínua desvalorização e as dificuldades enfrentadas nas relações interpessoais no trabalho têm sido fatores que elevaram os níveis de estresse docente no Brasil”. (WEBER et al., 2015, p.40).

Weber et al. (2015, p. 42) ainda acrescenta que a:

Alta carga horária de trabalho, condições inadequadas de trabalho, realização de dupla jornada e pouca oportunidade para se engajar em atividades de lazer são as variáveis mais frequentemente associadas ao adoecimento docente. Fatores Associados ao estilo de vida também emergem como facilitadores do adoecimento, como sedentarismo e pouco lazer, que estão ligados ao pouco tempo livre e a fatores socioeconômicos.

Tomando a afirmação de Weber et al. (2015), podemos afirmar que boa parte dos professores dificilmente encontram disponibilidade de tempo para realizar atividades de seu deleite, como esporte e lazer para desligar-se da pressão rotineira do trabalho, levando a considerar que essa tensão fica retida e poderá desencadear o surgimento de doenças pela deficiência do sistema imunológico que não corresponde de forma positiva à pressão.

Conforme pertinente revisão da literatura realizada por Baião e Cunha (2013), além do estresse e da disfunção emocional, os docentes também apresentam disfunções musculoesqueléticas, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Síndrome de Burnout, que será detalhada mais adiante, a depressão e distúrbios de voz; e, todos estes são sinais agravantes que podem afastar o profissional do ambiente de trabalho por incapacidade de exercer sua tarefa (BAIÃO; CUNHA, 2013).

Esses inúmeros fatores estressores acarretam, dia após dia, diversos profissionais à desistência de seu exercício profissional. Para, além disso, o estresse também está relacionado ao nível de maturidade pessoal e profissional de cada ser humano (GIMENES; MACHADO; JIMENEZ, 2017).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2011), não há só um fator que provoca o estresse ocupacional, mas vários fatores. A organização do trabalho, a exigência pela produtividade, condições físicas do ambiente de trabalho, má relação interpessoal, represálias e falta de incentivo e reconhecimento são alguns dos fatores estressores.

Na situação específica dos docentes, algumas outras fontes de estresse merecem ser citadas: a carga de trabalho excessiva, o trabalho realizado fora do ambiente escolar e em horários que deveriam ser utilizados para a prática de atividades de lazer, o ambiente físico das escolas (iluminação e ruído), relação com os pessoas que fazem parte da equipe de trabalho, o medo e a insegurança gerado pelo mal comportamento dos alunos, mal gerenciamento das atividades por parte da direção (GIMENES; MACHADO; JIMENEZ, 2017).

Compreende-se que, o estresse ocupacional além de causar consequências pessoais pode gerar consequências para a organização, como: queda da produtividade, rotatividade de pessoal, má reputação da organização, níveis elevados de absenteísmo, má qualidade no trabalho desempenhado, acidentes no trabalho, greves, entre outros problemas (COOPER; KAHN 2013; MARRAS; VELOSO, 2012).

O estresse ocupacional prejudica não somente a qualidade de vida no trabalho, como também pode afetar a vida familiar, relacionamentos e o bem-estar (HARTNEY, 2008).

Essas ocorrências acontecem quando o indivíduo percebe demandas no seu ambiente de trabalho como fontes estressoras que, ao extrapolar sua capacidade de enfrentamento, causam reações negativas (PASCHOAL; TAMAYO, 2004).

2.4 SÍNDROME DE BURNOUT

O termo *burnout* significa queimar fora ou, simplesmente, perder a energia; que é justamente o que acontece com os profissionais acometidos por essa síndrome, caracterizada pelo sentimento crônico de desânimo, frustração, despersonalização e baixo envolvimento para com o seu labor (CODÓ; VASQUES-MENEZES, 2013). De acordo com pesquisa realizada pelo ISMA-BR, 72% da população brasileira sofre alguma sequela do estresse, do leve ao considerado devastador. Entre esses, 32% têm a síndrome de burnout. São muitos os sintomas do esgotamento, ISMA-BR esclarece os três pontos fundamentais para o diagnóstico do transtorno. Na OMS, eles foram definidos como: falta de energia e exaustão; distanciamento mental do trabalho e redução de eficácia.

O *burnout* não acontece de modo instantâneo, ele é uma resposta negativa que surge pela prolongada exposição aos estressores (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2014). Estudos mostram a relação entre burnout e professores e o seu impacto para esses profissionais: (BARRETO, et al., 2013; BORGES; LAUXEN, 2016; CARLOTTO, 2011; DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, 2014; MENDES, 2015; PAIVA; GOMES; HELAL, 2015; SILVA, et al., 2008).

Esses estudos comprovam que o burnout tem acometido muitos professores, fazendo-se necessário planejar melhorias no ambiente de trabalho desses profissionais, além de modos eficazes de enfrentamento e combate desta síndrome.

O *burnout* é entendido como um conceito que abrange três dimensões básicas (CODÓ; VASQUES-MENEZES, 2013; HARTNEY, 2008; LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2014):

1. Exaustão Emocional: refere-se às sensações de estar esgotado fisicamente e mentalmente. O profissional sente que não poderá dar mais de si mesmo e não terá como se recuperar. Geralmente, os profissionais ficam intolerantes, nervosos, seguindo rotinas inflexíveis para evitar aproximação com as pessoas no ambiente de trabalho;
2. Despersonalização: o profissional acaba desenvolvendo um retraimento emocional, como indiferença, frieza e hostilidade às necessidades dos outros, tornando-se desumano para com as pessoas, e, cada questão a ser resolvida no trabalho torna-se um transtorno;
3. Redução da realização pessoal e profissional: os profissionais têm suas habilidades comprometidas para realização de seu trabalho devido a

sensação de incompetência, baixa autoestima e desmotivação, tornando-se negativos sobre seus ideais.

2.5 FATORES DE ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Somente após a segunda guerra mundial que as pesquisas sobre estresse organizacional ganharam visibilidade no trabalho e na literatura científica. Justamente pela experiência da guerra, o estresse passou a ser estudado a partir de fatores como ambiguidade, conflito de papéis e sobrecarga. Karasek (1979) apresenta o estresse como um desequilíbrio entre demanda e recurso, ou seja, entre o que é exigido e o que é oferecido em contrapartida da demanda (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2004).

Segundo Farias et al. (2021), existem diversas fontes que podem ser pontos de estresse dentro do ambiente de trabalho. Para o autor, o primeiro ponto é saber identificar essas fontes para poder estabelecer os mecanismos necessários para mitigá-las. Dessa forma, observar o ambiente, compreender as atividades, dialogar com os colaboradores são ações necessárias para apreender sobre os fatores que desenvolvem o alto nível de estresse ocupacional (DIAS; SANTOS, 2020).

Já para Dias e Santos (2020), existem fatores estressores que são direcionados ao papel da empresa com relação aos seus colaboradores. Para o autor, empresas que não procuram mitigar conflitos, que não garantem um clima organizacional adequado ou que não estabelecem corretamente as responsabilidades promovem o aparecimento de fontes de estresse que podem trazer maior complexidade para a organização.

Para Bernadino e Bernadino (2018), existem estresses diretos à atividade do trabalho. Para o autor, essas questões estão relacionadas a pressão laboral, as mudanças na forma de executar determinadas atividades, as baixas garantias de trabalho (salários, benefícios), a sobrecarga de trabalho que exige do profissional mais do que ele pode ofertar, o que acarreta a baixa produtividade e os fatores tecnológicos que podem mudar a forma de realizar determinada atividade.

Outro fator e fonte de estresse dentro de um ambiente organizacional, como defendem Taube e Carlotto (2018), é a falta de incentivo para o desenvolvimento profissional e pessoal do colaborador. Aspectos como a falta de segurança na empresa, a incapacidade de desenvolvimento de promoções ou a não implementação

de incentivos promove um ambiente propício para o acometimento de conflitos por espaços e o aumento do estresse laboral.

Diante o exposto, e fazendo uma alusão aos docentes, que têm diversas atribuições, é possível que esses profissionais estejam expostos a mais de um fator estressor citado no pensar dos autores anteriores, pois, segundo Lipp (2012) raramente o estresse é ocasionado por apenas um estressor, muitas vezes é um efeito de vários fatores que acontecem na vida do indivíduo que acabam se acumulando, vindo a causar um estado de tensão físico e mental.

Sabe-se que quanto maior o número de horas trabalhadas em sala de aula, maiores os níveis de estresse e chances de adoecimento do docente, fato este que está intimamente ligado a sobrecarga de trabalho (ROCHA; SARRIERA, 2006).

A desvalorização da profissão e a má remuneração também são fatores estressores para o professor, o que causa uma queda na sua autoestima, influenciando negativamente no seu papel de transmissão de conhecimento (GOLDONI, 2012). Ademais, o excesso de burocracia, a falta de apoio dos colegas, conflitos e excesso de papéis também se configuram como fatores estressores do ambiente de trabalho docente (REINHOLD, 2012). Sendo assim, diante a presença de fatores estressores que permeiam o ambiente de trabalho do docente, esses podem vir a prejudicar o exercício de sua atividade, tendo em vista que, quanto mais os fatores estressores permanecem por um período de tempo prolongado, maiores serão as consequências no longo prazo (MARRAS; VELOSO, 2012).

2.6 ESTRATÉGIAS PARA O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL

Lipp (2012) lista 21 (vinte e uma) estratégias que podem ajudar os professores a enfrentarem as situações estressantes, divididas em quatro tipos. São elas:

1. Estratégias educativas: Saber o que é estresse; Reconhecer os sintomas no corpo e mente; Identificar os fatores estressores internos; Identificar os estressores externos.
2. Estratégias situacionais: Tentar extinguir os estressores que podem ser extinguidos; Aceitar os estressores inevitáveis; Reinterpretar os estressores inevitáveis, tentando ver o lado positivo de cada fonte estressora.
3. Estratégias de enfrentamento do efeito prolongado: Aprender a reconhecer os próprios limites; Aprender respeitar os próprios limites; Tomar uma atitude ativa

diante da vida; Procurar se concentrar na busca de soluções e não nas emoções causadas pelos estressores; Usar técnicas de resolução de problemas; Assumir as responsabilidades pela sua vida; Aprender a dizer não; Utilizar apoio dos colegas no ambiente de trabalho; Compreender que nada de ruim acontece perdura para sempre.

4. Estratégias de enfrentamento para diminuir os sintomas: Usar o senso de humor: rir, brincar; Procurar não ficar pensando apenas em problemas, desligar-se por alguns minutos do dia; Usar técnicas de relaxamento; Buscar se alimentar de forma saudável: verduras, legumes, frutas; Praticar atividades físicas.

Em somatória com esta visão anterior, para identificar e buscar melhorias aos diversos fatores estressores no ambiente de trabalho, especialistas da Organização Internacional do Trabalho (OIT), confeccionaram o manual de prevenção do Stress Laboral. A aplicação do referido manual, deve selecionar os itens considerados importantes em determinado local de trabalho ou desenvolver uma lista adaptada com itens apropriados para a melhoria. Servindo para auxiliar os profissionais a enxergar os locais de trabalho por um novo ângulo e encontrar melhorias. Através da aplicação de um checklist, com o envolvimento de toda equipe, pode-se encontrar por meio de discussões entre o grupo, melhorias, encorajando a equipe. A sequência da estratégia para utilizar o manual, aplicando o checklist, pode se dar da seguinte forma (CATALDI, 2015):

- a) Conhecer o ambiente de trabalho
- b) Definir a área de trabalho a ser checada (escrever os resultados sobre a realidade local, levar para a discussão em equipe, buscando as prioridades e a tomada de medidas práticas).
- c) Comunicar ao gestor e ao trabalhador as medidas propostas e ações a serem implementadas para atingir os objetivos.

Essas estratégias são de tamanha importância para que o profissional docente, colocando-as em prática, obtenha facilidade em lidar com as fontes estressoras de modo geral, o processo de enfrentamento do estresse deve ser estabelecido em conjunto entre gestores e colaboradores de toda a organização. Cada ação deve ser pensada para garantir o bem-estar do indivíduo, mas também para proporcionar a melhoria da produtividade e do desempenho organizacional.

No próximo capítulo serão apresentados os procedimentos metodológicos que viabilizaram a realização desse estudo: delineamento da pesquisa, população, instrumento, coleta e análise de dados.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

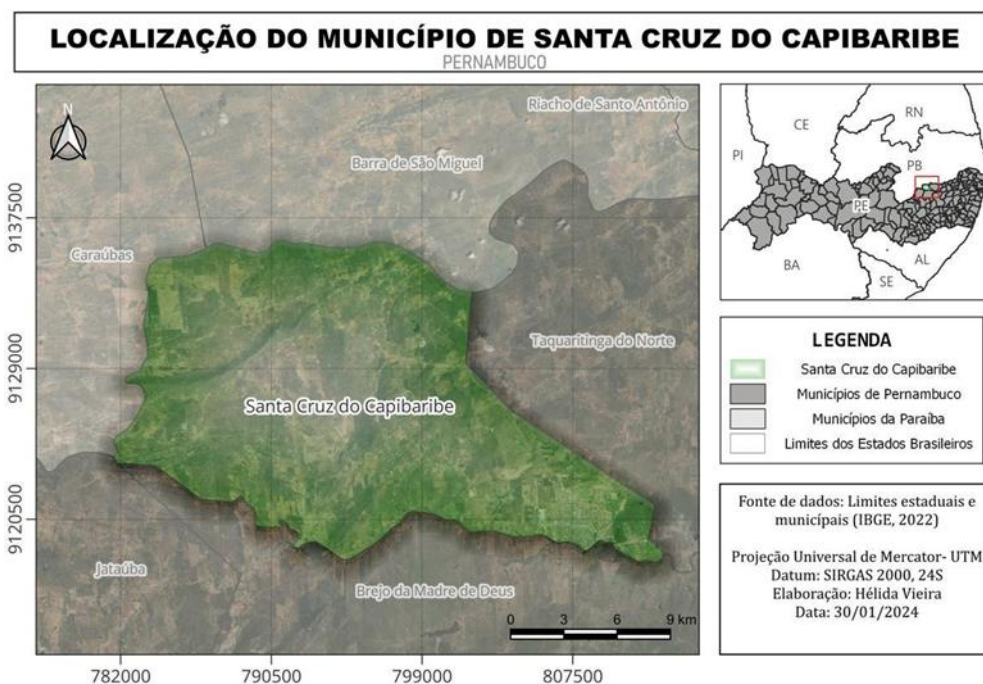
Metodologia refere-se ao estudo que segue planejamento de ordem lógica dos procedimentos utilizados e teorias científicas, de forma a relatar o caminho que foi percorrido para alcançar determinados resultados (OLIVEIRA, 2011).

