

AREA: ENSINO, PESQUISA E CAPACITAÇÃO DOCENTE EM ADMINISTRAÇÃO

**ANÁLISE DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM DOCENTES DA UNIVERSIDADE
TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ – CÂMPUS MEDIANEIRA/PR**

RESUMO

A presença de estresse ocupacional em professores tem despertado interesse no meio acadêmico por ser considerada importante indicador da qualidade de vida desses profissionais. Entretanto, ainda se impõe a necessidade de aprofundar o conhecimento acumulado pela pesquisa quanto à percepção de professores universitários sobre sintomas e eventos desencadeadores de estresse laboral. Nesse sentido, este estudo teve o objetivo de investigar o processo de vivência do estresse no exercício da docência no *Câmpus* Medianeira da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR. É um estudo sobre a percepção dos professores e identificação dos principais eventos estressores ocupacionais. A amostra foi composta por 90 professores da UTFPR. A pesquisa de campo consistiu em um estudo de natureza descritivo-exploratória, cujos dados analíticos foram coletados com a aplicação de um questionário eletrônico. O material coletado foi analisado e a análise permitiu o alcance de maior compreensão sobre os desafios inerentes ao trabalho de docentes universitários diante da vulnerabilidade ao estresse, percepção de sintomas e eventos estressores, características pessoais contributivas para aumento do estresse e indicadores de conciliação da vida pessoal e atividade laboral. Os resultados apontam que a autoavaliação sobre o estresse ocupacional é influenciada pela característica gênero, sendo que os professores se mostram mais vulneráveis ao estresse ocupacional na comparação com as professoras, as quais se autoavaliam e se autodeclaram, com maior frequência, como pessoa “estressada”.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional. Professor. Instituição Federal de Ensino Superior.

ABSTRACT

The presence of occupational stress among university professors has aroused interest in the academic environment for being considered an important indicator of life quality of these professionals. However, there is still need to deepen the knowledge regarding the perception of teachers about events triggering work stress. In this sense, the aim of this study was to investigate the process of experiencing stress among professors at the Campus of Medianeira of the Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR. We conducted a survey on the teachers' perception and identification of the main stressing occupational events. The sample was composed by 90 Higher Education professors at UTFPR. Field research consisted of a descriptive-exploratory study, whose analytical data were collected through the application of electronic questionnaires and semi-structured interviews. The collected material was analyzed under a qualitative approach. The analysis of this material allowed a greater comprehension about the challenges inherent to the work of university teachers in face of the vulnerability to stress, perception of stress symptoms, stressful events, personal contributory characteristics to increase stress and indicators of conciliation of personal life and activity labor market. It is believed that the description and analysis of the findings in the research sensitize managers and formulators of public policies of Higher Education in the search for strategies to face the difficulties of the teaching profession and, consequently, to improve the health and well-being of these professionals.

Keywords: Occupational stress. Teacher. Federal Higher Education Institution.

1 INTRODUÇÃO

Há consenso na comunidade acadêmica que investiga o mundo do trabalho e do trabalhador de que o estresse ocupacional é uma questão de saúde pública que, a partir das últimas décadas do século XX, passou a assumir maior importância socioeconômica. Com efeito, a crescente incidência e prevalência do estresse ocupacional, implicações decorrentes dos elevados custos sociais e econômicos gerados e a imperiosa necessidade de prevenção e/ou intervenção (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2014), despertou interesse em discutir-se essa questão sob um olhar atento para a ocorrência de estresse em professores universitários. A esse respeito, e apesar de que serem constatadas investigações sobre essa questão em vários países com diferentes grupos profissionais (SMITH et al., 2017; OLIVEIRA, 2017), evidências empíricas revelaram que profissionais das áreas de saúde (RODRIGUES; GONÇALVES, 2015; FURUCHO, 2016; FARIAS, 2017) e de educação, particularmente, os professores formam um grupo profissional com alto risco ao estresse ocupacional e, conseqüentemente, tornaram-se ponto focal em pesquisa contemporâneas (PAN et al., 2015; FERREIRA et al., 2015; FERREIRA, 2016; SCHMIDT et al., 2017; MÉRIDA-LÓPEZ, EXTREMERA, REY, 2017; DANILEWITZ, 2017; ALVES, 2017; OLIVEIRA, 2017; PENACHI, 2018).

A pesquisa sobre estresse ocupacional em professores na Educação Superior, até então, não contemplou adequada referência à percepção desses profissionais sobre sintomas, fontes geradoras e estratégias para enfrentamento do estresse. Nesse sentido, corrobora a crítica de GUERREIRO (2016) afirma que os acadêmicos dedicam tempo para estudos de outras profissões, mas dificilmente examinam a si mesmos. Assim, diante desse cenário questiona-se: qual a percepção dos docentes universitários sobre o estresse vivenciado na profissão? Quais eventos ou situações que contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional e estratégias utilizadas no enfrentamento de estresse ocupacional?

Dessa forma, subsidiadas por essa base teórica é que se delimitam fronteiras e trajetórias da pesquisa mundial já realizada nesse campo, no qual se encontra importantes contribuições para melhor compreensão do fenômeno do estresse ocupacional em professores universitários, mas também há alguns pontos fracos. Notadamente, há consenso na pesquisa mundial sobre o estabelecimento da multicausalidade do estresse ocupacional, mais precisamente quando se trata de suas diferentes manifestações.

Além disso, a evidência empírica gerou consenso que há intrínseca relação entre a ocorrência de estresse ocupacional e a profissão professor. A esse respeito, independente da localização geográfica, tamanho da amostra selecionada e níveis educacionais contemplados (Ensino Fundamental, Médio e Superior), as conclusões alcançadas indicam que os professores formam um grupo altamente vulnerável ao estresse ocupacional. Nota-se, ainda, que há consenso na comunidade científica sobre a necessidade de, adequadamente, serem abordadas as diferentes fontes geradoras de estresse ocupacional em determinados grupos profissionais, especialmente, entre professores universitários.

Nesse sentido, encaminha-se o presente estudo com o objetivo de investigar o processo de vivência do estresse no exercício da docência no Câmpus Medianeira da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR, por meio de um estudo da percepção dos professores sobre o estresse ocupacional e identificação dos principais eventos estressores.

