

Fatores associados aos níveis de estresse laboral em professores de um curso de medicina

RESUMO

Objetivo: Analisar os fatores associados aos níveis de estresse laboral de professores de um curso de medicina. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal analítico com abordagem quantitativa. Dois questionários foram aplicados, sendo um sociodemográfico e o outro a Escala de Estresse no Trabalho (EET). **Resultados:** Foram incluídos no estudo 90 professores, sendo 58,9% de médicos e 41,1% de não médicos. O estresse laboral foi maior nos solteiros ($p=0,0432$), sem religião ($p=0,0222$) e sem atividade física ($p=0,0236$). Nos fatores organizacionais, o estresse foi maior nos que afirmaram que a infraestrutura não era suficiente ($p=0,0109$), nos que não tinham bom relacionamento com a gestão ($p=0,0304$), nos que tinham problema de comunicação com a gestão ($p=0,0368$), nos que estavam frustrados com a gestão ($p=0,0005$) e não que pensaram em desistir da docência ($p=0,0024$). **Conclusão:** Fatores sociodemográficos e organizacionais estão envolvidos diretamente com maiores níveis de estresse laboral.

DESCRITORES: Docentes de Medicina; Educação Médica; Estresse.

ABSTRACT

Objective: Analyze the factors associated with the stress levels of teachers of a medical school. **Methods:** This is an analytical cross-sectional study with a quantitative approach. Two questionnaires were applied, one sociodemographic and the other the Stress at Work Scale. **Results:** 90 teachers were included in the study, being 58.9% doctors and 41.1% non-doctors. Work stress was higher in single individuals ($p = 0.0432$), without religion ($p = 0.0222$) and without physical activity ($p = 0.0236$). In organizational factors, stress was higher in those who stated that the infrastructure was not enough ($p = 0.0109$), in those who did not have a good relationship with management ($p = 0.0304$), in those who had communication problems with the company management ($p = 0.0368$), those who were frustrated with management ($p = 0.0005$) and not considering giving up teaching ($p = 0.0024$). **Conclusion:** Sociodemographic and organizational factors are directly involved with higher levels of work stress.

KEYWORDS: Medical Teachers; Medical Education; Stress.

RESUMEN

Objetivo: analizar los factores asociados con los niveles de estrés de los docentes de una escuela de medicina. **Métodos:** Este es un estudio analítico de corte transversal con un enfoque cuantitativo. Se aplicaron dos cuestionarios, uno sociodemográfico y otro, la Escala de Estrés en el Trabajo. **Resultados:** 90 docentes fueron incluidos en el estudio, siendo 58.9% médicos y 41.1% no médicos. El estrés laboral fue mayor en individuos solteros ($p = 0.0432$), sin religión ($p = 0.0222$) y sin actividad física ($p = 0.0236$). En los factores organizacionales, el estrés fue mayor en aquellos que declararon que la infraestructura no era suficiente ($p = 0.0109$), en aquellos que no tenían una buena relación con la administración ($p = 0.0304$), en aquellos que tenían problemas de comunicación con la empresa. gestión ($p = 0.0368$), aquellos que se frustraron con la gestión ($p = 0.0005$) y no consideraron abandonar la enseñanza ($p = 0.0024$). **Conclusión:** los factores sociodemográficos y organizacionales están directamente involucrados con niveles más altos de estrés laboral.

PALABRAS CLAVE: Facultad de Medicina; Educación Médica; El Estrés.

RECEBIDO EM: 21/10/2019 APROVADO EM: 21/10/2019

Ana Carolina Cárnio Barruffini

Graduanda em Medicina, Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás.

Vanessa Oliveira Silva

Graduanda em Medicina, Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás.

Ivone Félix de Sousa

Psicóloga, Mestre em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás.

Gabriela Cunha Fialho Cantarelli Bastos

Médica, Especialista em Geriatria, Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás.

Antonio Márcio Teodoro Cordeiro Silva

Biomédico, Doutor em Biologia Celular e Molecular, Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás.

Rogério José de Almeida

Cientista social, Doutor em Sociologia, Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás.