Neste viés, o presente capítulo traz informações referentes ao desenvolvimento desse estudo: delineamento da pesquisa, população, instrumento de coleta de dados, os resultados e discussões.

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Esta pesquisa tem como finalidade identificar os fatores estressores do ambiente de trabalho na visão dos docentes da SW cursos, uma escola de cursos profissionalizantes na categoria de cursos livres, em Santa Cruz do Capibaribe, agreste pernambucano (Figura 1). Assim, a partir da busca por resposta a este objetivo, torna-se possível construir os passos metodológicos mais necessários para a construção desse trabalho.

Figura 1 - Localização do município de Santa Cruz do Capibaribe



Fonte: SANTOS, H.M.V (2024).

Com relação à abordagem, tem-se uma abordagem quantitativa, já que o trabalho de conclusão de curso em questão se baseou em dados número coletados dentro do ambiente avaliado e medidos com validação estatística. De acordo com Gil (2002), uma pesquisa de cunho quantitativo tenta compreender, a partir das observações numéricas, as opiniões e informações coletadas de um ambiente controlado e observável.

A classificação com base nos objetivos, faz a presente pesquisa do tipo exploratória, pois teve como objetivo aumentar o conhecimento acerca dos fatores estressores que permeiam o ambiente de trabalho docente. Segundo Gil (2002) a pesquisa exploratória proporciona ao pesquisador maior intimidade e entendimento do problema, com o intuito de obter maiores informações visando estabelecer hipóteses.

É também descritiva, pois os estudos descritivos têm como objetivo descrever elementos de determinada população, utilizando-se de técnicas de coletas de dados como o questionário, além de melhor se adequar às pesquisas do tipo censo (GIL, 2002).

Por fim, tem-se um trabalho transversal e censitário. Transversal, pois, é realizado dentro um período específico; censitário, porque visa compreender uma população específica, a saber docentes de uma escola de cursos em Santa Cruz do Capibaribe.

3.2 POPULAÇÃO

Segundo Silva e Menezes (2001), população é o conjunto de indivíduos que têm características semelhantes definidas para um determinado estudo.

Por se tratar de um censo, a população-alvo deste estudo é composta por todos os docentes da SW cursos, unidade Santa Cruz do Capibaribe.

A escolha dessa população aconteceu por ela não ter sido amplamente pesquisada e discutida, além de os docentes participarem como agentes transformadores do mercado de trabalho desta região onde está localizada o polo têxtil do agreste, na qual contribuem com sua transmissão de conhecimento mediante sua dinâmica pedagógica em sala de aula, possivelmente, estes profissionais têm uma melhor visão acerca dos fatores estressores em seu ambiente de trabalho. Além disso, a escolha se deu pelo fato de que os professores têm um trabalho desafiador, em uma

sociedade em constante mudança e evolução tecnológica, requerendo desses profissionais esforços físicos, comportamentais e psicológicos.

Por conseguinte, entendeu-se ser imprescindível o estudo dos fatores estressores do ambiente de trabalho desses profissionais, para que informações identificadas como fatores de risco na pesquisa sirvam de colaboração.

A empresa em questão, foco do referido estudo, está há 28 anos no mercado. Nesta referida unidade que está situada no polo têxtil, temos atualmente 9 docentes. Foi obtido uma taxa de resposta de 100% desta população.

3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Para a coleta de dados foi desenvolvido pela própria pesquisadora um questionário (ver Apêndice A) com base nas categorias de fontes estressoras de Cooper e Kahn (2013).

O questionário é composto por 3 partes, a primeira parte do questionário é constituída por 50 fatores estressores no ambiente de trabalho, o intuito é verificar através da visão dos entrevistados quais os fatores considerados mais críticos. Tais fatores estão classificados em uma escala que vai de 0 a 4, onde 0 é considerado como não se aplica; 1 é considerado geralmente não é fonte de pressão; 2 é considerado como fonte de pressão, embora fraca; 3 é considerado fonte de pressão moderada e; 4 como fonte intensa de pressão e ao final desta parte existem duas perguntas abertas para os indivíduos argumentam de forma livre o que precisarem acrescentar como fator estressor e que não foi pontuado nas 50 perguntas anteriores.

A segunda parte, contempla sobre os hábitos dos entrevistados, ou seja, o que fazem em sua vida pessoal através dos seguintes pontos: Tempo livre, hábitos, vícios.

E por fim, a terceira parte irá filtrar mais sobre aspectos do perfil desses docentes:

- a) Identificação: Gênero, idade, estado civil, número de dependentes;
- b) Aspecto profissional: Grau de instrução, setor que faz parte na organização, tempo que trabalha na organização, carga horária de trabalho, renda.

Atenta-se, que antes da aplicação, o questionário foi avaliado em um teste antecipado com 4 funcionários. Todos relataram facilidade em ler as perguntas, responder e enviar as respostas. Como também, nenhum quesito foi de difícil

compreensão e estavam dentro do conhecimento dos colaboradores conforme a sua realidade cotidiana profissional.

O tempo entre aplicação do pré-teste e da coleta final foi de 5 dias, iniciando em 30 de janeiro de 2024 até a data de 03 de fevereiro de 2024. Para facilitação da aquisição das respostas, o questionário foi aplicado através da plataforma Google Forms, e enviado por WhatsApp.

3.4 ANÁLISE DE DADOS

Para análise de dados, foi utilizado métodos estatísticos através do programa Excel. Este processo promoveu a criação de um banco de dados, com todas as variáveis obtidas através da aplicação do questionário. Posteriormente, foram realizadas análises descritivas, com a apresentação da média e moda. Isto auxiliou no conhecimento mais adequado sobre os dados coletados, e promoveu informações relevantes.

Para 50 fatores estressores avaliados foi estabelecido uma análise com tendência central em 2,5 ($[1+4]/2$). De modo geral, as médias dos indicadores avaliados que tiveram tendência acima de 2,5 foram considerados fatores de estresse em nível crítico. Já as médias abaixo da tendência central em 2,5, foram consideradas em nível adequado de estresse.

A seguir, tem-se os resultados e as discussões estabelecidas a partir da aplicabilidade do processo metodológico que fora explanado.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Esse é o instante em que o pesquisador compartilha e comunica as informações, conclusões, sugestões ou soluções indicadas para a resolução do problema que foi investigado (LEITE, 2008). Desta forma, esta seção dedica-se à apresentação dos resultados da pesquisa realizada em conformidade com cada objetivo específico proposto inicialmente, serão analisados os dados quantitativos e exposto os resultados obtidos. O presente capítulo transmitirá à apresentação dos resultados a partir da análise dos dados coletados junto aos docentes da SW Cursos, unidade Santa Cruz do Capibaribe.

4.1 O AMBIENTE DE TRABALHO

Nessa seção serão apresentados os fatores estressores do ambiente de trabalho docente e de que maneira eles afetam esses profissionais. Como forma de melhor entendimento, os fatores foram organizados por média, da maior para a menor, de acordo com a Tabela 1.

Tabela 1 – Fatores estressores

Fatores Estressores	Média
A ausência de perspectiva de crescimento na carreira	2,88
Falta de incentivos salariais e benefícios	2,44
Ambiente de trabalho com ausência de materiais adequados para as aulas	2,22
Desrespeito às leis trabalhistas	2,22
Dificuldade em conectar à internet para dar aula	2,22
Rotatividade de alunos	2,22
Necessidade de laboratórios práticos para dar as aulas	2,11
Falta de apoio psicológico	2,11
Falta de treinamento	2,11
Fraco apoio dos colegas	2,11
Conflito de papéis	2
Fofocas	2

Salário ou renda insatisfatório	1,88
Discriminação e favoritismo	1,88
Não há gozo real e periódico de férias	1,88
Demissões	1,88
<i>Feedback</i> inadequado sobre o desempenho	1,77
Competição excessiva	1,77
Falta de informação (a comunicação não é eficiente)	1,77
As reuniões não são produtivas e livres de indisposições	1,66
A comunicação interna não é adequada	1,55
Não há segurança para falar sobre insatisfações hierárquicas	1,55
Ambiente de trabalho com temperatura inadequada	1,44
Ambiguidade de papéis	1,44
Exigência excessiva de produtividade	1,44
<i>Bullying</i>	1,44
Relacionamento ruim com os colegas	1,44
Os gerentes não são solícitos as demandas dos liderados	1,44
Falta de segurança física	1,33
Falta de experiência	1,33
Assédio	1,33
Falta de controle sobre o trabalho (autonomia)	1,22
Cultura da culpa (culpar uns aos outros pelos erros)	1,22
Trabalhar por mais de um turno	1,11
Ambiente de trabalho barulhento	1,11
Exigência de prazos	1,11
Crenças pessoais conflitantes	1,11
Excesso de burocracia	1,11
Interface trabalho-família (tempo e atenção despendidos em um domínio ficam indisponíveis para outro)	1,11
Eventos da vida pessoal afetando o trabalho (mudança de casa, doenças, mortes na família, etc.)	1,11
Realizar horas extras	1

Não há cooperação entre colegas de trabalho	1
Falta de flexibilidade de horário	1
Trabalhar em tarefas as quais considera não estar qualificado	1
Banheiros inadequados para uso	1
Sobrecarga de trabalho	0,88
Desrespeito por parte dos alunos	0,88
Pais estressados	0,88
Não é percebida a ausência de preconceito na instituição	0,88
Novas tecnologias	0,77

Fonte: A autora (2024).

Partindo do pressuposto que os fatores estressores no ambiente de trabalho são aqueles que se configuram como uma ameaça e prejudicam o desempenho do trabalho, de acordo com a Tabela 1, foram identificados apenas 1 (um) fator estressor mais crítico que interfere no trabalho dos profissionais da empresa, SW cursos.

Deste modo, apenas este teve tendência acima de 2,5 que foi considerado fator de estresse em nível crítico. Já as médias abaixo da tendência central em 2,5 foram consideradas em nível adequado de estresse. Os fatores seguem a mesma ordem do quadro explicando com que intensidade atingem os entrevistados. Iremos explanar na sequência o único fator mais crítico e os 5 (cinco) fatores da ordem da Tabela 1 que foram considerados com nível de estresse adequado de modo sequencial e qual intensidade atinge os docentes.

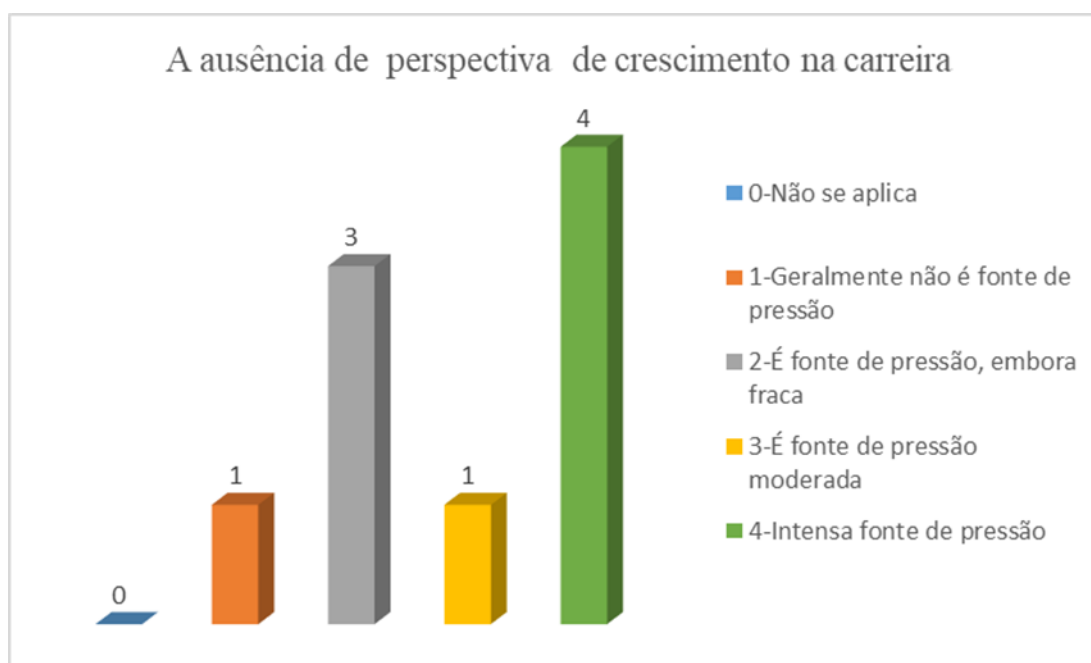
4.2 A AUSÊNCIA DE PERSPECTIVA DE CRESCIMENTO NA CARREIRA

A profissão de docente tem várias atribuições que vão além de lecionar aulas, como também estudar o conteúdo; organizar material, programar aula e saber suprir as necessidades da empresa, e em somatória saber lidar com os indivíduos e os diversos fatores de toda comunidade escolar, esse processo é complexo à medida que esses objetivos são difíceis de serem conseguidos, os profissionais estão sempre em busca de estratégias que levem ao cumprimento eficiente de atividades e que possam a ter o reconhecimento necessário para ter uma perspectiva de crescimento na carreira estimulado pela organização.