A amostra foi composta por professores da UTFPR com pesquisa de campo na forma de estudo de natureza descritivo-exploratória, cujos dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário eletrônico. O material foi analisado para permitir uma maior compreensão sobre os desafios inerentes ao trabalho de docentes universitários diante da vulnerabilidade ao estresse, percepção de sintomas e eventos estressores, características pessoais contributivas para aumento do estresse e indicadores de conciliação da vida pessoal e atividade laboral.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A partir da perspectiva conceitual, que torna possível abordar a identidade do estresse ocupacional que, longe de ser um construto encerrado na definição de Hans Selye (1965 e 1974), como Síndrome Geral de Adaptação, “uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência” (CASSIOLATO, 2010, p. 156). Esse fenômeno revela várias faces diferentes que se reúnem em torno de um conjunto de reações do organismo da pessoa diante de situações que demandam esforços para sua adaptação (FURUCHO, 2016). O estresse é visto como “uma reação complexa e global do organismo, envolvendo componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, que se desenvolve em etapas” (LIPP, 2015, p. 11).

Notadamente, o estresse se estabelece quando ocorre um evento de desarmonia entre a capacidade da pessoa em acompanhar e adaptar-se a determinadas transformações, situações de conflito ou eventos. Essa desarmonia gera desequilíbrio no organismo (GOULART JÚNIOR; LIPP, 2008). Porquanto, estresse é, sobretudo, um processo funcional e está relacionado “a necessidade de vir a aumentar o ajuste adaptativo, para retornar ao estado de equilíbrio, reaver a homeostase inicial, ou os recursos que a pessoa vem a despendar para fazer frente às demandas” (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 26-27).

Há três aspectos importantes à compreensão do construto teórico de Hans Selye (1974) e tem-se claramente estabelecido que o estresse se caracterize pelo rompimento do equilíbrio do corpo, o que implica em um processo psicofisiológico de excitação do organismo da pessoa. Em segundo lugar, constata-se que existe a manifestação de um comportamento da pessoa frente à determinada situação de conflito, na qual ela não sabe como resolvê-lo, o que desencadeia sintomas físicos e psicológicos. Por fim, os eventos estressores (de natureza interna e externa) constituem causas que são devidas à reação geradora estressante que se desencadeia no organismo da pessoa (GOULART JÚNIOR; VALLE, 2011).

Conforme se retira da teorização de Selye (1965; 1974), eventos estressores de natureza externa consistem em condições ambientais ou situações vivenciadas pela pessoa, como: crise econômica, desemprego, competição exagerada, excesso de trabalho, doenças e mortes na família e problemas afetivos de modo geral. Mas, nem todos os eventos externos são negativos, um casamento ou uma promoção, exigem mudanças e adaptação, e podem ser percebidos como positivos. Os eventos internos se relacionam às características pessoais do indivíduo e a forma de perceber o mundo: sentimentos, crenças, valores, vulnerabilidades, padrões de comportamento, dentre outras percepções construídas socioculturalmente.

Em seu corpo teórico, Hans Selye (1965; 1974) faz referência a duas vertentes do estresse: *eustress* e o *distress*. O *eustress* está relacionado aos aspectos positivos do estresse, ou seja, àqueles que trazem benefícios à pessoa na medida em que a motivam para enfrentar situações que requerem adaptação. Já o *distress* está associado aos aspectos negativos, quando o estresse ocorre em níveis

excessivos e/ou por longos períodos, sendo prejudiciais à saúde, uma vez que podem ocasionar sintomas e desencadear doenças orgânicas e psicossomáticas.

Frisa-se, portanto, que o estresse não implica somente em prejuízos à saúde das pessoas, pois todas vivenciam diversas situações geradoras de estresse no decorrer de suas vidas, e evitá-las parece ser humanamente impossível (LIPP, 2002; 2015). Em níveis moderados, o estresse pode ser positivo na medida em que proporciona crescimento intelectual e emocional (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2014). Sem acesso a eventos estressores, o ser humano perderia sua capacidade adaptativa em relação ao ambiente onde vive (OLIVEIRA, 2017).

3 METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo proposto, foi realizada uma pesquisa com professores do Quadro de Magistério Superior Federal, efetivos e ativos, e que se encontram em pleno exercício profissional na Universidade Tecnológica Federal do Paraná Campus Medianeira. A pesquisa consistiu em um estudo de natureza descritivo-exploratória, cujo material coletado foi analisado conforme conceituação de Gil, 2002; Yin, 2003; e Marconi e Lakatos, 2003.

Para obtenção de dados analíticos, foi utilizado um questionário online, elaborado pelos autores, com 22 questões (6 abertas e 16 fechadas) que contemplavam abordagem sobre estresse, dados sociodemográficos de ordem pessoal, profissional e ambiente de trabalho. As respostas às questões fechadas seguiam a escala do tipo Likert de cinco pontos, sendo a pontuação correspondente aos seguintes conceitos: “1 nunca”, “2 raramente”, “3 de vez em quando”, “4 quase sempre” e “5 sempre”. Antes de responder ao questionário, o participante precisou assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) como garantia do anonimato e confidencialidade nas respostas. Esse TCLE foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UTFPR.

A população pesquisada constituiu-se por 160 professores ativos e efetivos lotados no *Câmpus* Medianeira da UTFPR. Todos esses docentes receberam um email convidando-os para responderem ao questionário. No entanto, destes 160, um total de 90 professores responderam ao questionário *online* (56%). Por se tratar de uma amostra de conveniência formada na base do voluntariado de docentes, essa taxa de resposta está adequada para o escopo do estudo, porque comumente, os docentes demonstram resistência para contemplar discussões sobre o estresse ocupacional advindo do exercício da profissão professor (GMELCH, 1993).