INTRODUÇÃO

A palavra estresse foi primeiramente utilizada na física, indicando o desgaste sofrido por materiais expostos a pressões ou forças. Na área da saúde, foi inicialmente usada por Hans Selye, ao perceber que muitas pessoas que sofriam de várias doenças físicas apresentavam algumas queixas em comum, como: fadiga, hipertensão, desânimo e falta de apetite⁽¹⁾.

O conceito mais recente parte do princípio que estresse é um desgaste geral do organismo, causado por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que o irrite, excitem, amedrontem, ou mesmo que o façam imensamente feliz⁽¹⁾.

Apesar de comumente associado a algo prejudicial, o estresse em seu modelo interacionista constitui uma reação orgânica indispensável para o equilíbrio homeostático e manutenção das atividades humanas, desde que em concentrações aceitáveis aos níveis de cortisol, que é o hormônio marcador do estresse⁽²⁾. Quando em excesso, resulta em um processo patológico, a exemplo do estresse ocupacional.

O desenvolvimento deste agravo está pautado nos fenômenos, relações e necessidades laborais, logo, a maturidade do indivíduo, capacidade de ajuste e a resposta a estímulos estressores são importantes para definir o que pode levar a um quadro de estresse crônico. Seu estudo, nos mais diversos nichos, como por exemplo no trabalho, tem florescido por tratar-se de um assunto relativo à saúde coletiva e, portanto, ao bem-estar individual⁽³⁾.

No caso dos professores, historicamente, tem-se um registro importante de níveis elevados de estresse em resposta ao ambiente de trabalho, principalmente

dentre os docentes universitários. Assim, a formação para a docência exige o desenvolvimento de competências polivalentes que abrangem conteúdos de naturezas diversas, não somente conhecimentos gerais e específicos relativos ao fazer pedagógico⁽⁴⁾.

O professor convive com inúmeros estressores envolvidos na prática da docência, como: a violência, a dupla jornada, o excesso e sobrecarga de trabalho, o comportamento desafiador e indisciplina de alunos, dificuldades de relacionamento no trabalho, baixa autonomia, pouca possibilidade de criatividade nas atividades, falta de tempo para correção de tarefas e provas, além das más condições de trabalho em geral e das mudanças político-educacionais constantes^(2,3).

Ademais, a extensa manutenção de contato direto com o público, muitas vezes trabalhando em condições inadequadas, também expõe o docente a maiores probabilidades de apresentar altos níveis de estresse, fato que pode acarretar diversos problemas de saúde, como: dores corporais, envelhecimento precoce, taquicardia, problemas auditivos e perda da voz, além de problemas psíquicos como exaustão emocional, nervosismo, insônia e a Síndrome de Burnout⁽³⁾.

Em relação à docência na área médica, observa-se que os professores possuem responsabilidades, como: as de oferecer ao estudante conhecimentos básicos e possibilidades para que desenvolvam habilidades técnicas, bem como treinar sua inteligência para pensar claramente e conscientizá-los sobre as necessidades da comunidade, além de contribuir para a formação de uma escala de valores que presida a execução de suas atividades. Além disso, deve ter uma postura pedagógica adequada e abordagem didática⁽⁵⁾.

O professor que atua na educação médica, além da sua carga de conteúdos e

responsabilidades, pode apresentar outros estressores, como: falta de estrutura da rede de saúde e dos laboratórios na universidade, os inúmeros processos políticos e burocráticos, o campo inadequado para aprendizado do aluno e excessivos pacientes para o docente-médico⁽²⁾.

Assim, elevados níveis de estresse no ambiente laboral têm sido, nesse âmbito educacional, correlacionados com um menor engajamento e performance do professor⁽⁴⁾. No caso dos professores universitários, sabe-se que o engajamento profissional é fundamental para manutenção de um bom diálogo e vínculo entre professores e alunos, os quais se correlacionam também com a melhoria no rendimento geral dos estudantes⁽²⁾. Dessa forma, o prejuízo no engajamento dos docentes causado pelo estresse poderia, além das manifestações físicas e psicológicas, também ocasionar em maior frustração e insatisfação do professor com seu trabalho e rendimento, fato que pode induzir a altos níveis de abstenção e, por consequente, desistência e resignação⁽¹⁾.