As várias cobranças a que estão submetidos os profissionais docentes os levam a um desgaste emocional, que quando somado a uma situação de ausência de perspectiva de crescimento na carreira profissional acarreta em um sentimento de desestímulo e que junto com o cansaço físico aflora fatores de estresse ocupacional.

Como mostrado no Gráfico 1, 1 dos respondentes consideram a ausência de perspectiva de crescimento na carreira uma fonte de pressão moderada, 4 consideram intensa fonte de pressão; 3 responderam fonte de pressão, embora fraca, 1 responderam que geralmente não é fonte de pressão e 0 não se aplica. A média para este fator crítico foi de 2,88.

Gráfico 1 – A ausência de perspectiva de crescimento na carreira



Fonte: A autora (2024).

4.3 FALTA DE INCENTIVOS SALARIAIS E BENEFÍCIOS

Nos cursos profissionalizantes livres, o salário dos professores varia bastante dependendo dos critérios e decisões que a organização decide qual valor remunerar aqueles que nela lecionam. Nesta instituição de ensino, os professores podem ser remunerados de duas formas: por salário mínimo, de acordo com a CLT. Ou então de modo informal, trabalhando por hora/aula que neste caso na instituição em estudo é de R\$ 20,00 a hora/aula para suas diversas áreas ou R\$ 25,00 a hora/aula para cursos da área da saúde. Assim, por mais que os docentes busquem qualificação profissional

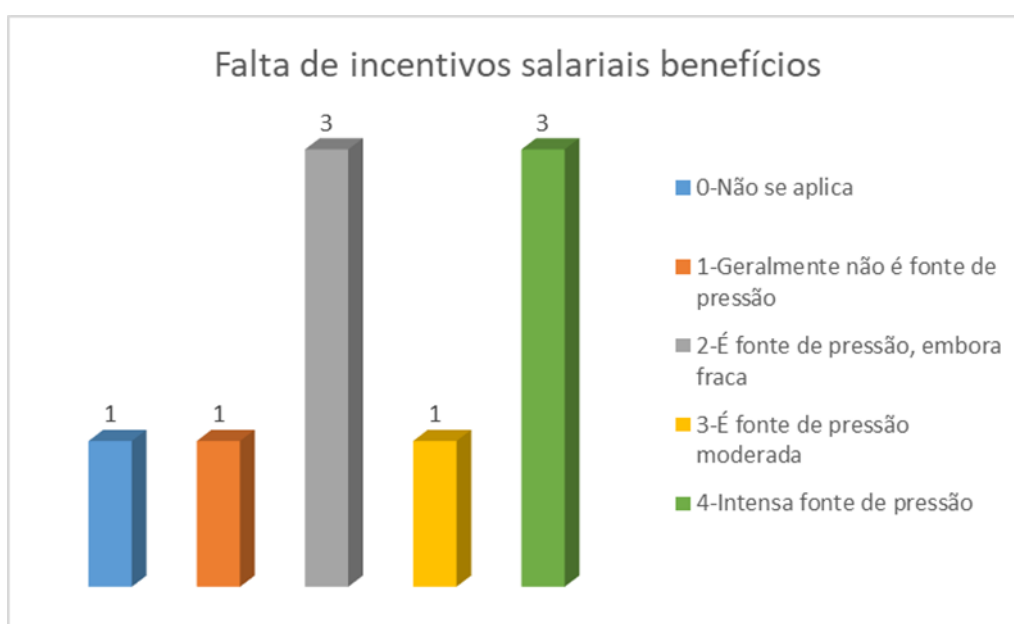
a fim de elevar sua titulação e, conseqüentemente, sua remuneração ter um acréscimo nesta instituição, nenhum docente é mais ou menos remunerado por sua titulação.

O entrevistado n° 7 disse: “Falta de reconhecimento” e o n° 9 disse: “Atualmente a remuneração é a que mais pesa. Não temos o valor reajustado há cerca de 1 ano. Já era baixo e agora estar pior.”.

Por conseguinte, a atividade docente não ser tão valorizada como deveria, muitos indivíduos ainda buscam essa profissão, seja por escolher a docência, por gostar de dar aulas e/ou por querer se engajar nessa profissão para garantir um salário estável. Embora os docentes tenham como progredir e alcançar salários mais altos, nos últimos anos nesta instituição o salário não obteve muitas mudanças significativas. Quando comparado com outros cargos públicos de carreira, o salário dos professores de cursos profissionalizantes livres é um dos mais baixos diante da quantidade de demandas e pode ser causa de insatisfação, levando os indivíduos ao estresse.

Conforme o Gráfico 2, 3 pessoas consideram o salário insatisfatório como uma intensa fonte de pressão, 1 pessoa afirma ser fonte moderada de pressão, 1 pessoa geralmente não é fonte de pressão e 3 pessoas que é fonte de pressão fraca e para 1 dos entrevistados não se aplica. A média para esse estressor foi de 2,44.

Gráfico 2 – Falta de incentivos salariais e benefícios



Fonte: A autora (2024).

4.4 AMBIENTE DE TRABALHO COM AUSÊNCIA DE MATERIAIS ADEQUADOS PARA AS AULAS

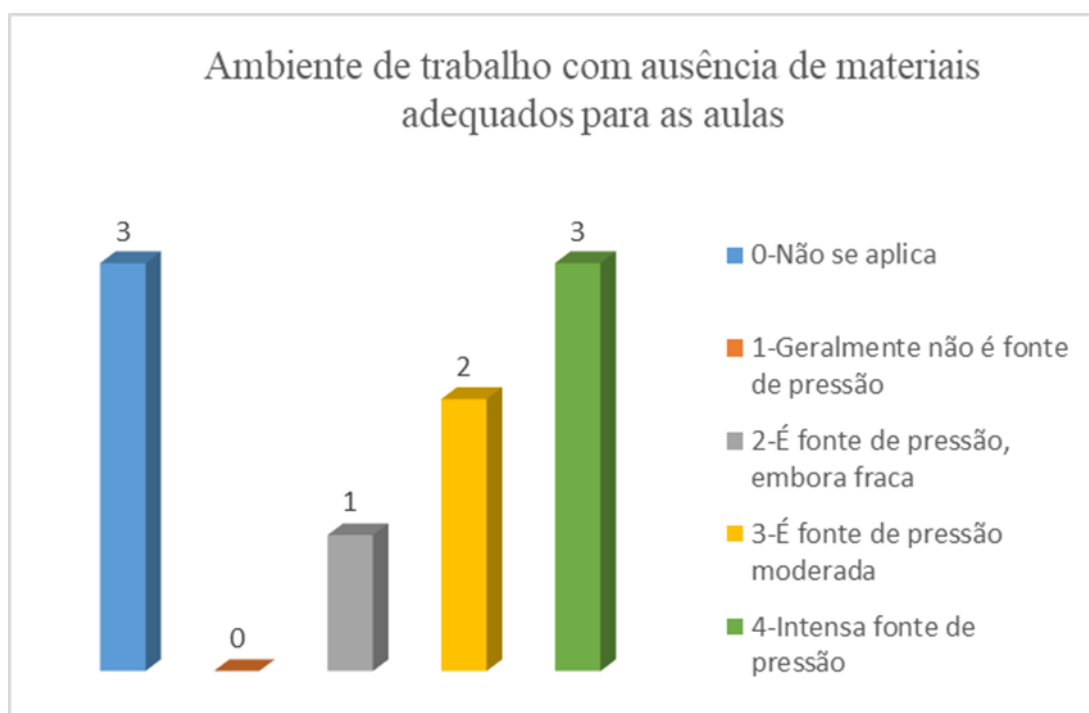
Conforme mencionado no decorrer desse trabalho, a falta de recursos materiais é causa de estresse para o profissional docente (LIPP, 2012). Assim, como o mau funcionamento de equipamentos, a falta de materiais atrapalha o docente, fazendo-o perder tempo, além de muitas vezes ter que custear a compra de materiais para poder desenvolver suas atividades, como também, a busca por programas ou recursos que possam substituir os recursos ausentes.

O entrevistado nº 2 disse: “Software oficial que contenha maior recurso para que contribua para o conhecimento e desenvolvimento do aluno em sala de aula”, o entrevistado nº 5 concorda com a ausência de materiais adequados quando argumenta que: “Material didático fraco”.

Esse tipo de fator tem ligação com as verbas destinadas à unidade de Santa Cruz do Capibaribe. A compra de materiais e equipamentos adequados, seja projetores, cabos, apostilas atualizadas e revisadas por profissionais na área e por intermédio de pedagogos, como também compra de software oficiais para as aulas ligadas ao uso da tecnologia como o curso de designer e TI, o que acarreta em uma escola com problemas na dinâmica de suas aulas tanto para professores, como para os alunos, motivando o surgimento do estresse cada vez mais elevado para o profissional docente.

A média para este fator foi de 2,22, apresentando que 3 opinaram que é uma fonte de pressão intensa, como também, 3 disseram que não se aplica esta fonte de pressão, o que trás um certo equilíbrio para a média deste fator de estresse. Entretanto para 2 pessoas que era fonte de pressão moderada e apenas 1 pessoa que era fonte de pressão, embora fraca. Para nenhum dos entrevistados que geralmente não é fonte de pressão.

Gráfico 3 – Ambiente de trabalho com ausência de materiais adequados para as aulas



Fonte: A autora (2024).

4.5 DESRESPEITO ÀS LEIS TRABALHISTAS

No campo específico trabalhista, o artigo 7º da Constituição estabelece uma série de direitos aos trabalhadores, direitos estes reconhecidos como sociais fundamentais, de caráter imperativo, cogente, que, pelo menos na teoria, garantem uma relação de trabalho saudável e justa.

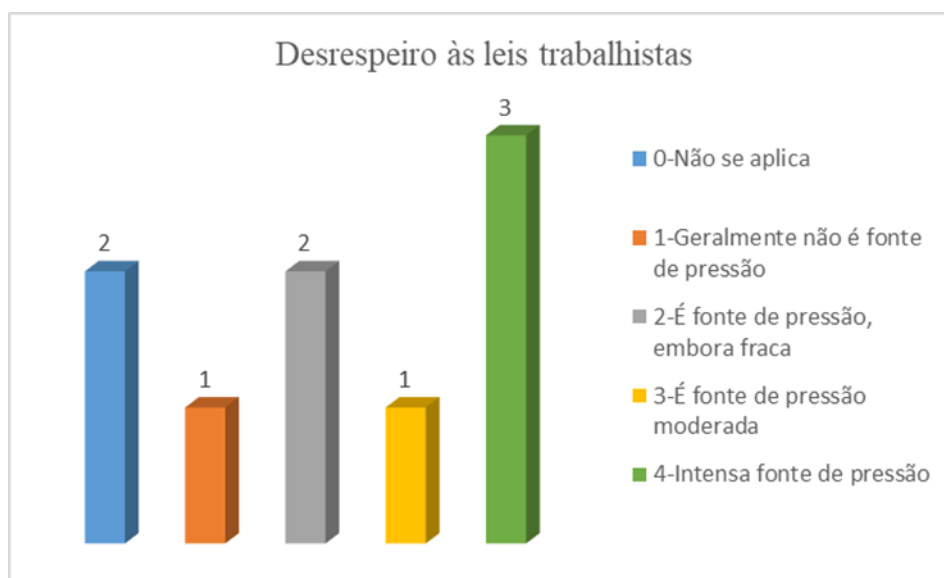
Neste intermédio, observa-se a preocupação do legislador originário em proteger o trabalho, como também, a relação de trabalho, em resguardar o trabalhador e garantir condições dignas no exercício do labor, de forma saudável e equilibrada.

Este fator estressor, teve média 2,22. O que não alcança a média para ser considerado um fato crítico. Entretanto, por ser muito pontuado é de suma importância que o mesmo seja explanado, tendo em vista que pode mediante a sua observação e consecutiva tratativa, oferecer a sua organização uma oportunidade única de permitir a construção de uma organização cada vez mais saudável no âmbito da motivação, ampliando seu crescimento e produtividade e pelo viés da justiça para aqueles que compõem toda a comunidade escolar.

Conforme Gráfico 4, 3 pessoas disseram que este fator era fonte intensa de pressão, 2 que era fonte de pressão, embora fraca. Outras 2 que não se aplicava essa

fonte de pressão. É fonte de pressão embora moderada 1 pessoa, e que geralmente não é fonte de pressão apenas 1.

Gráfico 4 – Desrespeito às leis trabalhistas



Fonte: A autora (2024).