Para efeito de análise, consideram-se a autodeclaração de gênero e a autoavaliação do estresse segundo as unidades analíticas (pessoa “estressada” e pessoa “não stressada”). Os dados foram processados com auxílio do *software* Excel, obtendo-se médias aritméticas e percentuais. Não obstante, apesar da natureza exploratória do presente estudo, algumas hipóteses gerais nortearam a análise do material coletado. Dessa maneira, esperou-se: (1) que as respostas dadas às questões do questionário *online* contribuam para evidenciar os principais sintomas de estresse ocupacional e eventos estressores percebidos pelos professores(as) universitários do campo de estudo; (2) que fosse revelada a influência da autoavaliação de estresse e característica de gênero sobre a autopercepção de sintomas e eventos indicativos de estresse ocupacional; (3) que a autoavaliação de estresse e as características de gênero e pessoais fossem influenciadoras da conciliação da vida pessoal e familiar com a profissional, e que impulsionem o enfrentamento do estresse ocupacional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No cômputo do material coletado, constatou-se que 55 participantes, se autodeclararam pertencente ao gênero masculino e 35 femininos, com concentração na faixa etária entre 36 e 45 anos de idade (42%); casado(a) (67%); com prole (69%); com doutorado 60% e mestrado 40%; atuação profissional entre 6 e 10 anos na docência da Educação Superior (67%); em cargos de gestão 33%; da amostra, 33% se autoavaliaram como pessoa “estressada”, 17 masculino e 14 feminino.

A unidade pessoa “não estressada” foi composta por 59 participantes, homens 64% e mulheres 36%; e a unidade pessoa “estressada” por 31 participantes: 17 homens e 14 mulheres. Na proporção percentual considerado a totalidade por gênero, a unidade pessoa “não estressada” compôs-se por 38 homens (64%) e 21 mulheres (36%). Já a unidade pessoa “estressada” formou-se por 17 homens e 14 mulheres, indicativo de que as mulheres se autoavaliaram e se autodeclararam “estressada” mais frequentemente que os homens.

3.1 Sintomas de Estresse Ocupacional

A descrição da análise relacionada aos sintomas de estresse ocupacional desenvolveu-se com base na percepção dos professores. Na Tabela 1 despontam 7 principais sintomas com as maiores médias aritméticas (x) de respostas, obtidas na escala tipo Likert de 1 a 5.

Tabela 1 – Sintomas indicativos de estresse, média aritmética por gênero

Sintomas indicativos de estresse ocupacional	Média aritmética (x)		
	M	F	Geral
Ansiedade	3,11	3,09	3,10
Fadiga e sensação de cansaço	3,09	2,94	3,03
Apatia ou perda do senso de humor	2,64	2,53	2,60
Irritabilidade (irritação sem motivo aparente)	2,44	2,77	2,57
Dificuldade de memorização ou concentração	2,64	2,31	2,51
Insônia ou dificuldade para dormir	2,49	2,40	2,46
Mudança de apetite (falta/excesso de vontade de comer)	2,13	2,89	2,42

Fonte: pesquisa realizada

Quando estabelecida a média aritmética limite indicativa de ocorrência de estresse ($x \geq 3$), conforme definida por Lipp (2015), nota-se, entre os homens, maior vulnerabilidade para o estresse ocupacional que reside na autopercepção dos sintomas “ansiedade” ($x=3,11$) e “fadiga e sensação de cansaço” ($x=3,09$), enquanto que entre as mulheres apenas “ansiedade” ($x=3,09$) atinge a média limite. Destaque para autopercepção da “ansiedade” como sintoma indicativo de estresse em docentes se observa na literatura nacional e internacional (CARVALHO, 2009; FONTANA e PINHEIRO, 2010; SERVILHA e ARBACH, 2011; BORSOI, 2012; 2013; RIBEIRO, 2013; FERNÁNDEZ, 2014; FERREIRA *et al*, 2015; PENACHI, 2018).

A variação da média limite indicativa de ocorrência de estresse ($x \geq 3$), também pode ser observada na análise por unidade analítica pessoa “estressada” e “não estressada”. Dessa forma (Tabela 2), observa-se que na unidade pessoa “não estressada” nenhum dos sintomas listados alcançou média na faixa limite.

No material coletado, observa-se que os homens percebem, com maior intensidade, os sintomas de estresse ocupacional em comparação com as mulheres. Com base em Goulart Júnior *et al*. (2014), e Hurrell Júnior e Sauter (2011), a variação das médias entre os gêneros pode ser explicada por se tratar da percepção

de sintomas de natureza interna que são suscetíveis à influência de características próprias da personalidade de homens e mulheres.

Tabela 2 – Sintomas indicativos de estresse, média aritmética por unidade analítica

Sintomas indicativos de estresse ocupacional	Não Estressada	Estressada
Ansiedade	2,61	3,94
Fadiga e sensação de cansaço	2,69	3,57
Irritabilidade (irritação sem motivo aparente)	2,11	3,49
Apatia ou perda do senso de humor	2,15	3,34
Sensação de angústia	1,80	3,26
Mudança de apetite (falta/excesso de vontade de comer)	2,26	3,00

Fonte: pesquisa realizada

Entretanto, independentemente da autodeclaração de gênero quando consideradas as unidades analíticas pessoa “estressada” e “não estressada”, constata-se que é entre quem se autoavaliou como pessoa “estressada” que há maior frequência na percepção dos sintomas de estresse ocupacional, e conseqüentemente, revelam maior vulnerabilidade para o desencadeamento do *distress* ocupacional (SELYE, 1965; 1974).

3.2 Eventos Estressores Ocupacionais

Os principais eventos estressores autoconhecidos pelos participantes foram: “atividades administrativas e burocráticas” ($x=3,11$), “cobrança por publicações” ($x=2,96$), “demanda excessiva de trabalho” ($x=2,93$), “cobrança por produtividade e prazos apertados” ($x=2,81$), “alunos desmotivados” ($x=2,77$), “falta de conhecimento e desvalorização profissional” ($x=2,63$) e “ambiente/clima de trabalho” ($x=2,60$).

Constata-se, ainda, que há variação entre as médias conforme a característica gênero. A influência dessa variação é mais sentida quando se busca identificar, entre os eventos estressores percebidos, médias iguais ou superiores à média limite para ocorrência de estresse ($x \geq 3$). Notou-se, então, que “atividades administrativas e burocráticas” ($x=3,18$) foi o evento estressor mais percebidos pelos homens. Entre as mulheres, os eventos estressores mais percebidos e com iguais médias ($x=3,00$) foram “atividades administrativas e burocráticas” e “cobrança por publicações”.

Verifica-se (Tabela 3) que as médias referentes aos eventos estressores ocupacionais se alteram quando observadas por gênero e por unidade analítica pessoa “estressada” e “não estressada”. Nessa unidade, na comparação por gênero, evidencia-se que as mulheres alcançaram a maior média apenas no evento “demanda excessiva de trabalho” ($x=3,53$).

