

**Texto n. 022**

**Textos para Discussão**  
**ISSN -2447-8210**

**O ESTRESSE OCUPACIONAL E A  
SÍNDROME DE BURNOUT NA  
CONJUNTURA DO PROFISSIONAL  
UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS DA  
NATUREZA**

**Grupo**

Daniel Mendonça

Vânia Flores Paiva

Mônica Maria Avelar Grandi

Alessandra Aparecida de Paula Souza

## O ESTRESSE OCUPACIONAL E A SÍNDROME DE BURNOUT NA CONJUNTURA DO PROFISSIONAL UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS DA NATUREZA

Daniel Mendonça<sup>1</sup>  
Vânia Flores Paiva  
Mônica Maria Avelar Grandi  
Alessandra Aparecida de Paula Souza<sup>2</sup>

### RESUMO

Desempenhar o papel da docência, na conjuntura, requer do profissional da educação um esforço que está além das habilidades e técnicas que os mesmos geralmente têm. O estresse é, sem dúvida, um dos maiores desafios da sociedade contemporânea, estando presente no contexto, tornando-se um dos grandes responsáveis por inúmeras patologias desta profissão, bem como pela sua baixa qualidade de vida gerada. Assim, por meio de pesquisa bibliográfica, o objetivo do artigo se resumiu em versar sobre o estresse presente entre os professores – no nível universitário de ensino, especificamente na área de Ciências da Natureza (Química, Física e Biologia) –, justificando-se, tanto na escassez dos estudos literários sobre o assunto, bem como em sua ocupação no *ranking* de registros de causadores de afastamento do ambiente laboral. De acordo com o pesquisado, pode-se concluir que o trabalho – que deveria ser fonte de prazer, realização e satisfação, especificamente na ocupação docente –, é fator gerador de tensão, dados os inúmeros os agentes estressores presentes no seu cotidiano e contexto, impulsionando o acometimento ao seu nível de exaustão, passando a configurar-se enquanto síndrome conhecida como Burnout.

**Palavras-chave:** Estresse Ocupacional. Docência. Professor Universitário. Ciências Naturais. Burnout.

---

<sup>1</sup> Aluno do curso de Pedagogia do Grupo Unis.

<sup>2</sup> Docentes do curso de Pedagogia do Grupo Unis.

## OCCUPATIONAL STRESS AND BURNOUT SYNDROME IN THE CONJUNCTURE OF THE UNIVERSITY PROFESSIONAL OF NATURAL SCIENCES

### ABSTRACT

To play the role of teaching, in the context, requires the education professional an effort that is beyond the skills and techniques they usually have. Stress is undoubtedly one of the greatest challenges of contemporary society, being present in the context, becoming one of the great responsible for numerous pathologies of this profession, as well as for its low quality of life generated. Thus, through a bibliographical research, the objective of the article is summarized in the present study on the present stress among teachers - at the university level of education, specifically in the area of Natural Sciences (Chemistry, Physics and Biology) both in the scarcity of literary studies on the subject, as well as in their occupation in the ranking of records of causes of withdrawal from the work environment. According to the researcher, it can be concluded that the work - which should be a source of pleasure, fulfillment and satisfaction, specifically in the teaching occupation -, is a factor generating tension, given the innumerable stressors present in their daily life and context, boosting the affection to its level of exhaustion, starting to be configured as a syndrome known as Burnout.

**Keywords:** Occupational stress. Teaching. University Professor. Natural Sciences. Burnout.

### 1 INTRODUÇÃO

O mercado de trabalho globalizado exige profissionais cada vez mais flexíveis e polivalentes, inclusive no segmento da docência. Desempenhar o papel de professor, na sociedade atual, requer do profissional da educação muito mais do que o ensinar em sala de aula. A docência configura-se, então, como uma atividade que demanda um esforço que está além das habilidades e técnicas que os professores geralmente têm. De acordo com os registros literários, entre as profissões consideradas com elevadas fontes geradoras de tensão, evidenciam-se as que o profissional atua diretamente com pessoas – a exemplo da profissão docente. Especificamente, a área de Ciências Naturais, por trabalhar de maneira

interdisciplinar, envolvendo Química, Física e Biologia, vem exigir de seus docentes um trabalho que vai além da parte teórica, haja vista que suas metodologias de ensino demandam a parte prática em seus processos de ensino. Ademais, é um eixo de ensino que não possui diretrizes próprias, o que exige muito de seus docentes.

Junto a isso, o ritmo intenso de trabalho, suas longas jornadas de trabalho, a agitação do ambiente escolar, o acúmulo de atividades, os baixos salários, a desvalorização da profissão, dentre outras, são fatores apontados como fontes geradoras de exaustão nos profissionais da docência, inclusive como causadoras de afastamento dos mesmos da sala de aula. Especificamente, no nível universitário, o docente é relacionado à responsabilidade de formar cidadãos em um contexto em que o mercado de trabalho é exigente pela sua competitividade acirrada, tendo ainda a atribuição de conciliação de seu tempo de trabalho com as demandas pesquisas de extensão; ou seja, uma carga horária elevadíssima dedicada ao desempenhar de suas funções e de atividades que se relacionam a ela.

O resultado de uma pesquisa realizada pela imprensa, em outubro de 2010, com mais de 3000 profissionais de diversas áreas, apontou as dez profissões mais estressantes da atualidade, onde na mesma, os professores aparecem ocupando a quinta colocação, entre as profissões de operador de telemarketing – na quarta colocação – e gerente financeiro – na sexta colocação (FERNANDES; SIMONETTO, 2014).