Portanto, faz-se necessária uma maior atenção à saúde mental destes professores que atuam em um curso de medicina, uma vez que a efetividade de seu trabalho depende de seu bem-estar, o qual pode se refletir em sua prática pedagógica. O problema de pesquisa proposto nesse estudo foi: Quais os fatores associados ao estresse laboral em professores de um curso de medicina? Assim, o presente estudo teve por objetivo analisar os fatores associados aos níveis de estresse no trabalho de professores de um curso de medicina.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal ana-

lítico com abordagem quantitativa. No estudo transversal, a coleta de dados envolve um recorte único no tempo. É o tipo de estudo para se estimar a frequência com que um determinado evento de saúde se manifesta em uma população específica, além dos fatores associados⁽⁶⁾.

A pesquisa foi realizada por meio de questionários aplicados em docentes de todos os períodos do Curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás), os quais estavam vinculados à universidade com contrato profissional de professor. Dentre esses, não houve distinção entre médicos e não médicos.

Como critérios de inclusão, foram pesquisados professores concursados do curso de medicina da PUC Goiás e que estavam em efetivo exercício das atividades docentes. Foram excluídos aqueles que eram preceptores do curso de medicina e que estavam de licença no momento da coleta de dados.

Para a realização do cálculo amostral, foram utilizados dados oficiais do primeiro semestre de 2018 do Curso de Medicina da PUC Goiás, em que constavam 165 professores. Com esta população, utilizou-se um nível de confiança de 95% e margem de erro de 5%, tendo como amostra 116 professores. Entretanto, com as recusas ocorridas no processo de coleta de dados, a amostra final foi constituída por 90 professores.

Foram utilizados dois instrumentos de pesquisa. O primeiro foi um questionário que possibilitou levantar questões sociodemográficas ocupacionais (idade, sexo, etnia, estado civil, religião, atividade física, profissão, carga horária e tempo de instituição) e avaliativas para saber se acredita que a infraestrutura oferecida pela instituição é suficiente para seu trabalho; se possui bom relacionamento/comunicação com gestão/coordenação; se já teve algum problema relacionado à comunicação durante sua permanência na instituição; se trabalha em outros locais e, caso sim, em quantos; se já se sentiu/se sente frustrado com seu trabalho na instituição; se considera que a atividade de professor interfere na sua qualidade de vida; se já pensou em deixar a docência.

O segundo instrumento foi a Escala de Estresse no trabalho (EET), que é uma escala que mede o estresse ocupacional geral. Seus itens foram elaborados por Paschoal e Tamayo⁽⁷⁾ a partir da análise da literatura sobre estressores organizacionais de natureza psicossocial e sobre reações psicológicas ao estresse ocupacional. A EET é uma escala de fácil aplicação que evita fazer avaliações separadas sem deixar de contemplar a percepção do indivíduo aos estressores ocupacionais⁽⁷⁾.

Os itens da escala foram desenvolvidos de forma que pudessem ser aplicados a ambientes organizacionais diversos e a ocupações variadas. Cada item da EET aborda tanto um estressor quanto uma reação ao mesmo. A EET é composta por 23 itens dispostos em escala tipo Likert de cinco pontos, em que: 1) discordo totalmente, 2) discordo, 3) concordo em parte, 4) concordo e 5) concordo totalmente. A partir da soma das pontuações assinaladas em cada item, obtêm-se os escores de estresse, que variam de 23 a 115, sendo que quanto maior a pontuação maior o estresse⁽⁷⁾.

Com os dados coletados foi confeccionado um banco de dados utilizando o software IBM SPSS Statistics 23. Posteriormente, foi realizada estatística descritiva com o cálculo média e desvio padrão e cálculo das frequências absoluta e relativa percentual.