Portanto, os homens da unidade pessoa “estressada” que percebem os eventos estressores ocupacionais com maior frequência. Na unidade pessoa “não estressada” nenhum evento estressor alcançou média geral igual ou superior à média limite ($x \geq 3$). Contudo, nessa mesma unidade, os homens alcançaram média limite ($x=3,00$) na autopercepção do evento “atividades administrativas e burocráticas”. Nesse particular, Penachi (2018) constatou consideráveis percentuais para os eventos estressores excesso de atividade (75%) e de burocracia (69%) entre docentes (mulheres e homens) “não estressado” e portadores da Síndrome de Burnout no *Câmpus* Pato Branco da UTFPR.

Além dos eventos estressores destacados anteriormente, foi solicitado que indicassem livremente, outras situações de trabalho que fossem geradoras de estresse ocupacional. Nem todos responderam a essa questão. Entre os

respondentes, despontam três temas abordados com maior frequência: “burocracia”, “comprometimento”, “resolução de problemas”.

Tabela 3 – Eventos estressores ocupacionais

Eventos estressores	ESTRESSADA			NÃO ESTRESSADA		
	M	F	Média	M	F	Média
Cobrança por publicações	3,71	3,47	3,59	2,58	2,57	2,58
Atividades administrativas e burocráticas	3,59	3,40	3,50	3,00	2,62	2,81
Demanda excessiva de trabalho	3,24	3,53	3,39	2,82	2,45	2,64
Cobrança por produtividade/ prazos apertados	3,35	3,13	3,24	2,61	2,43	2,52
Falta de conhecimento/desvalorização profis.	3,29	2,87	3,00	2,58	2,14	2,36
Alunos desmotivados	3,04	2,87	2,96	2,61	2,71	2,66

Fonte: pesquisa realizada

Nos registros dos participantes: “burocracia do serviço público”, “burocracia”, “pouco comprometimento por parte de alguns colegas de trabalho”, “pouco comprometimento de alguns servidores (professores e técnicos administrativos), que por vezes deixam de realizar suas funções, ou se omitem das responsabilidades, o que acaba onerando a carga laboral de poucos”, “falta de comprometimento dos professores com as decisões do departamento”, “demora na resolução de problemas”, “falta de empenho em alguns setores para resolver os problemas que surgem”, “falta de posicionamento hierárquico da direção e seus representantes no sentido de resolver problemas que são recorrentes”.

Outros eventos estressores também foram citados, tais como: “colegas desmotivados”; “assédio moral por parte de um colega em específico”; “apenas quando a chefia imediata não é verdadeira ao passar informações”; “o fato de que alguns já exerceram cargos de chefia, nas mais diversas áreas, parecem ter se esquecido de como os trâmites são seguidos”; “falta de colaboração de alguns colegas de trabalho”; “atendimento de alunos fora do horário estabelecido”; “descumprimento de legislações (regulamentos, instruções normativas, resoluções, etc.) e falta de empatia”; “política praticada na universidade”; “conversas excessivas na sala dos professores”; “uso inadequado dos laboratórios”; “o horário de trabalho noturno”; “injustiça e desvalorização”. Nota-se que alguns eventos se relacionam à política educacional da Educação Superior e à gestão da própria UTFPR, além de outros que dizem respeito a relacionamentos pessoais e profissionais estabelecidos dentro da Instituição.

A influência do gênero e autoavaliação do estresse foi observada em relação à percepção de eventos estressores. Na unidade pessoa “estressada”, exceto à autopercepção da “demanda excessiva de trabalho” – evento estressor percebido mais frequentemente pelo gênero feminino, os eventos estressores “cobrança por publicações” e/ou “por produtividade e prazos apertados”, “atividades administrativas e burocráticas” e “falta de conhecimento e desvalorização profissional” se destacam na percepção do gênero masculino. A variação observada nas médias aritméticas (Tabela 3) tende a indicar que há maior influência da característica gênero sobre a percepção de eventos estressores. Tal influência se revela mais evidente na análise comparativa por unidade analítica, quando se observa maior expressão na unidade pessoa “estressada”. Hurrell Júnior e Sauter (2011) referendam influência da característica gênero sobre a percepção de eventos estressores de natureza interna e externa. Tal influência é mais perceptível em determinado tipo comportamental com tendência para desenvolver nível de estresse comprometedor da saúde do indivíduo.

Considerado o maior quantitativo da média limite para ocorrência de estresse ($x \geq 3$) entre as mulheres (Tabela 3), “atividades administrativas e burocráticas” e “cobrança por publicações”, observam-se resultados concordantes com os revelados por Fonseca (2014, p. 237) quando, diante de seu estudo, registra que “as professoras parecem ser mais vulneráveis à percepção de fontes de estresse”. Conforme a pesquisadora, o estresse ocupacional evidenciado pelas professoras revela tendência a se associar a elementos socioculturais ligados à feminização da profissão professor na Educação Superior, acúmulo de funções – socialmente definido – para a mulher moderna que exercem influências sobre a vida familiar e vida do trabalho, com destaque para: prole, estado civil, idade etária, tempo de atuação profissional e necessário à formação e/ou aperfeiçoamento profissional.

Na pesquisa nacional com docentes universitários foi observada concordância com os achados do presente estudo em relação à percepção dos eventos estressores, especialmente referidos por Servilha (2005), Marqueze e Moreno, (2009), Cassiolato (2010), Borsoi (2012), Borsoi e Pereira (2013), Oliveira e Cardoso (2014), Petto et al. (2016), Alves (2017), Dalagasperina e Monteiro (2017), Penachi (2018). Concordantemente com os achados do presente estudo no *Câmpus* Medianeira da UTFPR, essas pesquisas encaminham à conclusão que os eventos estressores percebidos são característicos da expressão do estresse da profissão professor na Educação Superior. Nessa inferência, corrobora o esclarecimento de França e Rodrigues (2005), que eventos estressores podem fazer parte tanto do meio interno e quanto do externo, e, assim, revelam determinadas características individuais do perceptor e outras próprias dos contextos de trabalho que contribuem para o nível de intensidade do estressor.

Dessa análise se retira que a primeira e a segunda hipóteses colocadas à frente desse estudo parecem se confirmar. Especificamente, os resultados põem em evidência sintomas de estresse e eventos estressores percebidos pelos professores universitários do campo de estudo, bem como, a influência da autoavaliação de estresse e da característica de gênero sobre a percepção de sintomas e eventos preditores de estresse ocupacional. Nesse sentido, as descobertas confirmam a importância de se observar o fenômeno do estresse pelo viés da autopercepção docente segundo a característica gênero.