As notícias, frequentemente publicadas nos veículos de comunicação, retratam somente os casos extremos. No entanto, é comum, no cotidiano da prática docente, ouvir queixas a respeito do estresse gerado pela profissão. Assim, o estresse é, sem dúvida, um dos maiores desafios da sociedade contemporânea, estando presente na maioria dos profissionais da educação, tornando-se um dos grandes responsáveis pela sua baixa qualidade de vida.

A situação de problema incide na ocasião de que, o estresse docente não é levado em consideração na maioria das vezes, ao considerar que, no Brasil, há relativa escassez de estudos sobre a saúde do professor em comparação com trabalhadores de outras profissões. As produções científicas sobre o estresse do professor, incluindo os professores de Ciências Naturais, ainda são restritas (GOZZI, 2016) – o que dificulta ações preventivas contra o acometido, que muitas vezes, acaba por reduzir o sucesso do trabalho docente.

Acredita-se que, interessante seriam as propostas de ações educativas visando sempre a promoção da saúde e prevenção de doenças, iniciando no processo de formação dos professores e durante todo o processo de trabalho, nas reais condições em que é realizado. Sendo assim, a escolha desta temática de pesquisa, para o referido artigo, se justifica e se faz relevante.

Por meio de pesquisa bibliográfica, o objetivo geral é, aqui, versar sobre o estresse na conjuntura do profissional docente universitário, tendo como foco os docentes da área de Ciências Naturais. Já os objetivos específicos se organizam em: conceituar e identificar seus principais sintomas; conhecer suas fases e, principalmente identificar o seu mais elevado nível – Burnout; perceber a conjuntura do estresse ocupacional na docência em nível universitário de atuação em Ciências Naturais; reconhecer os agentes estressores na referida ocupação.

## **2 O ESTRESSE**

O estresse é conceituado e definido como uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação a um evento ou situação de importância. Se o mesmo for compreendido e controlado, pode ser útil ao ser humano e contribui para o seu sucesso e bem-estar; já, quando excessivo ou mal controlado, pode tornar a vida demasiadamente difícil (LIPP, 2002).

Na atualidade, parece ser um dos principais fatores ambientais que predispõem um indivíduo à depressão. Em cerca de 60% dos casos, os episódios depressivos são precedidos pela ocorrência de fatores estressantes, principalmente de origem psicossocial (JOCA et al., 2003).

Nos últimos setenta anos, o estresse vem sendo pesquisado e discutido no meio científico, com investigações nos campos da medicina e psicologia, sendo incluído recentemente entre as doenças constantes no Código Internacional de Doenças (CID) (LIPP, 2002). É caracterizado, de acordo com suas fases, onde as mesmas contemplam: o alerta, a resistência, a quase exaustão e a exaustão e que se encontram caracterizadas por um conjunto de sintomas peculiares a cada uma delas (MARTINS, 2007).

Estudiosos creditam ao nível do estresse mais elevado de todos o termo Síndrome de 'Burnout' – traduzido ao pé da letra como 'combustão'. Assim como os

quadros de estresse em geral, tal síndrome associa-se ao trabalho, ao ritmo alucinante de vida, às cobranças e demandas da sociedade e do mundo profissional e, como resultado, afetam as outras instâncias da vida das pessoas, repercutindo na família, nas amizades, na vida social, no lazer. É um quadro clínico grave e seus resultados podem ser devastadores para as pessoas que padecem deste mal. No caso dos profissionais da educação há muitos fatores que estão fazendo com que tais pessoas se tornem os líderes deste ranking tão negativo – superaram socorristas, médicos, enfermeiros, bombeiros e policiais (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

O Quadro 1, que segue, sintetiza as fases do estresse. Diante das informações organizadas no mesmo, compreende-se então que existem diferentes formas de estresse, no entanto, elas podem ser definidas como sendo de ordem física ou psicológica, diferenciando-se de pessoa para pessoa (SILVA et al, 2008).

**Quadro 1 – Fases do Estresse**

<i>Fase de alerta</i>	Fase positiva do stress; luta ou fuga; o organismo logo se recupera de algum dano; nesta fase que acontece um aumento na produtividade e, se a pessoa sabe administrar o estresse, ela pode utilizá-lo em seu benefício devido à motivação, entusiasmo e energia que a mesma produz; sintomas característicos: aumento da frequência respiratória, dilatação dos brônquios e da pupila, tensão muscular, mãos frias e suadas, sensação de nó no estômago e aumento da transpiração.
<i>Fase de resistência</i>	Ocorre se a fase de alerta for mantida, ou seja, se o estressor perdura ou se ele é de longa duração e intensidade excessiva, porém não prejudicial ao organismo; por meio de sua ação reparadora o organismo tenta restabelecer, mas quando não consegue, a produtividade sofre uma queda dramática e a vulnerabilidade da pessoa aumenta; sintomas: a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldade com a memória; organismo enfraquecido e mais suscetível a doenças – hipertensão, herpes simples e até o diabetes.
<i>Fase de quase exaustão</i>	Ocorre quando a tensão excede o limite do gerenciável e a resistência física e emocional começa a se quebrar; existem, ainda, momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porém, tudo isso é feito com esforço, e esses momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto; fase caracterizada por muita ansiedade; as doenças que surgem na fase de resistência tendem a aumentar.
<i>Fase de exaustão</i>	Fase mais negativa do estresse; é patológica e ocorre quando o estressor perdura por mais tempo ou quando outros estressores ocorrem, simultaneamente, evoluindo o processo; instala-se a exaustão psicológica, em forma de depressão; a exaustão física se manifesta e as doenças aumentam, inclusive doenças graves; sintomas: insônia, problemas dermatológicos, estomacais, cardiovasculares, instabilidade emocional, apatia sexual, ansiedade aguda, inabilidade de tomar decisões, vontade de fugir de tudo, autodúvida, irritabilidade; hipertensão arterial, úlceras gástricas.