4.6 DIFICULDADE EM CONECTAR À INTERNET PARA DAR AULA

O mau funcionamento da internet é considerado um fator estressor em equilíbrio segundo a pesquisa, entretanto foi uma das maiores médias e é importante ser citada. Com média 2,22 tendo em vista que para que o professor consiga desempenhar tranquilamente suas atividades é necessário que o serviço de internet permita utilizar e acessar os equipamentos (projutor multimídia, computador etc.) e que estejam em perfeito funcionamento.

Esse tipo de fator estressor é comumente ocorrido na SW Cursos, pois vários professores chegam nas salas de aula e a conectividade não está de fácil acesso ou que não está funcionando como deveria.

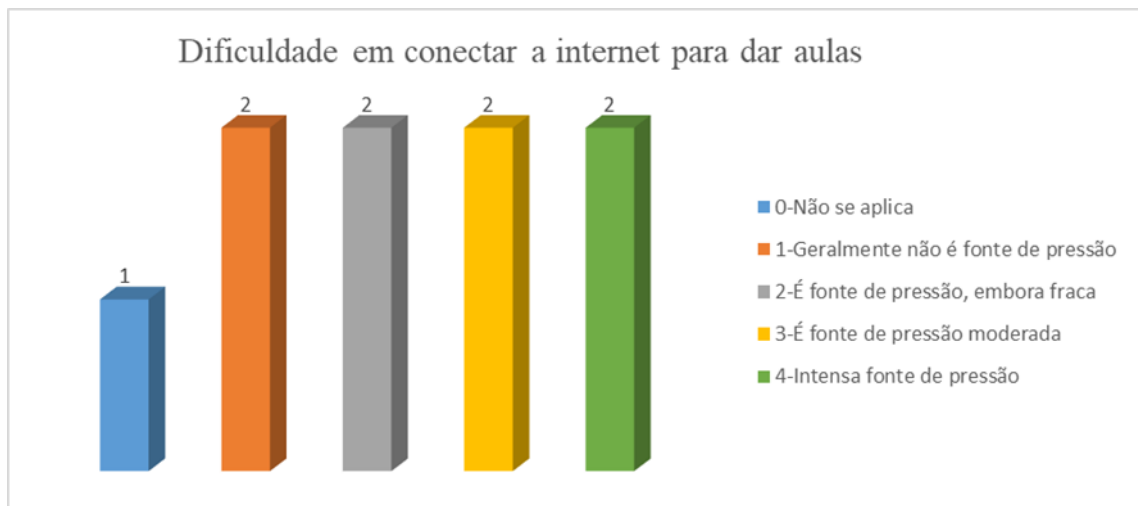
Grande parte desses problemas não é resolvido de imediato, o docente tem que se desdobrar como pode para ministrar sua aula, muitas vezes até trocando de salas com outros colegas docentes para poder fazer uso de alguns desses equipamentos, como também, indo até a sala da gestão solicitar ajuda para a solução do impasse ou para colegas de trabalho que tenham mais habilidades com essas

tarefas, favorecendo assim, o surgimento do estresse conforme cita dois entrevistados abaixo.

Os entrevistados nº 4 e nº 8 argumentam estresses gerados com a internet, na sequência suas exatas e livres opiniões: “Internet” e “A internet que não pega quando vou dar aula e o cabo do data show.”

Neste fator, 2 pontuaram que era intensa fonte de pressão; 2 que era fonte de pressão moderada e 2 que era fonte de pressão, embora fraca, como também 2 geralmente não era fonte de pressão e somente 1 que não se aplicava.

Gráfico 5 – Dificuldade em conectar à internet para dar aulas



Fonte: A autora (2024).

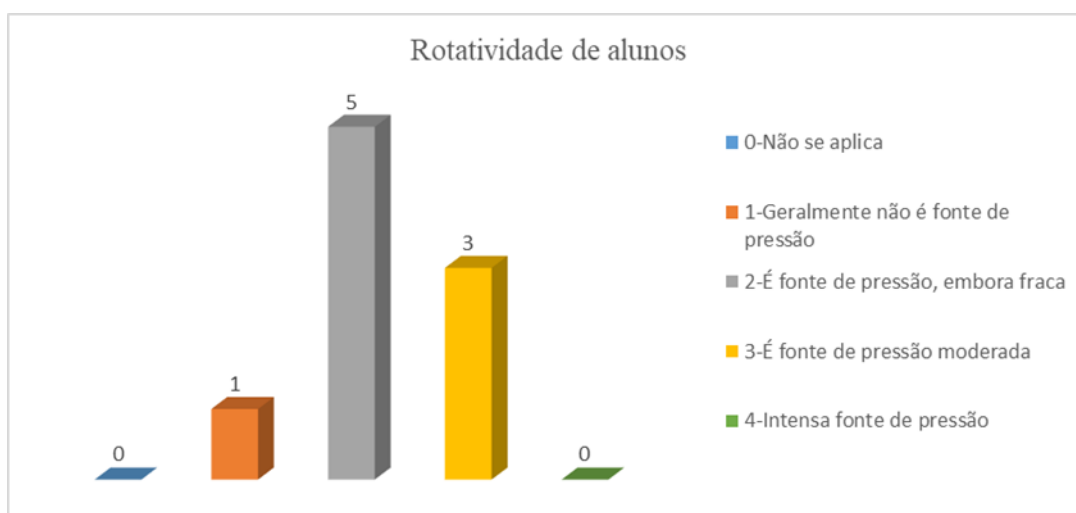
4.7 ROTATIVIDADE DE ALUNOS

Neste último fator estressor que iremos pontuar, está a rotatividade de alunos. Que nesta instituição em pesquisa, ocorre de forma recorrente. As turmas ocorrem em períodos de meses (ou seja, 1 ano), sendo assim a composição dos cursos fica entre doze a dez módulos e a rotatividade de alunos ocorre por intermédio que no transcorrer de cada turma, independente do módulo ou aula que estiver a turma pode entrar um aluno novo e para que o aluno se adeque ao conteúdo e aos colegas pode causar um certo desconforto ao docente. Já que o mesmo terá que realizar um acompanhamento redobrado com aquele aluno, muitas vezes tendo que explicar conteúdos de aulas e módulos anteriores para que ele compreenda o que está se passando naquele momento atual de conteúdo. Então, em uma turma do curso de TI,

pode haver a exemplo, vários alunos de diversos módulos, o que pode acarretar não apenas estresse para o docente como também, para o aluno em situar-se.

O fator rotatividade de alunos, teve média 2,22. Onde 5 disseram que era uma fonte de pressão, embora fraca. Já 3 que era fonte de pressão moderada e 1 que geralmente não era fonte de pressão. E nenhum pontuou que não se aplicava ou que era intensa fonte de pressão.

Gráfico 6 – Rotatividade de alunos



Fonte: A autora (2024).

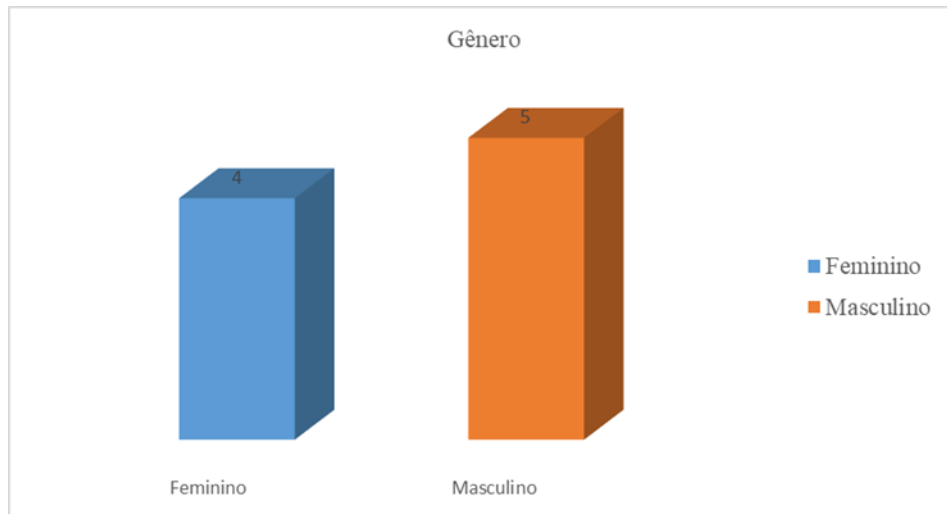
4.8 O PERFIL DOS TRABALHADORES DA EMPRESA ESTUDADA

Para a concretização desta pesquisa, entrevistou-se 9 docentes da SW Cursos a fim de identificar os fatores causadores de estresse no ambiente de trabalho docente. Tal pesquisa, inicialmente, procurou delinear o perfil do profissional entrevistado.

Da população de 9, foram obtidos 9 questionários de todos os cursos da unidade estudada.

Tratando-se de gênero, essa pesquisa é composta de 5 docentes do gênero masculino e de 4 docentes do gênero feminino, conforme Gráfico 7. Possivelmente há diferença entre gêneros acerca dos fatores estressores, podendo estes terem maior relevância para o gênero masculino, embora as mulheres estão cada vez mais desempenhando o papel de profissional, que anteriormente seu papel era tão somente no núcleo familiar.

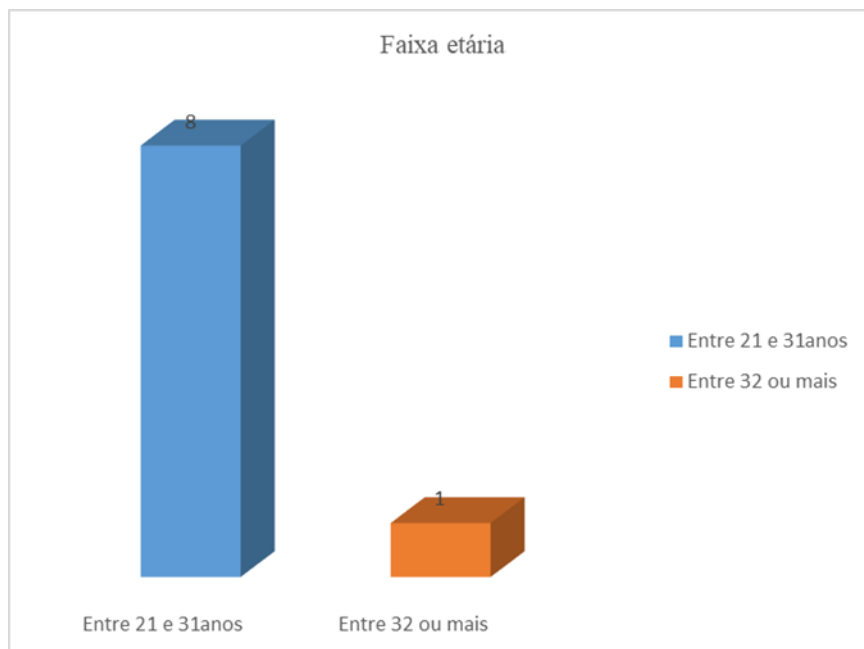
Gráfico 7 – Gênero dos docentes



Fonte: A autora (2024).

Em relação a idade, a maior parte dos docentes estão entre 21 aos 31 anos, constituindo um total de 8 respondentes, na sequência com idade de 32 ou mais, apenas 1 de acordo com o Gráfico 8.

Gráfico 8 – Faixa etária



Fonte: A autora (2024).

Em relação ao estado civil, 4 dos docentes estão casados, 4 estão solteiros, 1 divorciado, em união estável e separados, nenhum quantitativo, analisar Gráfico 9. Em relação a filhos, 8 não têm filhos e apenas 1 tem até 2 filhos, ver Gráfico 10.

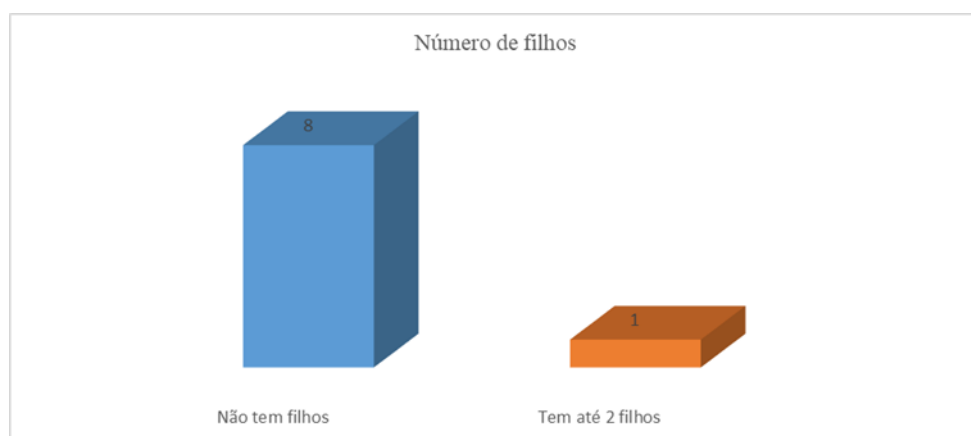
A respeito do companheiro trabalhar, 7 afirmaram que o companheiro trabalha e apenas 2 afirmaram que não, ver Gráfico 11. Isso pode ser considerado de certo modo positivo à medida que o casal divide a responsabilidade financeira e as atividades do seu lar.