3.3 Contribuição das Características Pessoais para Aumento do Estresse

Investiga-se a contribuição das características pessoais para aumento do estresse ocupacional por meio da seguinte questão proposta no questionário *online*: Indique o quanto cada uma das características pessoais contribuem para te deixar estressado(a), segundo a escala do tipo Likert de 5 pontos. No corpo teórico de Hurrell Júnior e Sauter (2011), as características pessoais listadas na Tabela 4 compõem o rol de eventos estressores de natureza interna.

Nos resultados computados, observam-se 4 características pessoais identificadas do estudo como contributivas para aumento do estresse ocupacional, apresentadas por ordem decrescente de média geral: “não saber dizer ‘não’ aos outros” ($x=2,97$), “perfeccionismo” ($x=2,94$), comprometimento excessivo com o trabalho” ($x=2,90$) e “insegurança” ($x=2,28$), sendo que, na média geral, nenhuma das listadas alcançou média limite de ocorrência de estresse ($x \geq 3$). Entretanto, “não saber dizer ‘não’ aos outros” foi a característica pessoal que desponta no gênero feminino ($x=3,06$) que alcançou média percentual superior a média limite para ocorrência do estresse. No gênero masculino, três características pessoais se

aproximaram da média limite: “comprometimento excessivo com o trabalho” ($x=2,98$), “perfeccionismo” ($x=2,96$) e “não saber dizer ‘não’ aos outros” ($x=2,91$).

Tabela 4 – Características pessoais contributivas para aumento do estresse

Características pessoais e eventos estressores	Média aritmética (x)		
	M	F	Geral
Não saber dizer “não” aos outros	2,91	3,06	2,97
Perfeccionismo	2,96	2,91	2,94
Comprometimento excessivo com o trabalho	2,98	2,77	2,90
Insegurança	2,31	2,23	2,28
Não conseguir perdoar e esquecer o passado	2,31	1,94	2,17
Competitividade exagerada	2,15	2,17	2,16
Negativismo	1,96	2,06	2,00
Dificuldade de se adaptar a novas situações	2,05	1,83	1,97

Fonte: pesquisa realizada

Quando as características pessoais (Tabela 4) foram observadas segundo a unidade analítica pessoa “estressada” ou pessoa “não stressada”, nota-se variação nas médias. Especialmente, a unidade pessoa “estressada” alcançou médias superiores à média limite para ocorrência de estresse ($x \geq 3$). Nesse particular, “comprometimento excessivo com o trabalho” ($x=3,95$) atinge média superior em comparação com outras características listadas nessa mesma unidade e com o conjunto de características na unidade pessoa “não stressada”.

Ainda, na unidade pessoa “estressada”, observa-se maior média para “não saber dizer ‘não’ a outros” ($x=3,72$) e “perfeccionismo” ($x=3,71$), tendo “insegurança” ($x=2,98$) a menor média. Na comparação entre as unidades analíticas, constata-se que, na unidade pessoa “não stressada”, nenhuma característica pessoal entre as listadas (Tabela 4) alcançou média superior à média geral por característica observada na unidade pessoa “estressada”. Tal constatação se encaminha à compreensão de que a pessoa, ao longo da vida, é responsável pela criação e reprodução de eventos estressores de natureza interna, pois é, apenas ele que percebe determinada situação ou evento como ameaça, desafiou ou dano à sua integridade física e psíquica (HURRELL JÚNIOR; SAUTER, 2011). A maneira de sentir, interpretar, pensar e reagir às situações estressantes na vida pessoal, familiar e/ou laboral é fruto da vivência de cada indivíduo (Ladeira, 1996; Servilha, 2005), daí porque a autopercepção sobre “comprometimento excessivo com o trabalho”, por exemplo, pode gerar maior carga laboral estressora para professores inclusos na unidade “estressada”.

Na sequência, além de indicar características pessoais na maneira como registradas nos indicadores contemplados no questionário os participantes poderiam apontar outras que, em suas respectivas opiniões, contribuem para a geração de estresse. Nem todos responderam a essa questão. Na leitura dos comentários se observa a reafirmação de algumas características presentes nos indicadores propostos, mas também outras características foram apontadas: “centralizadora” e “ser muito introspectivo”. Na literatura, tais características compõem o rol dos principais eventos estressores de natureza interna percebidos por pessoas com tendência ao estresse ocupacional (Hurrell Júnior e Sauter, 2011) e estão associadas aos relacionamentos intra e interpessoais que, por vez, podem gerar carga excessiva – física e mental – capaz de esgotar a capacidade do organismo do docente para lidar com as atividades próprias da profissão, conforme Furucho (2016), resultando em comprometimento à saúde conforme Zanelli (2010); Servilha (2005); e Rozendo e Dias (2013).

Não obstante, os achados do presente estudo revelam que há maior influência dessas características pessoais quando observadas por gênero e unidade analítica de estresse. Dessa maneira, na comparação com as mulheres, observa-se que os homens apresentaram as maiores médias aritméticas para “perfeccionismo” e “comprometimento excessivo com o trabalho”. Quando se analisa por unidade analítica de estresse, constata-se que é na unidade pessoa “estressada” que tais características mostram maior influência sobre a autopercepção das características pessoais, o que significa se entender que, no campo desse estudo, os professores autoavaliados como pessoa “estressada” se mostram mais sensíveis à autopercepção de suas características pessoais contributivas para desencadeamento do estresse ocupacional na comparação com os inclusos na unidade “não estressada”.

Dessa análise pode-se deduzir que as características pessoais – “comprometimento excessivo com o trabalho”, “não saber dizer ‘não’ a outros” e “perfeccionismo” – formar um conjunto de características identitárias dos professores do *Câmpus* Medianeira da UTFPR. Frisa-se, ainda, que tais características têm maior expressão em função do gênero, com acentuada variação nas unidades analíticas pessoa “estressada” e “não estressada”. A relevância explicativa desses achados, na forma como relatado na literatura, embora nem sempre na mesma medida em função do Inventário utilizado na coleta de dados, reside na escolha da maneira para encontrar a conciliação dos aspectos da vida pessoal e familiar com a atividade laboral, na adoção de estratégias de *coping*.