Fonte: Martins (2007, p. 111-112)

Já na concepção de Lipp (2002), são três os tipos de estresse: (1) estresse negativo – como excesso, quando a pessoa ultrapassa seus limites e sua capacidade de adaptação; (2) estresse positivo – quando ainda se encontra em fase inicial, também chamada de fase de alerta, onde o organismo produz adrenalina, dá ânimo e energia, impulsionando o sujeito para a ação; (3) estresse ideal – quando a pessoa aprende o manejo do estresse e gerencia a fase do alerta de modo eficiente, alternando entre a fase do alerta e a sair desta fase. Em relação aos sintomas do estresse, o mesmo autor considera que estes estejam relacionados aos fenômenos ou mudanças no organismo; sendo que para a real ocorrência do estresse, se faz necessário a presença de um conjunto destes. Pode ser classificado quanto ao seu nível físico e psicológico, de acordo com o Quadro 2, na sequência.

**Quadro 2 – Classificações nível/sintomas do Estresse**

<i>Nível físico</i>	Mãos e pés frios, boca seca, nó no estômago, tensão muscular, diarreia (passageira ou frequente), insônia, hipertensão arterial (súbita, passageira ou continuada), mudança de apetite, problemas com a memória, formigamento das extremidades, sensação de desgaste físico, aparecimento de problemas dermatológicos, cansaço constante, aparecimento de úlcera, dificuldades sexuais, náuseas, tiques, enfarte, mal-estar generalizado, sem causa específica.
<i>Nível psicológico</i>	Aumento súbito de motivação, entusiasmo súbito, vontade súbita de iniciar novos projetos, sensibilidade emotiva excessiva, pensar/falar constantemente um só assunto, irritabilidade excessiva, diminuição da libido, impossibilidade de trabalhar, pesadelos, sensação de incompetência em todas as áreas, vontade de fugir de tudo, apatia, depressão ou raiva prolongada, irritabilidade sem causa aparente, angustia, ansiedade diária, perda de senso de humor.

Fonte: Lipp (2002, p. 22-23)

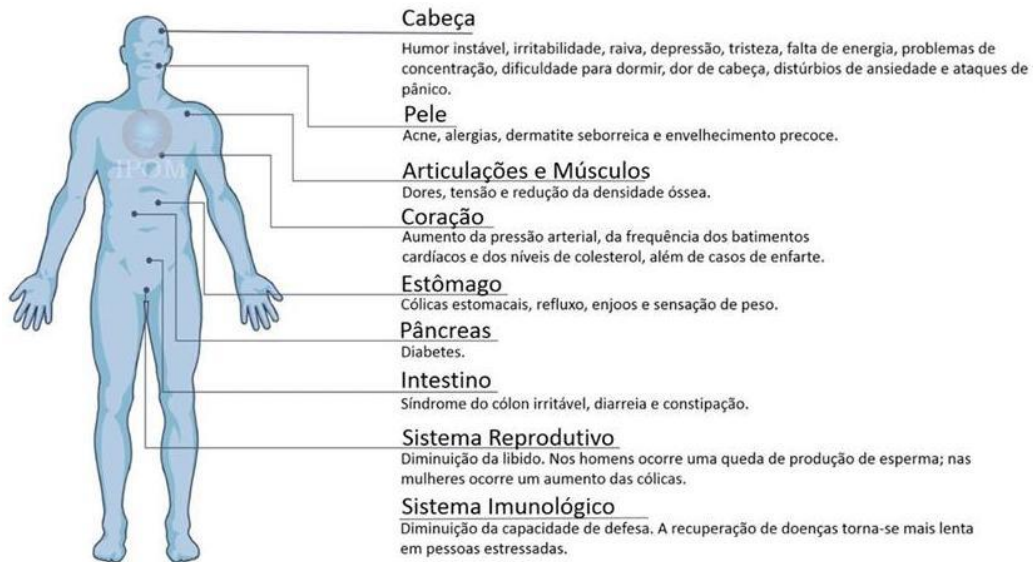
Em tempo, faz-se necessário ressaltar que, os sintomas relacionados ao estresse aparecem nas pessoas muitas vezes de formas diferentes – dadas as circunstâncias da vulnerabilidade psicológica variável em cada pessoa. Por esse motivo, é que o estresse provoca vários sintomas psicológicos e físicos, haja vista que um organismo estressado está exposto a inúmeras doenças (LIPP, 2002; MARTINS, 2007).

De acordo com o Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (IPOM, 2013), é mais fácil identificar o fenômeno do estresse pelas suas manifestações físicas, do que pelas suas manifestações psíquicas. Em uma publicação recente, o mesmo instituto condensou em uma imagem – Figura 1 – as manifestações físicas mais

frequentes, de acordo com pesquisas que realizou com brasileiros jovens e de meia idade.

**Figura 1** – Principais sintomas do estresse, segundo os brasileiros

## O que o estresse faz com seu corpo?



Fonte: IPOM (2013, p.1)

Após conceituação do estresse, bem como identificadas as suas fazes e definidos sua tipicidade, passa-se ao seu acometimento em âmbito laboral.