Gráfico 9 – Estado Civil



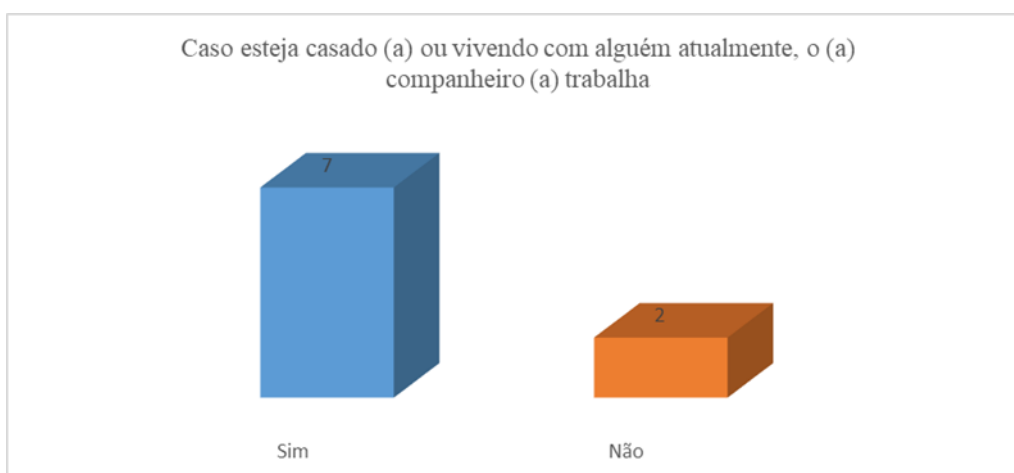
Fonte: A autora (2024).

Gráfico 10 – Número de filhos



Fonte: A autora (2024).

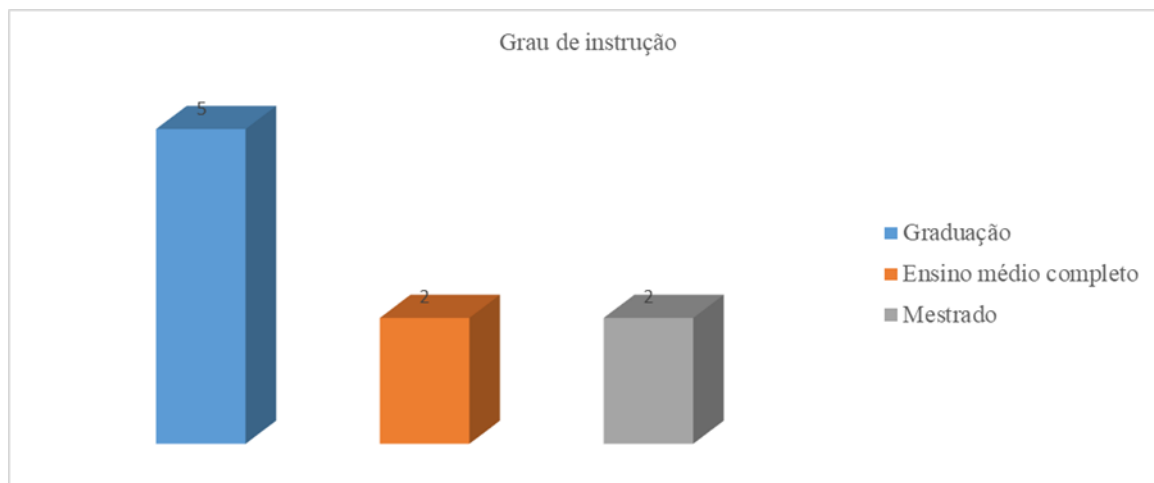
Gráfico 11 – Companheiro trabalha



Fonte: A autora (2024).

Por se tratar de um curso livre profissionalizante, não é exigido uma titulação de pós-graduação ou mestrado, etc. Na pesquisa, 5 dos respondentes têm graduação, 2 tem mestrado e 2 afirmaram ter apenas ensino médio.

Gráfico 12 – Grau de instrução



Fonte: A autora (2024).

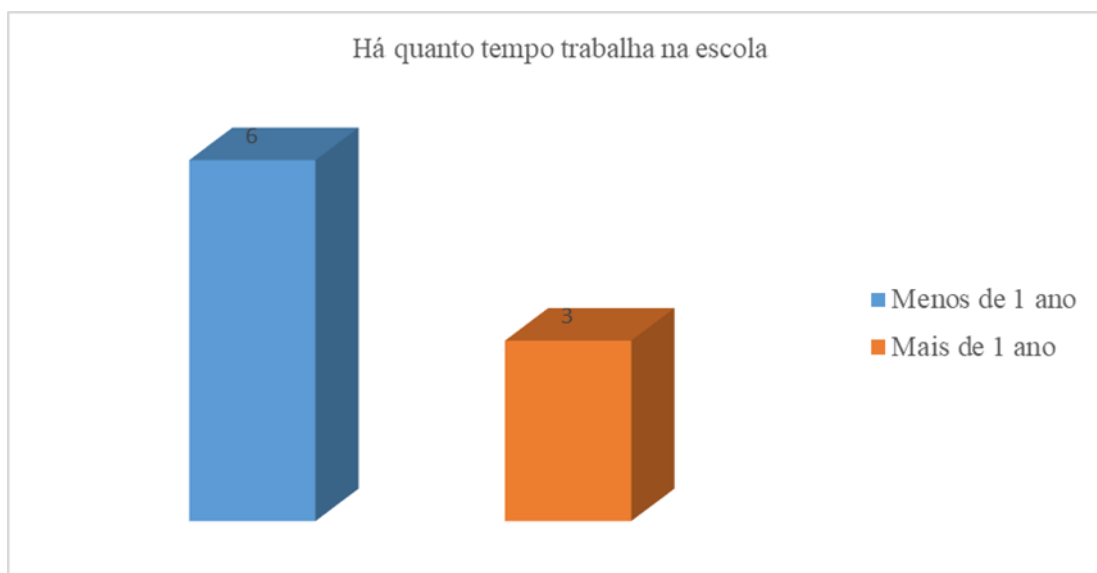
Em relação ao tempo de profissão desses profissionais na organização é que 6 deles têm menos de 1 ano e 3 têm mais de 1 ano, ver Gráfico 13. Entretanto, apesar desses profissionais em sua maioria terem menos de um ano na empresa, a maioria deles ou seja 6 têm entre 1 e 5 anos de experiência na profissão, 1 tem entre 5 e 10 anos de experiência, 1 entre 10 e 15 e 1 mais de 15 anos, o que se pode notar que já são profissionais bem experientes na docência, ver gráfico 15. Sobre os cursos que

esses docentes lecionam e responderam, 2 TI, 2 auxiliares administrativos, 2 auxiliares de farmácia, 1 inglês, 1 auxiliar de veterinária e 1 designer. A carga horária de ensino nos dias atuais para os profissionais entrevistados foi 4 têm entre 2 e 10 horas/aulas, entre 11 e 20 horas/aulas têm 2 e 3 entre 21 e 30 horas/aulas.

Além de ensino, 3 dos profissionais que exercem outras atividades na instituição e que precisam em média de 10 horas para realizá-las. No que se refere ao exercício de outra profissão, 7 dos docentes entrevistados possuem outra profissão e 4 deles trabalham entre 1 e 10 horas, 2 entre 20 e 30 horas e 3 trabalham entre 30 horas ou mais.

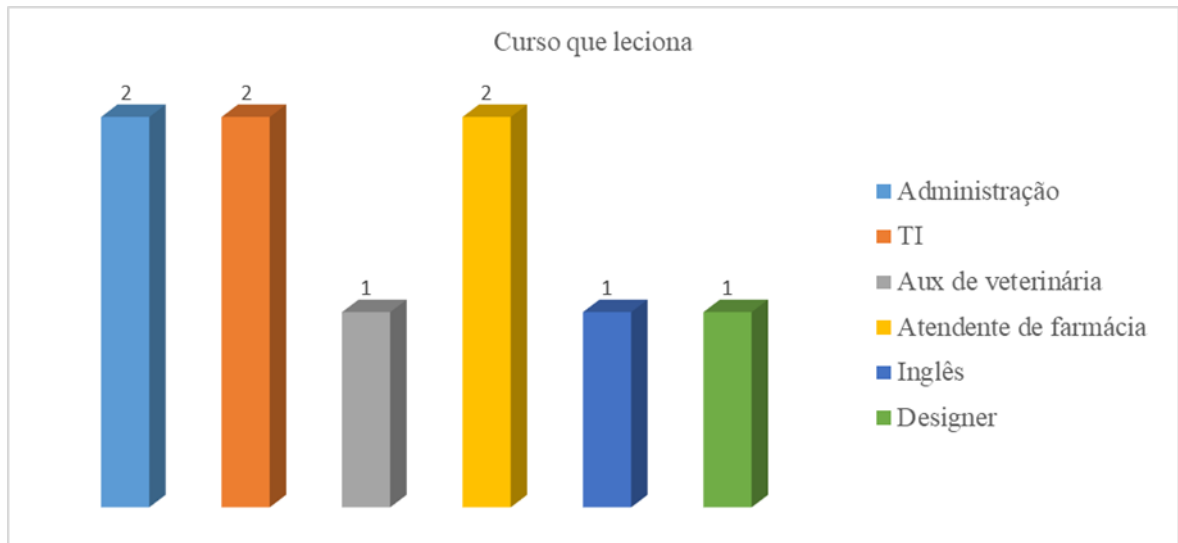
Verifica-se então que grande parte desses docentes não têm uma carga horária extensa dedicada à profissão. Sendo assim, permita que não ocorra o acúmulo de trabalho, além da multiplicação de tarefas devido ao exercício de outras atividades dentro da instituição, pode causar sobrecarga de trabalho e influenciar no aumento do estresse, bem como as chances de desenvolver doenças (ROCHA; SARRIERA, 2006).

Gráfico 13 – Tempo de trabalho



Fonte: A autora (2024).

Gráfico 14 – Curso que leciona



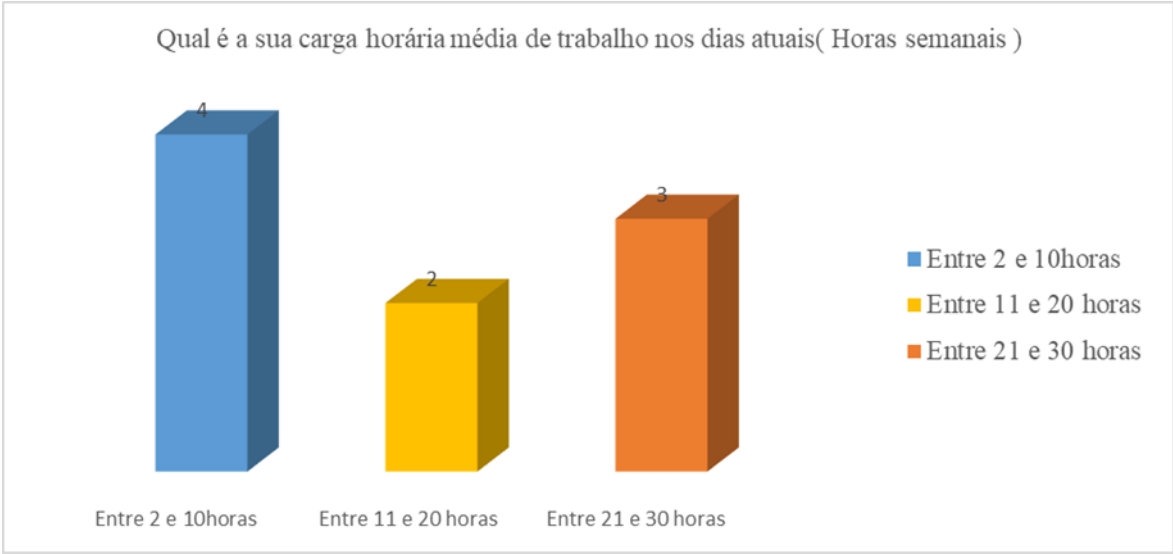
Fonte: A autora (2024).

Gráfico 15 – Tempo que exerce a função de professor



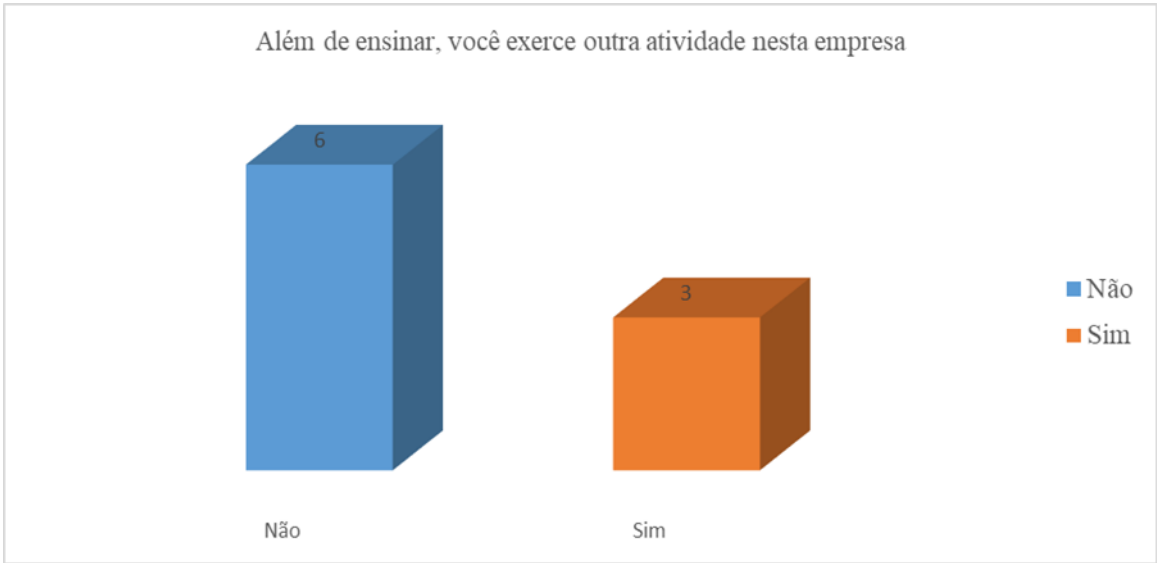
Fonte: A autora (2024).