Na sequência, foi aplicado o teste de normalidade (Kolmogorov-Smirnov) para distinguir as distribuições paramétricas e não-paramétricas, com o intuito de comparação dos resultados do questionário estratificado pelas variáveis sociodemográficas ocupacionais. Foram utilizados, para

as distribuições paramétricas, os testes t de Student e ANOVA; e para as distribuições não-paramétricas, os testes Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. Para todos os testes comparativos foi assumido p-valor menor ou igual a 0,05 como significativo.

Em consonância com a Resolução n.º 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), antes da aplicação dos questionários os participantes foram devidamente orientados em relação às questões éticas da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa foi registrada na Plataforma Brasil do Ministério da Saúde sob protocolo CAAE: 90495818.0.0000.0037, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (CEP/PUC Goiás) com o parecer n.º 2.743.995.

RESULTADOS

Foram incluídos no estudo 90 professores, sendo 58,9% de médicos e 41,1% de não médicos. A faixa etária com maior prevalência foi entre 31-50 anos (53,3%). A distribuição entre os sexos foi uniforme sendo que a frequência do sexo masculino (52,2%) e do sexo feminino (47,8%). A maioria era de casado (70%) e praticava alguma atividade física (72,2%) - Tabela 1.

Em relação à comparação das médias do estresse laboral com as variáveis sociodemográficas, identificou-se que os scores de estresse laboral foram significativamente maiores nos profissionais solteiros ($p=0,0432$), nos professores que afirmaram não possuir religião ($p=0,0222$) e naqueles que referiram não praticar da atividade física ($p=0,0236$) - Tabela 1.

Tabela 1. Comparação dos escores de estresse laboral com os dados sociodemográfico dos 90 professores de um curso de medicina. Goiânia, Go, Brasil, 2018.

VARIÁVEIS	N	F(%)	MÉDIA	DP	P-VALOR
Idade (anos)					
Entre 18 e 30	3	3,3	41,0	16,1	
Entre 31 e 50	48	53,3	48,2	18,0	
Maior que 50	39	43,3	44,8	16,8	0,5688
Sexo					
Feminino	43	47,8	46,3	16,2	
Masculino	47	52,2	46,7	18,5	0,9229

Estado Civil					
Solteiro	14	15,6	56,8	22,4	
Casado	63	70,0	45,1	15,6	
Outro	13	14,4	42,2	16,5	0,0432
Religião					
Sim	86	95,6	45,6	16,6	
Não	4	4,4	65,8	24,0	0,0222
Qual Religião					
Católica	53	58,9	43,5	15,6	
Espírita	17	18,9	49,3	16,1	
Evangélica	14	15,6	50,4	21,0	
Outra	2	2,2	37,0	4,2	0,3334
Pratica Atividade Física					
Sim	65	72,2	43,9	16,5	
Não	25	27,8	53,1	18,0	0,0236
Profissão					
Médico	53	58,9	44,5	17,2	
Não Médico	37	41,1	49,4	17,4	0,1843

Nota: Testes utilizados: t de Student e ANOVA.

Tabela 2. Comparação dos escores de estresse laboral com os aspectos organizacionais dos 90 professores de um curso de medicina. Goiânia, GO, Brasil, 2018.

VARIÁVEIS	N	F(%)	MÉDIA	DP	P-VALOR
Carga horária na instituição					
Até 20h	18	20,0	41,0	14,1	
21h até 40h	47	52,2	45,3	16,7	
Acima de 40h	25	27,8	52,8	19,4	0,0674
Tempo nesta instituição de ensino					
Entre 1 a 5 anos	10	11,1	46,4	16,4	
Entre 6 a 10 anos	31	34,4	43,5	15,8	
Acima de 10 anos	49	54,4	48,4	18,5	0,5097
Infraestrutura é suficiente para seu trabalho					
Sim	55	61,1	42,3	14,1	
Não	35	38,9	53,0	20,1	0,0109*
Possui bom relacionamento com a gestão					
Sim	86	95,6	45,6	16,9	
Não	4	4,4	64,8	20,0	0,0304
Já teve problema de comunicação na instituição					
Sim	25	27,8	51,8	17,4	
Não	65	72,2	44,5	17,0	0,0368
Trabalha em outros locais					

Em relação aos fatores organizacionais, identificou-se que a maioria tinha uma carga horária na instituição de 21 a 40 horas semanais (52,2%) e que estavam na instituição há mais de 10 anos. Um total de 61,1% afirmou estar satisfeito com a infraestrutura oferecida, 95,6% tem bom relacionamento com a gestão, 51,1% já se sentiu frustrado na instituição e para 53,3% ser professor impacta na qualidade de vida (Tabela 2).