### 3 O ESTRESSE OCUPACIONAL

A ocupação do homem – ou o trabalho – é para o mesmo, enquanto ser humano, fonte de realização, satisfação, prazer e, inclusive produto de sua identidade enquanto sujeito social. Entretanto, não é sempre que assim acontece. Em algumas vezes ou ocasiões o trabalho pode adquirir um aspecto perverso, tornando-se nocivo à saúde, quando as especificidades de seu processo e organização resultam em desgaste do corpo e da mente (SERVILHA, 2005). O mesmo chega até a ser fonte de adoecimento quando contém fatores de risco para a saúde e o trabalhador não dispõe de estratégias suficientes para se proteger destes riscos (MURTAZ; TRÓCCOLI, 2004).

O bem-estar está condicionado à postura de como cada pessoa enfrenta os embates e desafios, quer seja no cotidiano das atividades pessoais, quer seja na profissão. Entretanto, para alguns cidadãos, espalhados por todo o país, o ofício



diário traz consequências para a saúde, sendo tanto a ansiedade, quanto estresse produtos das mesmas (IPOM, 2013).

Em uma pesquisa desenvolvida em âmbito nacional, com 1500 pessoas estacionadas na faixa etária de 18-63 anos, apurou-se que, aproximadamente, a metade da amostra declara estar em ambiente laboral que, de certo modo, trazem consequências para a saúde. Ainda esta mesma amostra destacou que os embates da profissão – tais como: prazo apertado, reunião, cobrança de superiores, e mercado competitivo – são capazes de leva-los bem próximo aos seus limites. Os dados obtidos na pesquisa motivaram seus pesquisadores à extensão a mesma, na tentativa de identificar e tentar responder sobre quais são os principais fatores geradores dos diversos distúrbios e mal-estares que se evidenciam nestas últimas décadas. Tal motivação gerou nova pesquisa com mais 1500 pessoas durante e, segundo esta segunda amostra, foram identificados os seguintes fatores geradores, em ordem de importância: convivência com chefes; convivência com colegas de trabalho também estressados; excesso de tarefas em um período curto de tempo; a busca de aprimoramento constante e; ameaças do mercado competitivo (IPOM, 2013).

Robbins (2005) ponderou em estudos um modelo de estresse ocupacional. O mesmo evidencia os fatores organizacionais, e os condensa em tanto em fatores providos do ambiente, quanto providos de motivos pessoais.

O termo estresse ocupacional designa as relações de estresse que têm lugar no contexto das ocupações profissionais (PINOTTI, 2006). Para Torquato (2013), dentre os diversos fatos geradores de estresse em âmbito nacional, o trabalho lidera o *ranking*, independente da profissão estar propensa ou não aos riscos e ameaças que o trabalhador possa sofrer.

No Brasil observa-se um grande número de professores readaptados – afastados temporária ou permanentemente para as atividades administrativas –, sendo afetados por uma ou algumas doenças. O grande número de afastamentos associa-se ao contexto condicional da qual se submete – muito tempo em pé, assento sem ergonomia, jornada de trabalho excessiva e baixo salário (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

De acordo com a legislação trabalhista nacional, o período semanal trabalhado é de 40 horas e em algumas profissões – como é o caso da docência –, ainda é necessário dedicar-se a uma carga horária extra – conhecida na mesma

como extraclasse. Tais horas a mais que as permitidas pela legislação são consideradas como sobrecarga e, nem sempre, a mesma é remunerada. Deste modo, a combinação entre sobrecarga de trabalho com remuneração indesejada ou não-satisfatória é fato gerador de efeitos nocivos à saúde dos trabalhadores – no caso, na saúde de professores que, ainda por meio da combinação com outros demais fatores geradores, ocasiona o aparecimento do estresse com maior rapidez e ou com maior intensidade (AMORIM, 2006).

Necessário acrescentar que, tais trabalhos excessivos representam uma sobrecarga de trabalho inclusive nas férias, finais de semana, retiram do professor a oportunidade de estarem com seus familiares, amigos ou mesmo realizar outros tipos de atividades físicas, culturais e sociais, comprometendo então sua qualidade de vida (AMORIM, 2006).

A identificação de agentes estressores no contexto de trabalho pode ser sinônimo de um princípio de mudança, haja vista a possibilidade de se apresentar um conjunto de soluções para evitar ou minimizar os efeitos relatados e, conseqüentemente, tornar a rotina deste profissional mais produtiva e menos exaustiva, além de valoriza-lo como profissional e como ser humano (PASCHOAL; TAMAYO, 2004).

#### **4 A SÍNDROME DE *BURNOUT* E OS AGENTES ESTRESSORES NA PROFISSÃO DO DOCENTE UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS NATURAIS**

A Síndrome de *Burnout*, dentro do contexto literário e de pesquisas na área, atribui-se à metáfora que tenta explicar o processo de sofrimento existente entre o ser humano e seu ambiente de trabalho. A mesma caracteriza-se como a resposta, em estágio crônico, dos agentes estressores ocupacionais. Caracteriza-se, ainda, pela exaustão acometida pelo desgaste emocional gradual no ambiente laboral, associada ainda a ocorrências de ações ou regras dotadas de desumanização e ou de altas pressões para resultados (COTRIM; WAGNER, 2011).