Gráfico 16 - Carga horária média de trabalho nos dias atuais (horas semanais)



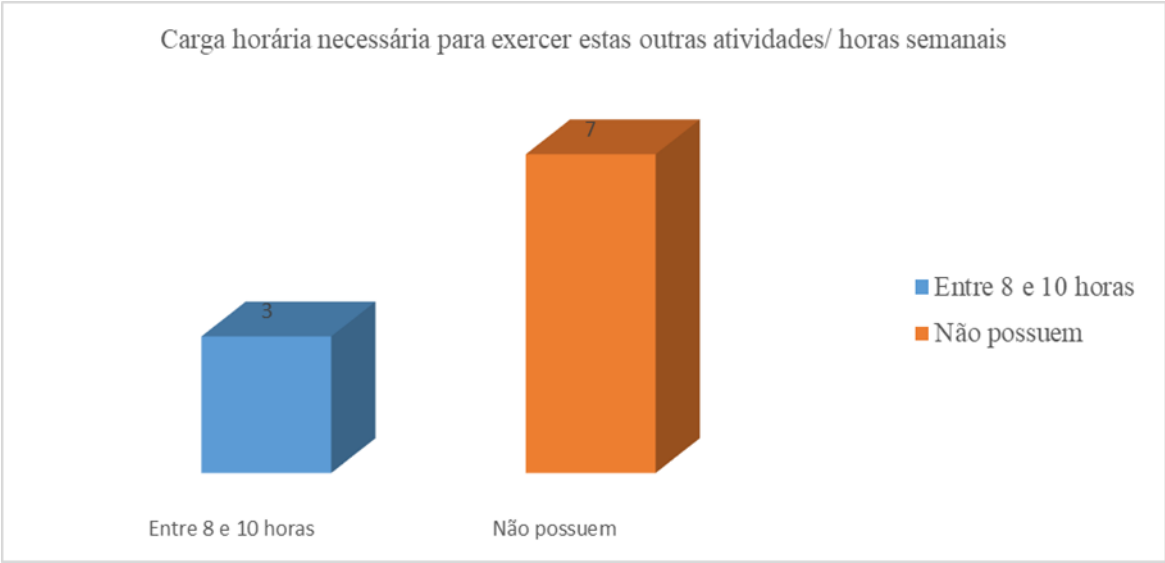
Fonte: A autora (2024).

Gráfico 17 – Exerce outra atividade nesta empresa



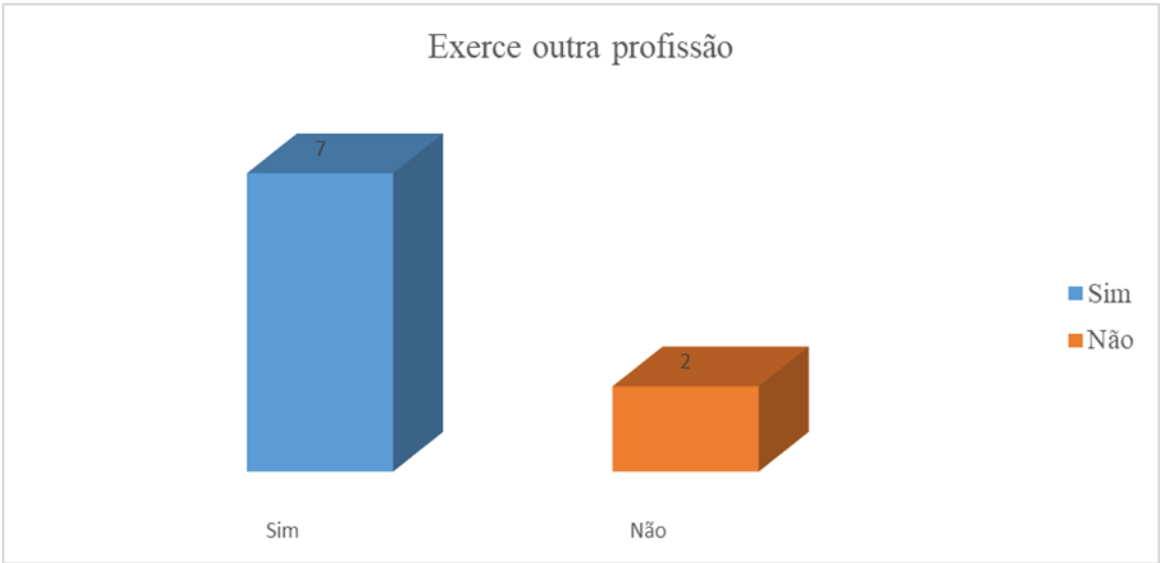
Fonte: A autora (2024).

Gráfico 18 – Carga horária para exercer outras atividades



Fonte: A autora (2024).

Gráfico 19 – Exerce outra profissão



Fonte: A autora (2024).

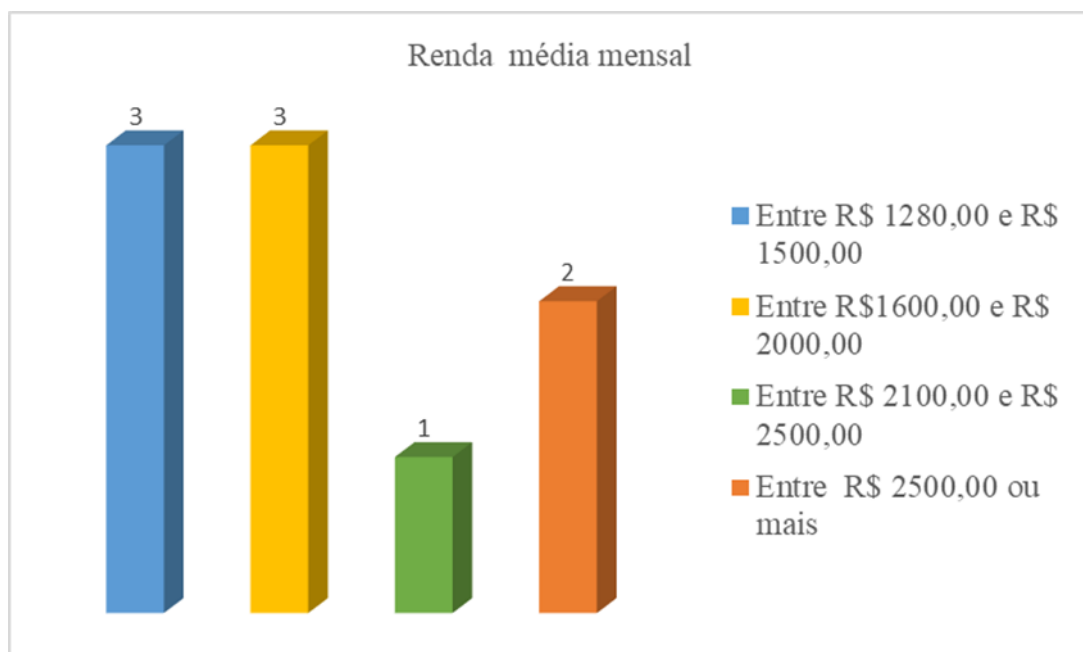
Gráfico 20 - Carga horária gasta nesta outra profissão



Fonte: A autora (2024).

Em relação à renda (líquida) mensal desses profissionais, 3 dos respondentes ganham de R\$ 1280,00 e R\$ 1500 reais; 3 ganham de R\$ 1600,00 e R\$ 2000,00 reais; 1 ganha de R\$ 2100,00 a R\$ 2500,00 reais e 2 deles ganham R\$ 2500,00 ou mais, conforme o Gráfico 21.

Gráfico 21 – Renda mensal



Fonte: A autora (2024).

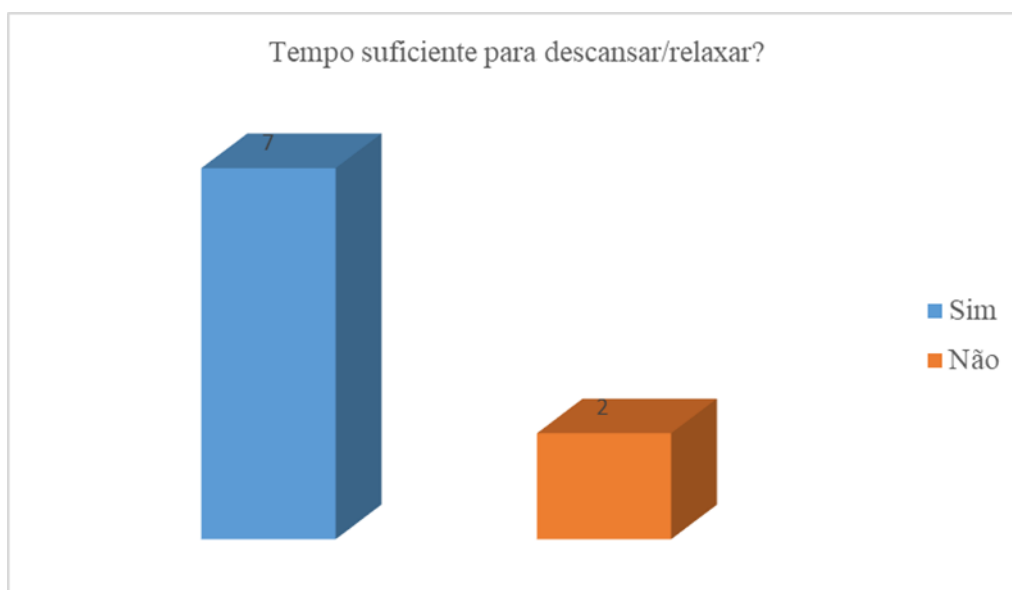
4.9 HÁBITOS

Os hábitos que as pessoas têm influenciam direta e indiretamente no aumento ou diminuição do estresse. Para ter uma melhoria na qualidade de vida é preciso que os docentes fiquem atentos a maneira que alguns hábitos estão acontecendo em suas vidas e como os mesmos podem interferir na sua dinâmica ocupacional.

Em relação ao tempo suficiente para descansar, 7 dos respondentes afirmaram que têm tempo suficiente para descansar/relaxar, ver Gráfico 22. O que possivelmente permite tempo para se dedicarem às atividades de lazer, por exemplo.

Esses profissionais evitam assim se tornar cada vez sobrecarregados e, conseqüentemente, estressados pois são expostos a fatores estressores no ambiente de trabalho e procuram estratégias para aliviar a tensão da rotina.

Gráfico 22 – Tempo suficiente para relaxar



Fonte: A autora (2024).

Quanto à prática de atividades físicas, 5 dos docentes afirmaram que às vezes realizam atividades físicas e 3 realizam atividades físicas sempre, 1 deles nunca realizam atividade física, de acordo com o Gráfico 23.

Embora a maioria dos docentes tenham outras tarefas além do labor nessa instituição, ainda assim boa parte encontra tempo para praticar atividades físicas que é muito importante para a saúde, pois aumenta a imunidade, melhoria da qualidade de vida e, conseqüentemente, ocorre a diminuição do estresse.

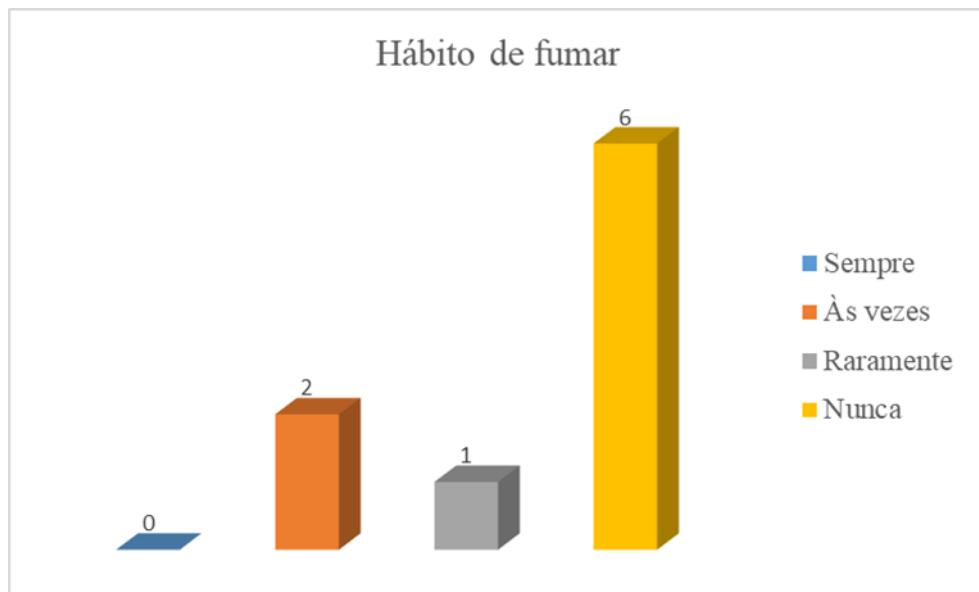
Gráfico 23 – Atividade física



Fonte: A autora (2024).