3.4 Indicadores de Conciliação da Vida Pessoal e Atividade Laboral

No questionário foram propostos 6 indicadores de conciliação dos aspectos da vida pessoal com a atividade laboral. Na análise dos resultados, observada a média limite indicativa de estresse ($x \geq 3$), constata-se a presença de cinco principais indicadores: “família” ($x=3,79$), “alimentação saudável” ($x=3,50$), “práticas de atividades físicas” ($x=3,29$), “lazer” ($x=3,28$), e “vida social” ($x=3,14$). O indicador “hobbies” ($x=2,83$) obteve média limite ($x=3,03$) somente entre as professoras. Na comparação por gênero, constata-se que as mulheres alcançaram as maiores médias em todos os indicadores de conciliação propostos.

Consideradas as unidades analíticas pessoa “estressada” e “não estressada”, constata-se que em pessoa “não estressada” foram encontradas as maiores médias para indicadores empregados mais frequentemente para promover a conciliação entre aspectos da vida pessoal e da vida laboral. Em comparação com a unidade pessoa “estressada”, nota-se um único indicador “lazer” ($x=2,94$) que não alcançou média limite ($x \geq 3$). Observadas as unidades analíticas pessoa “estressada” e pessoa “não estressada”, o indicador “família” desponta com as maiores médias ($x=3,46$ e $x=3,79$, respectivamente). Destacam-se, ainda, na unidade pessoa “estressada” os indicadores “alimentação saudável” e “vida social” ($x=3,27$), e “hobbies” ($x=3,14$), e na unidade pessoa “não estressada” os indicadores “alimentação saudável” ($x=3,61$), “prática de atividades físicas” ($x=3,50$) e “lazer” ($x=3,35$). Em análise, ao se pressupor que as maiores médias apontam maior eficácia na conciliação dos fatores da vida pessoal e do trabalho, então, pode-se afirmar que são os participantes autoavaliados como pessoa “não estressada” que se revelam mais eficazes para conciliar esses dois fatores.

Na análise, constata-se que os indicadores preferenciais de conciliação da vida pessoal e do trabalho – “família”, “alimentação saudável”, “vida social” “práticas de atividades físicas”, “lazer” e “hobbies” – contemplados no presente estudo,

alcançaram resultados semelhantes em outras pesquisas (Carvalho, 2009; Silvério *et al.*, 2010; Fernández, 2014; Dalagasperina e Monteiro, 2016), especialmente em pesquisas que contemplam professores universitários (Silvério *et al.*, 2010; Ribeiro, 2013; Rozendo e Dias, 2013; Silveira *et al.*, 2014; Fonseca, 2014; Silveira e Bendassolli, 2018).

Resultado semelhante ao anotado no presente estudo foi encontrado por Penachi (2018) que listou como principais suportes para conciliação dos aspectos da vida pessoal com o trabalho no *Câmpus* Pato Branco da UTFPR: “família, exercício físico regular e alimentação adequada”. Assemelha-se igualmente ao resultado evidenciado por Silveira e Bendassolli (2018), que notaram destaque nas médias para principais conciliadores da vida pessoal e profissional: “família” como matriz de apoio emocional mútuo (maior média observada), “competência de gestão e planejamento” e “apoio institucional”.

Todavia, no campo da pesquisa nacional, o presente estudo inova ao contemplar, por gênero e por unidade analítica de estresse, a análise dos indicadores de conciliação da vida pessoal com o trabalho. Contata-se que, nas unidades pessoa “estressada” e “não stressada”, as mulheres buscam a conciliação, mais frequentemente, que os homens inclusos em uma mesma unidade analítica. Porém, a conciliação se revela mais presentemente entre os participantes da unidade pessoa “não stressada”. O significado desse achado indica que professores universitários com maior vulnerabilidade ao estresse ocupacional buscam, com menor frequência, promover a conciliação dos aspectos da vida pessoal e familiar com a atividade laboral.

Confirma-se, ao menos parcialmente, a terceira hipótese levantada no presente estudo, ou seja, que a autoavaliação de estresse e as características de gênero e pessoais fossem influenciadoras da conciliação da vida pessoal com a profissional e impulsionassem o enfrentamento do estresse ocupacional. Em outras palavras, essa hipótese se confirma para a unidade analítica pessoa “não stressada” e para a característica gênero. Até porque, a análise e releitura dos registros nos questionários-resposta, evidenciam que a propulsão para o enfrentamento do estresse ocupacional sofre influência de fatores e eventos estressores contingenciais ligados aos ambientes laboral e familiar e às características pessoais. Tal influência parece ter efeito mais acentuado sobre o gênero feminino, particularmente entre as professoras inclusas na unidade pessoa “não stressada”.

CONCLUSÃO

Cabe, a princípio, retomar as questões centrais desse artigo: qual a percepção dos docentes universitários sobre o estresse vivenciado em sua profissão? Quais eventos ou situações que contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional? Quais estratégias são utilizadas no enfrentamento de estresse ocupacional? e ao objetivo que é investigar o processo de vivência do estresse no exercício da docência no *Câmpus* Medianeira da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR, com um estudo da percepção dos professores sobre o estresse ocupacional e identificação dos principais eventos estressores. Com base teórica em Hans Selye (1965; 1974), pressupôs-se que as respostas dadas às questões inclusas no questionário *online*, fundamentadas em Lipp (2002; 2015), contribuam para evidenciar os principais sintomas de estresse e eventos estressores percebidos pelos professores universitários) do campo de estudo; que fosse revelada a influência da autoavaliação de estresse e da

característica de gênero sobre a autopercepção de sintomas e eventos indicativos de estresse ocupacional; que a autoavaliação de estresse e as características pessoais e de gênero fossem influenciadoras da conciliação da vida pessoal com a profissional e impulsionadoras do enfrentamento do estresse ocupacional.

Os resultados da pesquisa revelaram convergência de opinião entre os participantes do estudo quanto à percepção de sintomas de estresse ocupacional e eventos estressores, características pessoais contributivas para aumento do estresse ocupacional e indicadores de conciliação dos aspectos da vida pessoal com a atividade laboral.

Em comparação com as mulheres, observou-se que os homens percebem com maior frequência os sintomas e eventos estressores. Constatou-se que a unidade analítica pessoa “estressada” revela maior propensão à percepção dos sintomas de estresse ocupacional e eventos estressores. Os resultados confirmam a primeira e a segunda hipóteses colocadas à frente desse estudo ao mostrar a influência da autoavaliação de estresse e da característica de gênero sobre a percepção de sintomas e eventos preditores de estresse ocupacional.