O estudo da síndrome se originou no século passado e, a princípio, era compreendida como um fenômeno clínico associado a ameaças individuais. Com o passar dos anos e com a evolução das pesquisas, passou a ser associada ao processo psicossocial como produto da relação do homem com seu ambiente laboral. Já dentro das pesquisas contemporâneas, os estudos da síndrome

envolveram-se em três dimensões independentes, entretanto correlacionadas, sendo elas: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

De acordo com Lipp (2002), o *Burnout* é um risco ocupacional ao qual estão expostas, especialmente, as pessoas que trabalham em profissões altruístas, as quais têm em comum os contatos interpessoais intensos – como acontece com os professores. Para Barros (2001), ela instala, muitas vezes, a partir de expectativas elevadas, e não realizadas. Os profissionais de educação e da saúde são apontados como uns dos que mais sofrem dessa síndrome, já que estão em contato direto e excessivo com seus usuários – ou seja, pela relação interpessoal envolvida nestes ambientes e entre as partes –, bem como pela grande carga de responsabilidade social imputada aos profissionais aos mesmos.

A docência caracteriza-se como um ofício que se utiliza do recurso da comunicação para suas funções e, o ato de comunicar permite a conotação de lidar com o outro. No caso da docência, o docente lida com os outros, quer sejam eles alunos ou demais colegas da profissão. A comunicação excessiva é outro fato gerador da Síndrome de *Burnout*. Estudiosos da atualidade destacam que a presença da síndrome no âmbito das instituições de ensino é fator ameaçador na produtividade da educação, pois, os acometidos pela síndrome produzem menos ou, até mesmo, deixam de cumprir com todos os objetivos educacionais e pedagógicos da instituição. Normalmente a crise causa alienação, apatia e desordem de comportamento; estes por sinal favorecem o absenteísmo do docente, em ocasiões repetitivas, levando tais profissionais ao abandono do ofício (COTRIM; WAGNER, 2011).

Embasando-se na condição panorâmica da educação brasileira, considerado por especialistas como cenário precário, Barros (2011) desenvolveu um estudo recente acerca da Síndrome de *Burnout* em docentes, na tentativa de descobrir suas causas, bem como as estratégias para a mesma ser enfrentada. De acordo com seus resultados apurados, na última década, pesquisas se voltam para a compreensão da síndrome de *Burnout* em docentes; inicialmente, é possível entendê-la como uma reação do organismo às pressões sofridas pelos professores. Estas os conduzem a apresentar uma série de comprometimentos de ordem biopsicossocial, prejudicando a qualidade do ensino e, ao mesmo tempo, gerando problemas para os alunos, para a administração, para os pais, para a sociedade e

para toda a comunidade escolar. Compreende-se o sofrimento psíquico de professores como um sinal do mal-estar que se instalou na realização do trabalho pedagógico. Essa concepção é pensada segundo as questões conflitantes, geradoras e inibidoras da ação e do desejo do professor relacionados à sua prática.

De acordo com Fernandes e Simonetto (2014), o professor é, dentro do contexto histórico pedagógico, um elemento de fundamental importância para o bom funcionamento da escola. Para que o mesmo contribua, exercendo sua função de educador, torna-se necessário que este esteja com sua saúde em perfeitas condições para que possa contribuir no processo de ensino-aprendizagem, e também possa colaborar no processo de construção de uma melhor qualidade de vida para si e as pessoas com as quais o mesmo se relaciona.

Ainda de acordo com os mesmos autores, o acometimento da saúde da pessoa por ocasiões de trabalho não data períodos recentes; pelo contrário, existem registros em documentos de sindicatos de professores sobre a ocorrência de patologias provocadas pelo ambiente de trabalho e pela atividade desenvolvida já há mais de 50 anos. No início da década de 80, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), já considerava o estresse como causa de registro de abandono do ambiente de trabalho e, até mesmo da profissão – como é o caso da docência, profissão que, já desde antes, coloca o profissional em risco mental e físico (FERNANDES; SIMONETTO, 2014).

Os docentes universitários, enquanto parte de um grupo de profissionais suscetíveis ao estresse têm, em particular, um conjunto de agentes estressores ocupacionais. Na pesquisa de Costa et al (2005), os mais ponderados foram: insegurança financeira, escassez de recursos, falta de tempo necessário para cuidados pessoais e falta de reconhecimento profissional. (COSTA et al, 2005).

Conjuntura semelhante foi caracterizada pela pesquisa resente de Souza, Guimarães e Araújo (2013). Segundo os mesmos, este profissional depara-se, com frequência, com um mercado exigente e competitivo, onde para melhor se colocar deve-se dedicar para sua constante formação. Assim dedicam o tempo que supostamente seria livre, para conciliar com atividades como pesquisa e extensão, cursos de mestrado e de doutorado. Ainda, segundo os mesmos autores, pode-se acrescentar algumas outras atividades reservadas para os docentes universitários, tais como a participação de comissões e conselhos, de orientações de trabalhos científicos propostos a alunos das instituições, presença em bancas de avaliação, a

exigência de publicações periódicas em revistas especializadas e vinculadas às instituições e submissão de atualização de currículos dotados de regras técnicas – além de atribuições, funções e responsabilidades de sua vida privada. Todos estes os compromissos atribuídos a estes profissionais não resultariam em outra consequência senão a exaustão física e emocional, sujeitando-os à predisposição à síndrome referida.