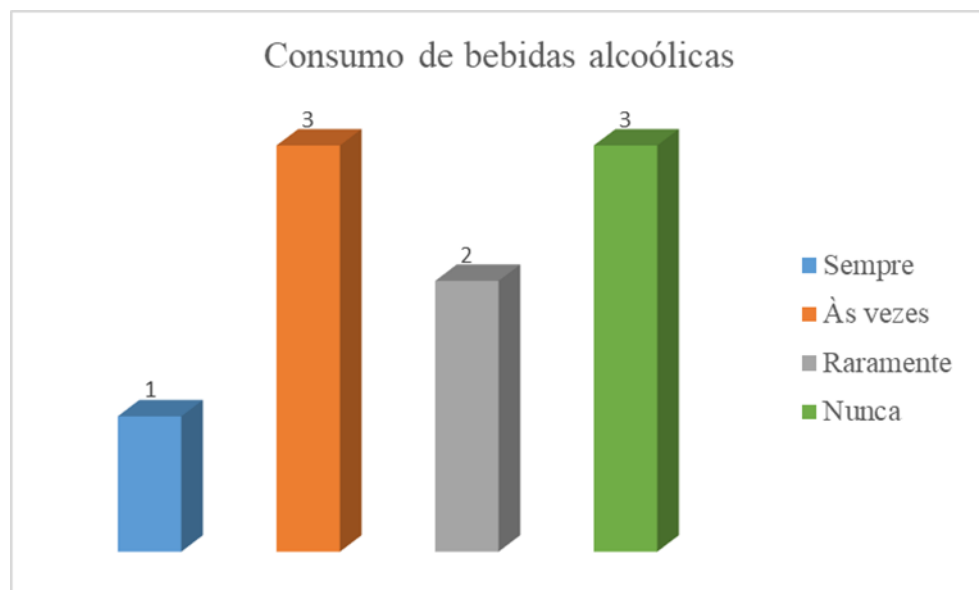
O ato de fumar é muito prejudicial à saúde, e está relacionado a casos de ansiedade, estresse e depressão. Muitas pessoas utilizam o cigarro como estratégia de fuga das demandas diárias, pessoais e profissionais, entretanto no longo prazo surgem diversos problemas para a saúde. Quanto a tal hábito, 6 dos docentes nunca fumam, 2 deles às vezes, 1 raramente conforme Gráfico 24. Já o Gráfico 25, irá nos espelhar o ato de consumo de bebidas alcoólicas, 3 consomem às vezes, 3 docentes nunca, 2 deles raramente e apenas 1 consome sempre. Isso nos mostra um dado positivo, pois, pessoas que não fumam e nem bebem estão menos propensas a desenvolver problemas de saúde.

Gráfico 24 – Hábito de fumar



Fonte: A autora (2024).

Gráfico 25 – Consumo de bebidas alcoólicas



Fonte: A autora (2024).

4.10 FATORES ESTRESSORES ENTRE GÊNERO

O primeiro estudo que foi específico e dedicado à influência do gênero em todas as etapas da reação ao estresse foi o Gender and Stress de Barnett, Biener e Baruch (1987). Já em 1992, na segunda edição do Handbook of Stress (BARNETT, 1998),

alguns capítulos fazem menção à questão do gênero, por conseguinte, as influências do gênero no campo do estresse são de cunho atual e de muita suma importância.

Em concomitância com o estudo acima e de acordo com Lipp, Malagris e Novais (2007) vários estudos indicam que existem mais pessoas do gênero feminino com estresse do que do gênero masculino. Ao longo do tempo a mulher tem várias lutas por igualdade e conquistado cada vez mais seu espaço na sociedade, inclusive no mercado profissional. Assim, a presença feminina passou a assumir vários papéis e responsabilidades: dona de casa, mãe, esposa, profissional, tornando-as assim submetidas a mais tensões em sua rotina diária.

Observa-se na pesquisa os seguintes resultados, analisar Tabela 2, no que diz respeito aos fatores presentes no cotidiano dos trabalhadores entrevistados: a ausência de perspectiva de crescimento na carreira, falta de incentivos salariais e benefícios, ambiente de trabalho com ausência de materiais adequados para as aulas, desrespeito às leis trabalhistas, dificuldade em conectar à internet para dar aulas, rotatividade de alunos, a Tabela 2 demonstra que têm uma maior relevância para o gênero masculino que contradiz a literatura.

Os autores como Areias e Guimarães (2004) transmitem que o fato de as mulheres ficarem sujeitas a uma dupla jornada de trabalho existe um dilema entre casamento, filhos e demandas ocupacionais, o que poderia contribuir para um nível elevado de estresse. Como vimos no perfil analisado dos indivíduos desta pesquisa apenas 8 não tem filhos, ver Gráfico 10, e 4 estão solteiros, 1 divorciado, em união estável e separados, nenhuma porcentagem, analisar Gráfico 9.

Tabela 2 – Fatores estressores entre gênero

Fatores Estressores	Média Feminino	Média Masculino
A ausência de perspectiva de crescimento na carreira	2,6	3,25
Falta de incentivos salariais e benefícios	1,8	3,25
Ambiente de trabalho com ausência de materiais adequados para as aulas	1,6	3
Desrespeito às leis trabalhistas	1,4	3,25
Dificuldade em conectar à internet para dar aulas	1,6	3
Rotatividade de alunos	2,2	2,25

Fonte: A autora (2024).

O trabalho nos dias atuais é tido como algo valorizado, enaltecido, e reconhecido como essencial ao crescimento social e econômico do país, bem como sua importância como dignificante da pessoa humana, eis que o indivíduo que trabalha e se torna pilar de sustentação da família com o fruto do seu trabalho. Sendo assim, uma pessoa completa em sua dignidade é aquela que tem um labor digno e decente, porque no mundo moderno e capitalista o trabalho dignifica o ser humano. Porém, a exposição a vários fatores estressores e seu acúmulo que advém do cotidiano podem levar ao estresse prolongado e causar várias doenças.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo traz a conclusão deste trabalho, as limitações e sugestões para futuras pesquisas.

5.1 CONCLUSÃO

O intitulado estresse ocupacional pode ser considerado como uma chave aos estímulos existentes entre o indivíduo e o ambiente. Quando essa resposta ocorre de forma negativa a esses estímulos podem eleger o surgimento de problemas físicos, psíquicos e comportamentais que, no longo prazo, podem causar graves doenças.

Muito embora o número de pesquisas acadêmicas ligadas ao estresse ocupacional tenha aumentado significativamente nos últimos tempos, ainda há muito o que entender acerca dos fatores estressores no ambiente de trabalho docente. Na atmosfera da docência muitos fatores contribuem para o surgimento do estresse no professor, devido ser um ambiente com muitas demandas, atividades e relacionamentos interpessoais.

Sendo assim, para que houvesse um melhor alcance dos objetivos foram fundamentados conceitos a respeito dos temas estresse, estresse ocupacional e estressores para um maior entendimento do problema deste estudo.

Esse estudo de abordagem quantitativa dá a oportunidade de ter uma visão ampla acerca do ambiente de trabalho docente na SW Cursos, unidade Santa Cruz do Capibaribe, ao descrever os principais elementos que são contribuintes de estresse para essa categoria profissional. Seu objetivo geral foi identificar os fatores estressores mais críticos no ambiente de trabalho dos docentes sob a ótica destes profissionais na SW cursos, unidade de Santa Cruz do Capibaribe.

Apesar de estarem expostos a muitos fatores estressores no ambiente de trabalho, a maioria dos docentes demonstraram terem tempo suficiente para descansar/relaxar, ainda procuram realizar atividades físicas que ajudam a diminuir o estresse, e não buscam estratégias de fuga no consumo de cigarros e álcool.

Os resultados obtidos evidenciam que o fator mais crítico que colabora para o estresse do profissional docente, está relacionado às categorias dos fatores intrínsecos ao trabalho, que neste estudo foi a ausência de perspectiva de crescimento na carreira.

As principais fontes de pressão no trabalho percebidas como relevantes foram: falta de incentivos salariais e benefícios, ambiente de trabalho com ausência de materiais adequados para as aulas, desrespeito às leis trabalhistas, dificuldade em conectar à internet para dar aulas, rotatividade de alunos.

Desse modo, fica esclarecido que o estresse ocupacional faz parte do cotidiano do indivíduo e a maneira que os estímulos aumentam e persistem é que poderá prejudicar o desempenho, inclusive em seu ambiente de trabalho.

Em relação a gênero, pode-se verificar que entre os fatores estressores mais críticos, os homens em suas respostas expressaram que sofrem um grau maior de pressão, vale salientar também que eles representam a maioria do público alvo estudado. Sabe-se que muitas situações são difíceis de serem modificadas no ambiente de trabalho, inclusive em empresas menores, onde existem muitos empasses pessoais e econômicos que impedem modificações e avanços.

Diante desse contexto, verifica-se a necessidade de o profissional docente criar estratégias de enfrentamento, como as já citadas neste trabalho, para conseguir lidar com os estressores de forma mais leve e propulsora, com o intuito de diminuir os efeitos negativos que podem causar para suas vidas e consecutivamente no âmbito profissional.

É pertinente enfatizar que para evitar o estresse em sua fase mais crítica é importante que os docentes conheçam os seus limites e o imponham com respeito a si, antes que seus corpos comecem a dar sinais dos excessos e a mente fique debilitada na luta contra os estressores.

Desta forma, para que a empresa continue num processo de expansão dos seus negócios, o que vem acontecendo desde a criação desta unidade, deve estar atenta a alguns detalhes esclarecidos e demonstrados na pesquisa, melhorando ainda mais a qualidade de vida no trabalho de seus colaboradores, reduzindo as causas e sintomas do estresse ocupacional e por consequência, elevando o nível de produtividade da organização para melhor obtenção de resultados.

Ademais a gestão da empresa também poderá contribuir de forma significativa diagnosticando e tomando atitudes que eliminem ou reduzam os fatores estressores do ambiente de trabalho, tais como: uma prática de comunicação mais eficiente com maior número de informações entre os diversos setores e com os docentes, criar um programa de gestão de qualidade de vida no trabalho, que inclui aspectos de bem-

estar, garantia da saúde física e mental, estimulando os profissionais a desenvolverem seu trabalho de modo satisfatório.

Espera-se, portanto, que este trabalho possa ter contribuído para o conhecimento dos fatores estressores sob um ponto de vista ainda pouco investigado – fatores estressores de docentes de um curso profissionalizante da categoria livre.

5.2 LIMITAÇÕES DA PESQUISA

Fazer a pesquisa com fragilidade ou não fazer? Optou-se por fazer e ter informações sobre esta população, pois a mesma tem um papel de agente transformador educacional, tanto individual, como também, coletivo na comunidade na qual está inserida. Por tratar-se de uma pesquisa tipo censo e a população desta pesquisa ser pequena houve facilidade em ter a participação total dos docentes da organização, devido a diversos fatores entre eles: Ambiente de trabalho comunicativo, boas relações interpessoais e fácil interação entre a gestão e todos os colaboradores, por mais que a maioria desempenham outras tarefas além das que exercem na empresa estudada, porém a pesquisa foi realizada via Google Forms, o que facilitou que em seu tempo livre os indivíduos pudessem responder ao questionário.

5.3 SUGESTÕES PARA PESQUISAS FUTURAS

Embora esta pesquisa tenha apresentado ideias formadoras referentes às fontes estressoras dos docentes de um curso profissionalizante, recomenda-se:

1. A aplicação deste mesmo estudo, desta vez considerando uma população maior a ser pesquisada e um comparativo entre as 4 unidades desta organização.
2. Em função do tempo para conclusão deste TCC recomenda-se também para trabalhos futuros a aplicação da pesquisa em outras organizações do mesmo segmento para agregar estudos neste setor e contribuir com a literatura.
3. Realizar uma pesquisa qualitativa a fim de verificar o nível de estresse, e também, a existência do burnout entre os trabalhadores de outro ponto de vista e realização de uma revisão sistemática para a identificação de mais fatores estressores no ambiente organizacional, bem como a identificação de boas práticas.

REFERÊNCIAS

- ALBERT, E.; URURAHY, G. **Como se tornar um bom estressado**. Rio de Janeiro: Salamandra Consultoria Editorial Ltda, 1997.
- AREIAS, M. E. Q.; GUIMARÃES, L. A. M. Gênero e estresse em trabalhadores de uma universidade pública do estado de São Paulo. **Psicologia em Estudo**, v. 9, p. 255-262, 2004.
- BAIÃO, L. P. M.; CUNHA, R. G. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Revista Formação Docente**, Belo Horizonte, v. 5, n.1, p. 6-21, jan./jun. 2013.
- BARRETO, N. **Brasileiro é o 2º mais estressado do mundo**. A Tribuna, Vitória-ES, abril, 2015. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse52.pdf>. Acesso em: 02 de fev. 2024.
- BERNARDINO, Regina C.; BERNARDINO, Adriana Vasconcelos. Fatores estressores que influenciam na qualidade de vida, gerando danos à saúde do policial militar. **Revista Mosaico**, v. 9, n. 2, p. 02-09, 2018.
- BEZERRA, C. M.; MYNAIO, M. C. S.; CONSTANTINO, P. Estresse ocupacional em mulheres policiais, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n3/11.pdf>. Acesso em: 02 de fev. 2024.
- BICHO, L. M. D.; PEREIRA, S. R. **Stress ocupacional**. 2007. 20p. Instituto Politécnico de Coimbra.
- BRAGA, J. C. M.; ZILLE, L. P. Estresse no trabalho: estudo com taxistas na cidade de Belo Horizonte. **Revista Contemporânea de Economia e Gestão**, v. 13, n.1, 2015. Disponível em: www.spell.org.br/documentos/download/34489. Acesso em 05 de jan. 2024.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, [2024]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em 24 de fev. 2024.
- BRASIL. Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 4 de fev. 2024.
- BRASIL. Lei no 13.868, de 3 de setembro de 2019. **Altera as Leis n. 4.024, de 20 de dezembro de 1961, e n. 9.394 de 20 de dezembro de 1996, para incluir disposições relativas às universidades comunitárias**. Brasília, DF: Presidência da República, 2019. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/L13868.htm. Acesso em: 04 de fev. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Cursos de Formação Inicial e Continuada (FIC) ou Qualificação Profissional**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cursos-da-ept/formacao-inicial-e-continuada-ou-qualificacao-profissional>. Acesso em: 28 de jan. 2024.