No que se refere à comparação dos níveis de estresse laboral com os fatores organizacionais, foi possível identificar com significância estatística que maiores escores de estresse laboral foram encontrados nos professores que afirmaram que a infraestrutura não era suficiente para desenvolver seu trabalho ($p=0,0109$), nos que assinalaram não ter um bom relacionamento com a gestão ($p=0,0304$) e nos professores que disseram ter tido problema de comunicação com a instituição ($p=0,0368$) - Tabela 2.

Escores mais altos de estresse laboral também foram encontrados nos professores que já se sentiram frustrados com a instituição ($p=0,0005$), naqueles que afirmaram que ser professor impacta na qualidade de vida ($p=0,0046$) e também nos docentes que já pensaram em desistir da docência ($p=0,0024$) - Tabela 2).

DISCUSSÃO

O professor exerce uma posição chave na vida dos jovens, o que torna necessário se investigar a saúde mental deles, principalmente, em relação ao estresse. Estudos apontam que estes profissionais estão predispostos ao desenvolvimento desse agravo pela vulnerabilidade que a profissão os coloca, como: a falta de recursos, cobranças excessivas, salários insatisfatórios, comportamento dos alunos, programação de conteúdos predeterminados e a desvalorização do profissional são algumas das causas do estresse laboral nos docentes. Além disso, a decadência da qualidade no ensino, a despreocupação com a educação, a má formação dos profissionais, a má qualidade das próprias instituições, suas instalações, seus valores

Sim	73	81,1	45,7	16,2	
Não	17	18,9	49,8	22,0	0,3905
Já se sentiu frustrado na instituição					
Sim	46	51,1	52,6	18,2	
Não	44	48,9	40,1	14,0	0,0005
Ser professor impacta na qualidade de vida					
Sim	48	53,3	51,3	16,7	
Não	42	46,7	41,0	16,6	0,0046
Já pensou em deixar a docência					
Sim	26	28,9	55,0	20,0	
Não	64	71,1	43,0	15,0	0,0024

Nota: Testes utilizados: *t* de Student e ANOVA.

e conceitos podem causar o surgimento do estresse no professor e, consequentemente, o desânimo e a frustração⁽⁸⁾.

No presente estudo, foram identificados diversos fatores sociodemográficos e organizacionais que evidenciam um maior impacto do estresse laboral em docentes de um curso de medicina. Em relação ao estado civil, os scores de estresse laboral foram significativamente maiores nos profissionais solteiros. Está situação é semelhante a que foi encontrada em uma pesquisa⁽⁹⁾ que concluiu que durante o casamento os cônjuges vivenciam mudanças que podem interferir nas respostas às situações de estresse, de forma positiva ou negativa. Nesse percurso, os casais estabelecem estratégias próprias para lidarem com as modificações e as dificuldades que surgem, além de definirem diversas maneiras de adaptação às mudanças. A forma como os cônjuges lidam com essas situações pode facilitar ou dificultar esse processo, com repercussões na experiência emocional no ambiente de trabalho.

Em momentos de estresse, é relevante o apoio do cônjuge, o que reforça a compreensão de que o indivíduo possui uma necessidade de pertencimento, de que é um ser relacional e o outro pode funcionar como um “restaurador” do bem-estar “perdido”, durante a situação perturbadora. Dessa forma, há uma ressonância de emoção entre os cônjuges, na forma de viven-

ciar os momentos de estresse, o que pode ter fortes implicações para as respostas positivas no enfrentamento do estresse laboral⁽⁹⁾.