Legal et al (2005) desenvolveram uma pesquisa sobre a ocorrência da síndrome com profissionais docentes universitários, estratificando a amostra de acordo com o tempo de serviço na profissão dos mesmos. De acordo com seus resultados a síndrome acomete os profissionais que apresentam menos tempo no exercício deste ofício e consideram a hipótese de que, a experiência é fator de controle no exercício das atividades docentes e, assim, automaticamente os inexperientes enfrentam uma sobrecarga, demonstrando então maior comprometimento como nível de acometimento da síndrome.

Entretanto, ressalta-se que definir o que seja agente estressor é relativamente difícil, pois trata-se de algo subjetivo, haja vista que a presença de um estímulo estressor implica no ser humano o conjunto de uma avaliação cognitiva, aliada a respostas biológica e a reações emocionais (COSTA et al, 2005). Os níveis de tolerância ao estresse são diferenciados para cada pessoa. Aquelas com limites mais elásticos possuem maior resistências a ele; entretanto ao serem submetidas à tensão constante de forma crescente, inevitavelmente esse elástico irá provocar um rompimento, ocasionando ao corpo e a mente grandes probabilidades de adoecerem (FERNANDES; SIMONETTO, 2014).

Os afastamentos por problemas psicológicos têm sido os maiores causadores de solicitações de licenças médicas pelos professores universitários (FERNANDES; SIMONETTO, 2014). O Quadro 3 cita os principais agentes estressores da profissão docente, bem como os caracteriza, de acordo com uma pesquisa nacional realizada recentemente.

**Quadro 3 – Principais agentes estressores da profissão docente**

<i>Trabalho mental</i>	Uma bagagem nem sempre visível, que demanda tempo e exige investimento pessoal, afetividade e reflexão, o que acentua o estresse e afeta a vida privada.
<i>Má remuneração</i>	É um grande gerador de desgaste emocional, porque os professores estão certos de que a função docente é negligenciada pelo Estado, especialmente quando se leva em consideração que há uma discrepância entre a importância do trabalho que realizam e o reconhecimento salarial merecido. Os baixos salários – uma marca das ocupações tipicamente femininas – afetam a autoestima e a qualidade de vida.
<i>Falta de tempo</i>	A falta de tempo, bem como a falta de condições para se qualificarem devidamente, se resumem em ameaças aos docentes que vivem o dilema da insegurança dos contratos temporários. Os contratos temporários geram uma permanente incerteza no cotidiano desta profissão, demandando aos professores a busca por títulos e especializações que agreguem valor ao seu currículo, entretanto, o tempo para tal preparo é escasso, dadas as exigências do seu ofício.
<i>Controle externo</i>	Os pacotes educacionais, as mudanças curriculares e as avaliações externas chegam até as escolas sem levar em conta as aspirações dos professores; acontecem à revelia de suas expectativas e desconsideram a realidade do ensino. Esse tipo de controle sobre o trabalho do professor é nocivo porque vem de fora e se crava dentro da escola, dando contorno ao cotidiano escolar e, sem que os docentes dele se apercebam, concretiza-se nos discursos que simplificam, responsabilizam e os culpabilizam pela situação de fracasso escolar.

**Fonte:** Paula e Naves (2010, p. 64-65)

Num mundo moderno onde a prestação de serviços demanda qualidade e produtividade, a saúde dos docentes deveria assumir maior importância e mais empenho na sua conquista (COSTA et al, 2005). Os agentes estressores, citados no Quadro 3, afetam negativamente a imagem que o profissional docente, no contexto da educação brasileira, tem de si e de seu trabalho. Ainda, outros agentes também considerados no mesmo estudo foram as tensões rotineiras provocadas pelas dificuldades ligadas às relações e comunicação com a gestão da instituição de ensino. A ausência das ações da gestão organizacional compromete todas as atividades relativas ao âmbito universitário: tanto o ensino, quanto a pesquisa e a extensão (PAULA; NAVES, 2010).

Dentre o todo já abordado, ainda pode-se identificar outros agentes estressores que se enquadram, especificamente, aos docentes universitários de Ciências Naturais. Segundo Ovigli e Bertucci (2009, p.1), “a importância do ensino de Ciências Naturais em todos os níveis de escolaridade tem sido objeto de

discussão em diversos trabalhos desenvolvidos no contexto brasileiro”. Para os autores, a área exige dos docentes um trabalho centrado em promover reflexões sobre seus conhecimentos importantes, e cada vez mais necessários, e isso coloca para os docentes de graduações da área uma responsabilidade imperante. Segundo Chassot (2003, p. 89) “o ensino de Ciências deve proporcionar a todos os cidadãos conhecimentos e oportunidades de desenvolvimento de capacidades necessárias para se orientarem em uma sociedade complexa, compreendendo o que se passa à sua volta”.

“Nesse processo, a formação do professor configura-se como elemento de fundamental importância, considerando que suas concepções sobre Educação e sobre Ciência se traduzem em suas aulas e, dessa forma, a compreensão da dinâmica que se estabelece na formação docente” (OVIGLI; BERTUCCI, 2009, p.1). Tamanha exigência é um dos motivos que têm levado esses docentes universitários à exaustão – ao acometimento da referida síndrome.