BRASIL. Decreto nº 5.154, de 23 de julho de 2004. **Regulamenta o § 2 do art. 36 e os arts. 39 a 41 da Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e dá outras providências**. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/decreto/d5154.htm. Acesso em: 29 de jan. 2024.

CATALDI, M. J. G. **Stresse no meio ambiente de trabalho**. 3. ed. São Paulo: LTr, 2015.

COOPER, C. L.; LEWIS, S. **E agora, trabalho ou família?**. São Paulo: Tâmis, 2000.

COOPER, C.; KAHN, H. **50 things you can today to manage stress at work**. Chichester, West Sussex: Summersdale, 2013.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é burnout?. In: CODO, W. (org.). **Educação: carinho e trabalho**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

COSTA, F. R. C. P.; ROCHA, R. Fatores estressores no contexto de trabalho docente. **Revista Ciências Humanas**, v. 6, n. 1, pp. 18-43, jan./jun., 2013, Taubaté-SP. Disponível em: <http://www.rchunitau.com.br/index.php/rch/article/view/51>. Acesso em: 03 de fev. 2024.

DIAS, C. A.; SANTOS, I. C. Estresse no trabalho de profissionais terceirizados de uma instituição federal de ensino superior. **Revista Eletrônica de Administração**, v. 19, n. 1, p. 188-207, 2020.

FARIAS, Í. C. Bezerra et al. Um estudo sobre os fatores estressores: elaboração de um guia de boas práticas para redução do estresse dos profissionais de TI. **Revista UNIDA Científica**, v. 5, n. 2, 2021.

FARIA, D. D. P.; GALLO-PENNA, E. C. **Dimensões do estresse na carreira docente de professores do ensino fundamental**. FAZU em Revista. 2009.

GENUÍNO, S. L. V.; GOMES, M. S.; MORAIS, E. M. O estresse ocupacional e a síndrome de burnout no ambiente de trabalho: suas influências no comportamento dos professores da rede privada do ensino médio de João Pessoa. **Revista Anagramas: Revista Científica Interdisciplinar da Graduação**, v. 3, n. 2, fev. 2010.

GIL, A. C. et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GIMENES, A. M.; MACHADO, B.; JIMENEZ, K. J. B. Qualidade de vida: controle do estresse nos professores. **Revista Eletrônica Saber**, Londrina, v. 43, n. 1, 2017.

Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_54_1528233949.pdf. Acesso em: 15 de out. 2024.

GOLDONI, 2012. **Como transformar esse terrível inimigo em aliado**. 1. ed. Paulinas: 2012.

GOULART JUNIOR, E; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722008000400023>. Acesso em: 24 de jan. 2024.

HARTNEY, E. **Stress management for teachers**. London, New Work: Continuum, 2008.

JEX, S. M. **Organizational psychology: A scientist-practitioner approach**. New York, NY: John Wiley & Sons, 2002.

KOLTERMANN, A. P. et al. Estresse ocupacional em trabalhadores bancários: prevalência e fatores associados. **Saúde (Santa Maria)**, v. 37, n. 2, p. 33-48, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/download/2856/2752>. Acesso em: 28 de jan. 2024.

LEITE, F. T. **Metodologia científica: métodos e técnicas de pesquisa**. Aparecida: Ideias& Letras, 2008.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

LIPP, M. E. N. **Stress na atualidade: qualidade de vida na família e no trabalho. Instituto de Psicologia e Controle do Stress**. 2012a. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/publicacoes/stress-na-atualidade-qualidade-de-vida-na-familia-e-no-trabalho/>. Acesso em: 28 de jan. 2024.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N; NOVAIS, L. E. **Stress ao longo da vida**. São Paulo: Ícone, 2007.

MARRAS, J. P; VELOSO, H. M. **Estresse ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MELEIRO, A. M. A. S. O stress do professor. In: LIPP, M. E. N. (org). **O stress do professor**. 7. ed. Campinas, SP: Papirus, 2012, p. 11-27.

MIRANDA, J. **Stress, o jogo da vida**. Serra: Companhia Siderúrgica de Tubarão, 2003.

MOREIRA, A. S. G.; SANTINO, T. A.; TOMAZ, A. F. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental de uma escola da rede pública. **Ciência do Trabalhador**, Santiago, v. 19, n. 58, p. 20-25, abr. 2017.

OLIVEIRA, M. F. **Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em administração**. Universidade Federal de Goiás, Catalão, GO: 2011.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Emprego e condições de trabalho dos professores**. Genebra: OIT, 1981.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **About WHO**. Genebra: OMS, 2011. Disponível em: http://www.who.int/topics/mental_health/es/. Acesso em: 21 de jan. 2024.

PAIVA, K. C. M; SARAIVA, L. S. Estresse ocupacional de docentes do ensino superior. **Revista de Administração da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 145-158, abr./maio/jun. 2005. Disponível em: http://www.rausp.usp.br/busca/artigo.asp?num_artigo=1158. Acesso em: 10 de jan. 2024.

PAFARO, R. C; MARTINO, M. M. F. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 38, n. 2, pp. 152-160, jun. 2004. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342004000200005>. Acesso em: 01 de fev. 2024.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 1, jan./abr, 2009, p. 45-52. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26190106>. Acesso em 23 de fev. 2024.

PORTAL DO *FRANCISING*. Portal do *Francising*, 2018. **Saiba quais são as 20 maiores franquias de educação do Brasil**. Disponível em: <https://www.portaldofranchising.com.br/franquias/maiores-franquias-de-educacao/>. Acesso em: 04 de fev. 2024.

REINHOLD, H. H. O burnout. In: LIPP, M. E. N. (org). **O stress do professor**. 7. ed. Campinas, SP: Papyrus, 2012, p. 63-80.

REINHOLD, H. H. Stress ocupacional do professor. In: LIPP, M (org.). **Pesquisas sobre estresse no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. 2. ed. Campinas: Papyrus, 2001.

RIBEIRO, T. A. **Estresse em professores do ensino fundamental: estudo em uma escola social no sul do estado de Minas Gerais**. 2015. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Administração) – Faculdade Novos Horizontes, Belo Horizonte, 2015.

ROCHA, K. B.; SARRIERA, J. C. Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. **Revista Semestral da Associação de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, v.10, n. 2, p.187-196, jul./dez. 2006. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282321819003>. Acesso em 06 de jan. 2024.

ROSSI, A. M. Estressores ocupacionais e diferenças de gênero. In: ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.; SAUTER, S. L. (org). **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2012, p. 09-18.

SANTOS, S. M. B. **Docência Universitária na era da imprevisibilidade: dilemas e possibilidades**. São Luís, MA: EDUFMA, 2010.

SÃO PAULO (Estado). Deliberação CEE no 14/97. **Fixa Diretrizes para a educação profissional no sistema de ensino do Estado de São Paulo**. São Paulo, SP: Conselho Estadual da Educação, 1997. Disponível em: http://siau.edunet.sp.gov.br/ItemLise/arquivos/notas/delcee14_97.htm. Acesso em: 4 de fev. 2024.

SILVA, E. L., MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.

SCANDOLARA, T. B. et al. Avaliação dos níveis de estresse e depressão em professores da rede pública do município de Francisco Beltrão - PR. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 19, n. 1, p. 31-38, jan./abr. 2015.

TAUBE, M. E.; CARLOTTO, M. S. Diferenças de percepção de estressores de acordo com o tipo de rota no trabalho de caminhoneiros. **Aletheia**, v. 51, n. 1-2, p. 52-67, 2018.

TAVARES, A. F. **Estresse em motorista de transporte coletivo urbano por ônibus. 2010**. Disponível em: <http://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/1557/1/EstresseMotoristasTransporte.pdf>. Acesso em: 03 de fev. 2024.

WEISS, B. L. **Eliminando o estresse**. São Paulo: Sextante, 2012.

WEBER, L. N. D. et al. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, Paraná, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.

WITTER, G. P. Produção científica e estresse do professor. In: LIPP, M. E. N. (org). **O stress do professor**. 7. ed. Campinas, SP: Papirus, 2012, p. 127-134.

ZANELLI, J. C. **O Psicólogo nas organizações de trabalho**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Este questionário faz parte do trabalho de conclusão de curso (TCC) com tema: *Fatores Estressores no Ambiente de Trabalho Docente: um estudo em uma escola de cursos profissionalizantes em Santa Cruz do Capibaribe*, de Jéssika Francielly da Silva, a qual faz parte do corpo discente do curso de Administração, sob orientação do professor Luiz Sebastião dos Santos Júnior, da Universidade Federal de Pernambuco, campus do agreste. Seu objetivo é investigar os fatores estressores pertinentes ao ambiente de trabalho de professores. Busque responder o questionário preenchendo as linhas e marcando com um “X” nas respostas que mais forem precisas a você. Não fique sem responder, pois, sua cooperação e será de suma importância para eficácia desta pesquisa.

Perfil do Entrevistado

1- Gênero:

a. ☐ Masculino b. ☐ Feminino

2- Idade: ____

3- Estado Civil:

a. ☐ Solteiro (a) b. ☐ Casado (a) c. ☐ Divorciado (a) d. ☐ Viúvo (a) e. ☐ Outro.

Especifique: _____

Caso esteja casado (a) ou vivendo com alguém atualmente, o (a) companheiro (a) trabalha?

a. ☐ Sim b. ☐ Não

4- Número de filhos que vivem com você: ____

5- Grau de Instrução:

a. ☐ Analfabeto b. ☐ Ensino fundamental I incompleto c. ☐ Ensino fundamental I completo d. ☐ Ensino fundamental II incompleto e. ☐ Ensino fundamental II completo

.

f. () Ensino médio incompleto g. () Ensino médio completo h. () Graduação i. () Mestrado j. () Outro

Seu Ambiente de Trabalho

Os itens listados abaixo são considerados fatores estressores. Nessa parte do questionário sua função é marcar um “X” na opção que melhor indicar como o fator estressor o afeta **atualmente**.

Número	Fator estressor
0	Não se aplica
1	Geralmente não é fonte de pressão
2	É fonte de pressão, embora fraca
3	É fonte de pressão moderada
4	Intensa fonte de pressão

	Fatores estressores	0	1	2	3	4
20.01	Sobrecarga de trabalho					
20.02	Trabalhar por mais de um turno					
20.03	Realizar horas extras					
20.04	Ambiente de trabalho com temperatura inadequada					
20.05	Ambiente de trabalho barulhento					
20.06	Ambiente de trabalho com ausência de materiais adequados para as aulas					
20.07	Desrespeito às leis trabalhistas					
20.08	Não há cooperação entre colegas de trabalho					
20.09	Há comunicação interna não é adequada					
20.10	Dificuldade em conectar à internet para dar aulas					
20.11	Desrespeito por parte dos alunos					
20.12	Pais estressados					
20.13	Novas tecnologias					

20.14	Não há segurança para falar sobre insatisfações hierárquicas					
20.15	As reuniões não são produtivas e livres de indisposições					
20.16	Exigência de prazos					
20.17	Necessidade de laboratórios práticos para dar as aulas					
20.18	Não é percebida a ausência de preconceito na instituição					
20.19	Falta de controle sobre o trabalho (autonomia)					
20.20	Falta de flexibilidade de horário					
20.21	Conflito de papéis					
20.22	Ambiguidade de papéis					
20.23	Exigência excessiva de produtividade					
20.24	Feedback inadequado sobre o desempenho					
20.25	A ausência de perspectiva de crescimento na carreira					
20.26	Trabalhar em tarefas as quais considera não estar qualificado					
20.27	Falta de segurança física					
20.28	Falta de apoio psicológico					
20.29	Salário ou renda insatisfatório					
20.30	Falta de incentivos salariais e benefícios					
20.31	Falta de treinamento					
20.32	Falta de experiência					
20.33	Discriminação e favoritismo					
20.34	Bullying					
20.35	Assédio					
20.36	Fraco apoio dos colegas					
20.37	Competição excessiva					
20.38	Relacionamento ruim com os colegas					
20.39	Não há gozo real e periódico de férias					
20.40	Rotatividade de aluno					
20.41	Falta de informação (a comunicação não é eficiente)					
20.42	Fofocas					
20.43	Crenças pessoais conflitantes					
20.44	Excesso de burocracia					

20.45	Demissões					
20.46	Cultura da culpa (culpar uns aos outros pelos erros)					
20.47	Os gerentes não são solícitos às demandas dos liderados					
20.48	Interface trabalho-família (tempo e atenção despendidos em um domínio ficam indisponíveis para outro)					
20.49	Banheiros inadequados para uso					
20.50	Eventos da vida pessoal afetando o trabalho (mudança de casa, doenças, mortes na família, etc.)					

Algum (s) fator (es) estressor (es) que você considera como intensa fonte de pressão que não tenha (m) sido citado (s) anteriormente? Cite-o (s).

Comente de forma livre e opcional sobre os fatores estressores no seu ambiente de trabalho.