Outro fator interessante que impactou de forma positiva os níveis de estresse laboral entre os docentes foi a presença da religião. O fato de se ter uma religião pode ter um efeito benéfico para o indivíduo, sendo utilizada como ferramenta de coping, auxiliando a reduzir os níveis de estresse entre os profissionais que declararam possuir uma religião quando comparados aos que declararam não possuir⁽¹⁰⁾.

Uma revisão sistemática sobre coping entre professores frente à Síndrome de Burnout encontrou que o mecanismo religioso é definido como uma ferramenta de coping com foco no problema. Tal ferramenta mostrou-se como eficaz na solução de fatores estressores no ambiente ocupacional, principalmente por meio de reavaliações positivas das situações com conotação religiosa. Entre os diversos artigos analisados, foi consenso que a presença da religião como estratégia de coping focado no problema torna-se um fator de proteção ao estresse laboral e à Síndrome de Burnout⁽¹¹⁾.

Em um outro⁽¹²⁾ realizado com enfermeiros de um hospital no Rio Grande do Sul, a religião foi também identificada como mecanismo de coping relacionado à emoção, por meio da aceitação resignada ou do extravasamento

emocional. As estratégias de coping baseadas no problema demonstraram significativo impacto na redução do estresse entre os profissionais, dentre as quais as reavaliações positivas, também passíveis de conotação religiosa, tiveram maior destaque.

Houve no presente estudo associação significativa entre maior escore de estresse laboral nos professores que não faziam atividade física. Essa associação entre atividade física como prevenção do estresse é uma das mais estabelecidas na literatura, além de estar comprovada fisiologicamente. O exercício aeróbico estimula a liberação de endorfina e proporciona uma sensação de bem-estar físico e mental⁽¹³⁾.

Um estudo⁽¹⁴⁾ realizado com professores universitários de Camarões revelou que a prática regular de exercício físico atuou como um método preventivo para professores que já apresentavam um quadro de Síndrome de Burnout, doença que tem o estresse laboral como catalisador. Os voluntários que foram classificados como fisicamente ativos foram significativamente menos atingidos pela síndrome.

É também estabelecido que o estresse nos trabalhadores, incluindo os docentes, depende de fatores como o bom relacionamento entre trabalhadores e gestores, sendo que os últimos têm grande impacto em relação ao comportamento, engajamento e bem-estar dos colaboradores. Pesquisas^(15,16) em qualidade de vida e eficácia no trabalho já demonstraram que funcionários desmotivados ou estressados são prejuízos para a organização.

Um estudo⁽¹⁷⁾ com profissionais em uma unidade Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) no interior do Mato Grosso do Sul, utilizando a EET, identificou que a má comunicação no ambiente de trabalho e a tensão/mau relacionamento entre hierarquias de trabalho contribuíram, de forma significativa, para o aumento no estresse laboral, refletindo na qualidade de seu trabalho.

A comunicação organizacional é,

portanto, importante fator associado ao estresse do professor e, embora deva ser voltada ao cumprimento das metas, objetivos e processos de uma empresa, ainda deve promover a integração dos funcionários à organização, garantindo que as informações fluam de maneira adequada, a fim de evitar o estresse laboral⁽¹⁶⁾.

No presente estudo, os profissionais que declaravam já ter se sentido frustrados com a instituição foram aqueles nos quais os níveis de estresse estavam mais elevados. Além disso, nos profissionais que declararam já ter tido problemas de comunicação com a gestão também foram encontrados níveis de estresse mais elevados. Isso corrobora com a evidência de que a qualidade de vida do professor, bem como sua satisfação e até mesmo sua eficácia no trabalho podem estar sujeitas à influência da gestão e comunicação organizacional na instituição^(15,16).

Da mesma forma, a percepção dos profissionais acerca da infraestrutura do seu ambiente de trabalho também é refletida em seus níveis de estresse. Nos profissionais que alegaram que a infraestrutura disponibilizada pela instituição não era suficiente para realização de seu trabalho, foram encontrados maiores níveis de estresse. Tal achado é também congruente com a literatura, visto que a percepção pessoal de que há uma infraestrutura precária é também apontada como um fator estressor no trabalho do docente⁽⁸⁾.