Outra consideração sobre a exaustão dos docentes de Ciências Naturais foi apontada, recentemente, por Gozzi e Rodrigues (2017, p.1), onde “a licenciatura relacionada a essa área carece de Diretrizes Curriculares Nacionais. O que acontece, segundo os estudiosos, é que a legislação vigente contempla diretrizes curriculares para formação de um professor generalista– ou seja, exige-se que o docente universitário que ensina, ao mesmo passo que o futuro docente, que aprende, exploração de habilidades únicas a serem decodificadas para casa área específica. Os prepara de forma generalizada e os exige aplicações de forma especificada para cada uma das áreas – mais um fator apontado como propenso à exaustão desses profissionais docentes universitários. Esta condição impõe ao referido profissional, ações pedagógicas concentradas e exigentes para que o fim da educação (o ensino/aprendizado) tenha êxito:

É papel dos professores a criação de oportunidades de contatos diretos de seus alunos com fenômenos naturais e artefatos tecnológicos, mediante qualquer proposição de atividade que envolvam observações e experimentações, nas quais qualquer fato ou ideia possam se interagir para resolver inúmeras questões problematizadoras, estudando relações e transformações, impostas (ou não) pelos seres humanos (GOZZI; RODRIGUES, 2017, p. 429).

Assim, a síndrome de *Burnout*, diagnosticada de acordo com seus agentes estressores, prejudicam não só a qualidade de vida dos professores universitários de Ciências Naturais, como também resultam em prejuízos para todas as partes

envolvidas, chegando a afetar até mesmo os alunos pela ocasião da redução da qualidade e da eficiência do processo comunicacional necessário no processo de ensino-aprendizagem (LEGAL et al, 2005).

Estes geralmente sentem-se fadigados físico e emocionalmente, constantemente estão irritados e ansiosos, sem paciência e desprovidos de motivação para reestabelecerem-se. Segundo estudiosos, a síndrome atrela-se ao processo de desistência ou abandono do ser humano que está formalmente preso ou vinculado a um trabalho e ou emprego, mas que já não o suporta mais, contudo não pode moralmente desistir (SOUZA; GUIMARÃES; ARAÚJO, 2013).

Diante do quadro caracterizado, a monitoração do nível de estresse de professores, o diagnóstico dos casos agravados ou em agravamento, a adesão à estratégias e propostas de intervenção e melhoria de pontos de gargalo dentro da organização são de grande relevância e importância para a gestão das instituições universitárias que visam não só a melhoria da qualidade de vida dos seus profissionais, assim como a manutenção das mesmas (SOUZA; GUIMARÃES; ARAÚJO, 2013).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Na vida adulta, tanto a profissão, quanto o trabalho determinam e conduzem a vida de muitas pessoas e, quando os mesmos são satisfatórios, resultam em prazer, saúde e qualidade de vida. Entretanto, quando não são, são fontes de ameaças – tanto física, quanto psíquica – e sofrimento.

O estresse é apontado por estudiosos como o mal do mundo atual e suas estatísticas registram seu ocorrido em jovens e adultos, havendo ainda na literatura pesquisas iniciadas sobre sua causa em crianças. Inúmeras são as desordens associadas ao estresse, e os que padecem desse transtorno apresentam, geralmente, problemas físicos e psicológicos, os quais influem no comportamento e ambiente social, deixando marcas profundas no ser humano, reduzindo a motivação, a autoestima e a afetividade. Pode-se afirmar assim, que o estresse é a tensão emocional sob a qual vive o homem na atualidade.

O estresse como produto da profissão docente, atinge tanto seus agentes – professores – quanto o ambiente escolar. Estudos realizados em diversos países, registram seus resultados demonstrando que os professores estão sujeitos à



deterioração progressiva da saúde física e mental. Muitos estudos procuram ainda suas causas reais, bem como estudam propostas para sua prevenção, preparo de enfrentamento ou medidas corretivas, porém, a solução ainda é, por parte da maioria desconhecida.

As expectativas e desafios pelos quais a educação passa, nos dias de hoje, fazem da escola um ambiente potencial para as transformações esperadas pela sociedade. Entretanto, para que a instituição de ensino cumpra seu papel para com a sociedade, é imprescindível que os docentes, mediadores no processo de aprendizagem – e, portanto, de transformação social – tenham condições de preservar-se dos danos decorrentes das pressões do ambiente educacional. Faz-se necessário que tenham consciência do potencial danoso de tais pressões sobre sua saúde e encontrem formas de prevenir-se de sua ação, de modo a garantir a motivação exigida para o trabalho de transformação da realidade ao qual se dedicam. Além disso, não se pode esquecer que ensinar é uma atividade altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores.

Prevenir e tratar os sintomas da Síndrome de Burnout nos profissionais da docência, incluindo os de Ciências Naturais de instituições universitárias, que representam uma classe suscetível ao estresse devido à sobrecarga e pressão do contexto, é imprescindível para a repercussão de consequências positivas e busca de melhorias para a promoção da qualidade de vida deste profissional e, por consequência, para a qualidade do processo de ensino.

Neste sentido, é de suma importância que seja propiciada uma melhor qualidade laboral para estes docentes. Para tanto, é necessário que sejam realizadas mais pesquisas visando esclarecer as peculiaridades do trabalho docente nas diferentes regiões do Brasil, uma vez que vive-se em um país de contrastes, os quais se manifestam principalmente na qualidade de vida das diversas categorias profissionais, estando o professor conquistando os primeiros lugares deste ranking, em estudos.