Quanto às características pessoais mais frequentemente influenciadoras da percepção de eventos estressores, ficou evidente a influência do gênero e da unidade analítica de estresse sobre a autopercepção dos participantes. Entre as mulheres, destacou-se “não saber dizer ‘não’ aos outros” e entre os homens “comprometimento excessivo com o trabalho” e “perfeccionismo”. Na unidade pessoa “estressada”, as características pessoais contributivas para desencadeamento do estresse mostraram maior influência sobre a autopercepção de estressores ocupacionais em professores e professoras. A característica gênero e autoavaliação do estresse exercem influência sobre a autopercepção do estresse ocupacional. Nesse estudo, tal influência se mostrou independente da ocorrência de acúmulo de cargo/função (docência e gestão institucional) na Educação Superior.

Na abordagem sobre indicadores de conciliação da vida pessoal e profissional também foi observada influência do gênero e da autoavaliação do estresse. Na análise que contemplou as unidades analíticas pessoa “estressada” e “não stressada”, observou-se que as mulheres buscam com maior frequência a conciliação. A busca pela conciliação dos aspectos da vida pessoal e familiar com aspectos relativos à atividade laboral ocorre com maior frequência entre participantes “não stressada”. Em hipóteses, alguns argumentos podem servir como explicativos sobre a razão pela qual pessoa “estressada” adotam com menor frequência estratégias de conciliação. Assim, por exemplo, elevada carga horária de trabalho semanal, excesso de demandas no trabalho (docência e gestão institucional), distribuição do horário laboral, burocracia institucionalizada, falta de autodisciplina, de indefinição de estratégia para melhor administrar o tempo de trabalho e o dedicado às atividades pessoais e familiares. Não obstante, concordando com Fonseca (2014) tais argumentos têm implicação na gestão do equilíbrio entre os aspectos da vida pessoal, familiar e laboral, o que implica na maneira como o estresse ocupacional é percebido por professores da Educação Superior.

Tais argumentos constituem hipóteses provisórias que devem ser empiricamente confirmadas, ciente da necessidade de conformação sugerem-se novas investigações com foco na conciliação de aspectos da vida pessoal e familiar com a vida laboral. Até porque a confirmação parcial da terceira hipótese proposta do presente estudo deixa lacunas que podem ser exploradas e discernidas, isso porque se confirmou, seguramente, que a característica de gênero influencia a

conciliação da vida pessoal e familiar com a vida profissional, e impulsiona o enfrentamento do estresse ocupacional, particularmente entre as professoras da unidade pessoa “não estressada”.

REFERÊNCIAS

ALVES, P. C. **Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário**. 2017. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde). Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, MG: UFU, 2017.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.) **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2002.

BORSOI, I. C. F.; PEREIRA, F. S. Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento. **Universitas Psychologica**. Bogotá, Colômbia, v. 12, n. 4, p. 1211-1233, 2013.

BORSOI, I. C. F. Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de ensino superior. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 15, n. 1, p. 81-100, 2012.

CANOVA, K. R.; PORTO, J. B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **Revista de Administração Mackenzie (Mackenzie Management Review)**, v. 11, n. 5, p. 5-31, 2010.

CARVALHO, A. C. A. M. **O stress ocupacional na docência universitária**: modos de gestão da fronteira trabalho/família. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto. Porto, Portugal, 2009.

CASSIOLATO, Rosângela Aparecida. **Síndrome de burnout e identidade do professor universitário**. Tese (Doutorado em Educação), Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: Unicamp, 2010.

CATANO, V.; HAINES, T.; FRANCIS, L.; LOZANZKI, L. Occupational stress in Canadian universities: a national survey. **International Journal of Stress Management**, v. 17, n. 3, p. 232-258, 2010.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Revista Subjetividades**. Fortaleza, CE, v. 16, n. 1, p. 37-51, 2016.

DANILEWITZ, J. R. **Quality of life and sources of stress in teachers**: a Canadian perspective. Thesis (Psychology). University of Western Ontario. London, Canada, 2017.

FARIAS, E. F. **Síndrome de burnout, presenteísmo e a qualidade de vida no trabalho de gestores de uma instituição judiciária federal**. 2017. Dissertação (Mestrado em Administração). Universidade Nove de Julho. São Paulo, SP; Uninove, 2017.

FERNÁNDEZ, F. A. Una panorámica de la salud mental de los profesores. **Revista Iberoamericana de Educación**, v. 66, p. 19-30, 2014.

FERREIRA, A. R. P. **Stress ocupacional e burnout em professores universitários**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Portucalense Infante D. Henrique. Porto, Portugal; UPT, 2016.

FERREIRA, R. C.; SILVEIRA, A. P.; SÁ, M; A. P.; FERES, S. B. L.; SOUZA, J. B. S.; MARTINS, A. M. E. B. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**. Rio de Janeiro, RJ, v. 13, n. supl. 1, p. 135-155, 2015.

FONSECA, S. B. **Modelo de stresse e satisfação no trabalho**: estudo com professores do ensino superior português. Tese (Doutorado em Psicologia). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade do Porto. Porto, Portugal: UnP, 2014.

FONTANA, R.T.; PINHEIRO, D. A. **Condições de saúde auto-referidas de professores de uma universidade regional**. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 31, n. 2, p. 270-276, 2010.

FREIRE, R. S. **Fator stress**: o trabalho como sofrimento psíquico nas organizações. Dissertação (Mestrado em Administração Pública e de Empresas). Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, RJ: FGV, 2014.

FURUCHO, N. Y. **Diagnóstico de vulnerabilidade ao estresse laboral**: um estudo de caso com profissionais da saúde, 2016. Dissertação (Mestrado em Administração). Universidade Metodista de Piracicaba. Piracicaba, SP: Unimep, 2016.

GAVIN, R. J. **Depressão, estresse e ansiedade**: um enfoque sobre a saúde mental do trabalhador. Dissertação (Mestrado em Ciências, Programa de Enfermagem Psiquiátrica) Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, SP: EERP, 2013.

GMELCH, Walter H. **Coping with Faculty Stress**. Newbury Park, CA: Sage Publications, 1993.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo, SP: Atlas, 2002.