Neste estudo, maiores níveis de estresse foram encontrados em docentes que afirmaram que a docência impacta na sua qualidade de vida. Isso sugere uma natureza causa-consequência dos eventos, já que profissionais mais estressados e desmotivados são os mais propensos a experienciar problemas físicos e psicológicos acarretados pelo estresse que causariam esse impacto na percepção da própria qualidade de vida. A presença de níveis mais elevados de estresse nos profissionais que declararam já ter pensado em deixar a

**Além disso,
as exaustões
física e mental
dos professores
combinadas
com seu menor
engajamento e
dedicação no
trabalho podem
ainda ser refletidos
no menor
aproveitamento
teórico e prático
de seus alunos⁽²⁰⁾,
ocasionando na
menor efetividade
do aprendizado
e um impacto
significativo na
formação de novos
médicos.
[...]**

docência pode também ser reflexo desse processo⁽¹⁸⁾.

Uma pesquisa⁽¹⁹⁾ nacional na Holanda incluiu, em 2011, 437 docentes de 08 centros de formação médica pelo país em um estudo investigando a prevalência nesses profissionais da Síndrome de Burnout. Foi constatado que o vigor e a dedicação no trabalho foram inversamente relacionados com a exaustão emocional e o estresse, que estavam frequentemente presentes.

Outro estudo⁽¹⁵⁾ realizado com 121 professores de escolas elementares avaliou inversamente a eficácia dos professores no ensino e o desempenho dos estudantes com o estresse e o Burnout de professores. Isso significa que, quando exauridos e desmotivados, os professores demonstraram menor qualidade no ensino, e seus alunos piores resultados.

Tais pesquisas corroboram para a validação do estudo no sentido de reforçar os possíveis danos do estresse laboral, tanto para o professor quanto para os alunos. Como já discutido, maiores níveis de estresse laboral são relacionados com problemas de saúde, como: dores corporais, envelhecimento precoce, taquicardia, problemas auditivos e perda da voz; além de problemas psíquicos, como: exaustão emocional, nervosismo, insônia e, em níveis mais severos, a Síndrome de Burnout⁽³⁾.

Além disso, as exaustões física e mental dos professores combinadas com seu menor engajamento e dedicação no trabalho podem ainda ser refletidos no menor aproveitamento teórico e prático de seus alunos⁽²⁰⁾, ocasionando na menor efetividade do aprendizado e um impacto significativo na formação de novos médicos. Todos os fatores acima apresentados e discutidos apresentam evidências científicas, visto que inúmeros fatores podem acarretar no aumento do estresse laboral, causando malefícios, não somente para os professores como para os alunos.

CONCLUSÃO

Os fatores sociodemográficos com associação significativa ao aumento do estresse em docentes da área médica foram: ser solteiro, não ter religião e não praticar atividade física. Já os fatores organizacionais foram: acreditar que a infraestrutura da universidade não é suficiente para seu trabalho, não possuir bom relacionamento com a gestão, ter tido problemas de comunicação na instituição, se sentir frustrado, acreditar

que a docência impacta na qualidade de vida e pensar em deixar a docência.

O estresse laboral, dessa forma, apresenta-se como fator definidor de uma variedade de situações para o professor e para a universidade: menor engajamento no trabalho, maiores taxas de absenteísmo, menor eficácia no desempenho da função de ensinar, pior desempenho dos alunos e mau relacionamento gestão-professores, além de baixa qualidade de vida entre docentes e o aumento na prevalência de transtornos mentais.