Considera-se que a pesquisa realizada e o estudo aqui edificado, podem contribuir tanto para o conhecimento particular do autor do mesmo – haja vista, encontrar-se em seu campo e atuação profissional, como para a comunidade acadêmica e científica, haja vista a reunião de informações importantes acerca de um assunto em demanda, mas ainda escasso de publicações na segmentação

‘estresse em professores universitários de Ciências Naturais’. Acredita-se, ainda, que o mesmo também venha crescer para os gestores das instituições de ensino deste nível, ao apresentar o mapeamento de uma conjuntura, informações importantes pertinentes, como possíveis alternativas ou estratégias para a redução da síndrome ocorrida em seu contexto.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, S. N. M. Implicações do trabalho na saúde de professoras de ensino fundamental. **I Seminário Nacional de Trabalho e Gênero**, Goiânia, 2006.

BARROS, Adriana. **Síndrome de Burnout em docentes**: suas causas e estratégias para ser enfrentada. 2011. Disponível em: <<http://www.construirnoticias.com.br/asp/materia.asp?id=2111>>. Acesso em: 11 out. 2017.

BENEVIDES PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: o processo de adoecer no trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CARLOTTO, M.S.; PALAZZO, L.S. Síndrome de burnout e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 117-116, 2006.

CHASSOT, A. Alfabetização científica: uma possibilidade para a inclusão social. **Rev. Bras. Educação**, v.22, n. 2, p. 89-100, 2003.

COSTA, Efraim Carlos; BACHION, Maria Márcia; GODOY, Loray Ferreira de; ABREU, Ludmila de Ornellas. Percepções sobre o estresse entre professores universitários. **Rev. RENE. Fortaleza**, v. 6, n. 3, p. 39-47, set./dez, 2005. Disponível em: <[www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/article/download/.../pdf](http://www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/article/download/.../pdf)>. Acesso: Acesso em: 11 out. 2017.

COTRIM, Patrícia Souza; WAGNER, Luciane Carniel. Prevalência da síndrome de Burnout em professores de uma instituição de ensino superior. **Ciência em Movimento**, v.14, n. 28, 2011. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ipa/index.php/EDH/article/viewFile/142/105>>. Acesso em: 11 out. 2017.

FERNANDES, F. R. V.; SIMONETTO, K. C. C. Estresse e docência: um estudo exploratório. **Revista Pedagogia em Foco**, Iturama/MG, v.9, n.1, jan./jun., 2014

GOZZI, Maria Estela. Políticas de integração curricular e interdisciplinaridade nas Ciências Naturais: a formação docente em discussão. **Revista da SBEnBio**, n.9, p. 675-687, 2016.

GOZZI, Maria Estela; RODRIGUES, Maria Aparecida. Características da Formação de Professores de Ciências Naturais. **Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências**, v. 17, n.2, p. 423–449, ago. 2017. Disponível em:

<<https://seer.ufmg.br/index.php/rbpec/article/view/2813/6087>>. Acesso em: 19 out. 2017.

IPOM, Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente. **Como lidar com o estresse e a ansiedade no trabalho.** 2013. Disponível em: <<http://www.ipom-org.com.br/artPesquisa.php?lang=pt-br&id=5>>. Acesso em: 11 out. 2017.

JOCA, S.R.L.; PADOVAN, C.M.P.; GUIMARÃES, S.F. Estresse, depressão e hipocampo. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 46-51, 2003.

LEGAL, Eduardo José; SILVEIRA, Rebeca Michels da; VERDINELLI, Miguel Angel; VERDINELLI, Marta Emma Piñero. **Colóquio Internacional sobre Gestão Universitária na América do Sul**, 2005. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/96998>>. Acesso em: 11 out. 2017.

LIPP, M. N. **O stress do professor.** Campinas: Papyrus, 2002.

MARTINS, Maria das Graças Teles. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, v.3, n 10, p. 109-128, 2007.

MURTAZ, G. S.; TRÓCCOLI, T. B. Avaliação de Intervenção em estresse ocupacional. **Revista de Psicologia**. São Paulo, v. 20, n. 1, jan./abr., 2004.

OVIGLI, Daniel Fernando Bovolenta; BERTUCCI, Monike Cristina Silva. A formação para o ensino de ciências naturais nos currículos de pedagogia das instituições públicas de ensino superior paulistas. **Ciênc. Cogn.** v.14 n.2 Rio de Janeiro jul. 2009. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212009000200013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212009000200013)>. Acesso em: 19 out. 2017.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia**. São Paulo, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004.

PAULA, A. C. R. R.; NAVES, M. L. O estresse e o bem-estar docente. **Revista Educ. Prof.**, Rio de Janeiro, v. 36, n.1, jan./abr. 2010.

PINOTTI, G. A. S. Stress no professor: Fontes, sintomas e estratégias de controle. **Revista Uniararas**, v. 7, n. 17, 2006.

ROBBINS, S. **Comportamento organizacional.** 11.ed. São Paulo: Prentice-Hall, 2005.

SERVILHA, M.A.E. Estresse em professores universitários na área de fonoaudiologia. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, v. 14, n. 1, p. 43-52, 2005.

SILVA, J. P.; DAMÁSIO, B. F.; MELO, S. A.; AQUINO, T. A. A. Estresse e Burnout em professores. **Revista Fórum Identidade**, v.3, n.2, p. 75-83, jan./jun., 2008.

SOUZA, Melissa de Carvalho; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; ARAUJO, Camila da Cruz Ramos de. Estresse no trabalho em professores universitários. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 11, n. 35, jan./mar., 2013.

TORQUATO, Gilmar. **Estresse no trabalho**: quando a pressão ultrapassa o cansaço. 2013. Disponível em: <<http://www.lersaude.com.br/estresse-no-trabalho-quando-a-pressao-ultrapassa-o-cansaco/>>. Acesso em: 11 out. 2017.