GONÇALVES, A. S. **Estresse ocupacional**: estudo com gestores de um hospital público universitário do estado de Minas Gerais integrado ao Sistema Único de Saúde, 2015. Dissertação (Mestrado em Administração). Faculdade Novos Horizontes. Belo Horizonte, MG: Unihorizontes, 2015.

GOULART JÚNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, v. 13, n. 4, p. 847-857, 2008.

GOULART JÚNIOR, E.; CARDOSO, H. F.; DOMINGUES, L. C.; GREEN, R. M.; LIMA, T. R. Trabalho e estresse: identificação do estresse e dos estressores ocupacionais em trabalhadores de uma unidade administrativa de uma instituição pública de ensino superior (IES). **Revista GUAL**, Florianópolis, SC, v. 7, n. 1, p. 1-17, 2014.

GUERREIRO, P.L.P. **O que é ser professor?** Representações sociais sobre a profissão docente por estudantes não tradicionais em formação em Marília-SP. 2016. 126f. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP) Marília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/143470>. Acesso em 08 set. 2016

HURRELL JÚNIOR, J. J.; SAUTER, S. L. Stress ocupacional: causas, consequências, prevenção e intervenção. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.;

- MEURS, J. A. **Stress e qualidade de vida no trabalho**: stress social – enfrentamento e prevenção. São Paulo, SP: Atlas, 2011, p. 127-154.
- LADEIRA, M. B. O processo de stress ocupacional e a patologia do trabalho. **Revista de Administração**, v. 11, n. 1, p. 64-74, 1996.
- LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4. ed. São Paulo, SP: Atlas, 2014.
- LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. 3. ed. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2015.
- LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas, SP: Papirus, 2002.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo, SP: Atlas, 2003.
- MARQUEZE, E. C.; MORENO, C. R. C. Satisfação no trabalho e capacidade para o trabalho entre docentes universitários. **Psicologia em Estudo**. Maringá, PR; v. 14, n.1, p. 75-82, 2009.
- MÉRIDA-LÓPEZ, S.; EXTREMERA, N.; REY, L. Contributions of work-related stress and emotional intelligence to teacher engagement: additive and interactive effects. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 10, p. E1156, 2017.
- MINAYO, M. C. de L. (Org.) **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 21 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- MOTA, C. M.; TANURE, B.; CARVALHO NETO, A. Estresse e sofrimento no trabalho dos executivos. **Psicologia em Revista**, v. 14, n. 1, p. 107-130, 2008.
- OLIVEIRA, L. P. A. **Estimativa de prevalência de estresse emocional em uma amostra de policiais rodoviários federais do estado de São Paulo**, 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP: USP, 2017.
- PAN, P.; SHEN, X.; LIU L.; YANG, Y.; WANG, L. Factors associated with job satisfaction among university teachers in northeastern region of China: a cross-sectional study. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 12, n. 10, p. 12761-12775, 2015.
- PAZ, M. P. O estresse no cotidiano de professores da educação superior. **Rev. FSA** (Centro Universitário Santo Agostinho). Teresina, PI, v. 6, n. 1, p. 66-77, 2009.
- PENACHI, E. **Estresse e síndrome de burnout em professores do ensino superior**: contexto de adoecimento e estratégias de enfrentamento. 2018. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional). Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Pato Branco, PR: UTFPR, 2018.
- PETTO, J.; SANTOS, G. M.; NONATO, J. B.; SANTIAGO, M. V.; DA SILVA MOTA, V.; DO NASCIMENTO, W. L. C.; LADEIA, A. M. T. Percepção de estresse em docentes do ensino superior. **Diálogos Possíveis**, v. 15, n. 1, p. 70-84, 2016.
- PICADO, L. Ansiedade na profissão docente. **Mangualde**. Edições Pedagogo. Ramada, Portugal, 2005.
- PICADO, L. Ser professor: do mal-estar para o bem-estar docente. **Psicologia.COM.PT**, 2009.

RODRIGUES, A. L.; CAMPOS, E. M. P.; VALENTE, G. B. Qualidade de vida e burnout em médicos. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; MEURS, J. A. **Stress e qualidade de vida no trabalho: stress social – enfrentamento e prevenção**. São Paulo, SP: Atlas, 2011, p. 127-54.

ROSSI, A. M. Estressores ocupacionais e diferenças de gênero: stress e qualidade de vida no trabalho. In: ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.; SAUTER, S. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo, SP: Atlas, 2008, p. 9-18.

ROZENDO, K. C. T.; DIAS, C. L. Sofrimento psíquico de professores universitários das licenciaturas. **Colloquium Humanarum**, v. 10, n. Especial, p. 624-632, 2013.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida**. Tradução de Frederico Branco. 2. ed. São Paulo, SP: Ibrasa, [1965], 1974.

SERVILHA, E. A.M; ARBACH, M. de P. Queixas de saúde em professores universitários e sua relação com fatores de risco presentes na organização do trabalho. **Distúrbios da Comunicação**, v. 23, n. 2, p. 181-191, 2011.

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

SCHMIDT, J.; KLUSMANN, U.; LÜDTKE, O.; MÖLLER, J.; KUNTER, M. What makes good and bad days for beginning teachers? A diary study on daily uplifts and hassles. **Contemporary Educational Psychology**, n. 48, p. 85–97, 2017.

SILVEIRA, S. S.; BENDASSOLLI, P. F. Estratégias de conciliação trabalho-família de professores universitários em uma capital do nordeste brasileiro. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**. Brasília, DF, v. 18, n. 3, p. 422-429, 2018.

SILVEIRA, K.A.; ENUMO, S. R. F.; DE PAULA, K. M. P.; BATISTA, E. P. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educação em Revista**. Belo Horizonte, MG, v.30, n.04, p. 15-36, 2014.

SILVÉRIO, M. R.; PATRÍCIO, Z. M.; BRODBERCK, I. M.; GROSSEMAN, S. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, p. 65-73, 2010.

SMITH, T.W.; DAVERS, M.; FREESE, J.; HOUT, M. **General social surveys, 1972-2016: cumulative codebook**. Roper Center for Public Opinion Research. Chicago: NORC, 2017.

VALLE, L. E. L. R. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho**. 2011. Tese (Doutorado em Psicologia). Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP: USP, 2011.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Bookman, 2003.

ZANELLI, J. C. **Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseada em evidências**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2010.