A partir dos resultados encontrados, sugere-se que outros estudos possam aprofundar mais em pesquisas que investiguem outros fatores que podem estar associados ao estresse laboral de docentes da área médica. Além disso, complementar os estudos com o levantamento e análise dos fatores de qualidade de vida no trabalho que afetam a vida dos professores, para que se obtenha mais dados concretos sobre a saúde mental do docente e as possíveis medidas a serem tomadas para preservá-la. ■

REFERÊNCIAS

- Mesquita AA, Gomes DS, Lobato JL, Gondim L, Souza SB. Estresse e síndrome de burnout em professores: prevalência e causas. *Psicol. Argum.* 2013; 31(339):627-35.
- Santos NP, Marinho FP, Lima KYN, Rodrigues CCFM, Santos VEP. Docência universitária e o estresse: estressores nos cursos de enfermagem e medicina. *Rev Enferm UFSM.* 2016; 6(1):61-70.
- Cortez PA, Souza MVR, Amaral LO, Silva LCA. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cad. saúde colet.* 2017; 25(1):113-22.
- Ouellette RR, Frazier SL, Shernoff ES, Cappella E, Mehta TG, Maríñez-Lora A, et. Teacher job stress and satisfaction in urban schools: disentangling individual, classroom and organizational level influences. *Behav. Ther.* 2017; 49(4):1-15.
- Costa NMSC, Cardoso CGLV, Costa DC. Concepções sobre o bom professor de medicina. *Rev. Bras. Educ. Med.* 2012; 36(4):499-505.
- Bastos JLD, Duquia RP. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. *Scientia Médica.* 2007; 17(4):229-32.
- Paschoal T, Tamayo A. Validação da escala de estresse no trabalho. *Estud. psicol.* 2004; 9(1):45-52.
- Silva ML. Níveis de estresse e de atividade física em professores de educação física da rede estadual na cidade de Juazeiro do Norte-CE. IV Congresso Nacional de Educação – CONEDU; 2017.
- Mussumeci AA, Ponciano ELT. Estresse, coping e experiências emocionais: uma análise das respostas de enfrentamento do casal. *Pensando Fam.* 2017; 21(1):33-49.
- Foch GFL, Silva AMB, Enumo SRF. Coping religioso/espiritual: uma revisão sistemática de literatura. *Arquivos Brasileiros de Psicologia.* 2017; 53-71.
- Pietrowski DL, Cardoso NO, Bernardi CCN. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. *Contextos Clínicos.* 2018; 11(3):397-411.
- Antoniolli L, Echevarría-Guanilo, ME, Rosso LH, Fuculo Junior PRB, Dal Pai D, Scapin S. Estratégias de coping da equipe de enfermagem atuante em centro de tratamento ao queimado. *Rev. Gaúcha Enferm.* 2018; 39:e2016-0073.
- Peixoto MB, Silva CM, Ramires VV, Gonçalves HD. Atividade física e estresse psicológico em adolescentes: revisão sistemática. *Saúde em Redes.* 2018; 4(1):143-59.
- Moueleu Ngalagou PT, Assomo-Ndemba PB, Owona Manga LJ, Owoundi Eboho H, Ayina Ayina CN, Lobe Tanga MY, et al. Burnout syndrome and associated factors among university teaching staff in Cameroon: effect of the practice of sport and physical activities and leisures. *L'encéphale.* 2019; 45(2):101-6.
- Herman KC, Hickmon-rosa J, Reinke WM. Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *J. Posit. Behav. Interv.* 2017; 20(2):90-100.
- Valadão MB. Relação estresse, estilo de liderança e comunicação interna: estudo realizado entre a chefia e os docentes de ensino superior. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. XXXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação; Rio de Janeiro; 2015.
- Gomes KK, Sanchez HM, Sanchez EGM, Sbroggio Júnior AL, Arantes Filho WM, Silva LA, et al. Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. *Rev Bras Med Trab.* 2017; 15(1):18-28.
- Fernandes GCPS, Vandenberghe L. O estresse, o professor e o trabalho docente. *Revista Labor.* 2018; 1(9):75-86.
- Tijdink JK, Vergouwen AC, Smulders YM. Emotional exhaustion and burnout among medical professors; a nationwide survey. *BMC Medical Education.* 2014; 14(1):1-7.
- Ferreira RC, Silveira AP, Sá MAB, Feres SBL, Souza JGS, Martins AMEBL. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. *Trab. educ. saúde.* 2015; 13(1):135-55