

# AVALIAÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES DE ENSINO BÁSICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO DO CAMPUS MANAUS CENTRO DO INSTITUTO FEDERAL DO AMAZONAS: ESTUDO PILOTO

EVALUACIÓN DEL ESTRÉS OCUPACIONAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, TÉCNICA Y TECNOLÓGICA DEL CENTRO CAMPUS MANAUS DEL INSTITUTO FEDERAL DE AMAZONAS: ESTUDIO PILOTO

## OCCUPATIONAL STRESS ASSESSMENT IN BASIC, TECHNICAL AND TECHNOLOGICAL TEACHERS OF CAMPUS MANAUS CENTRO OF THE FEDERAL INSTITUTE OF AMAZONAS: PILOT STUDY

Alice Carvalho do Nascimento\*  
alice.carvalho@ifam.edu.br

Paulo Lourenço Domingues Jr\*  
pldominguesjr@uol.com.br

\*Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), Seropédica, RJ – Brasil

### Resumo

O estresse ocupacional relaciona-se ao acometimento do trabalhador quando as demandas do trabalho excedem as suas capacidades de enfrentamento, levando ao adoecimento. Os professores, por trabalharem diretamente com pessoas, estão entre os mais propensos ao desenvolvimento do estresse ocupacional. A pesquisa avalia os fatores psicossociais relacionados ao estresse ocupacional nos professores de ensino básico, técnico e tecnológico do Campus Manaus Centro do Instituto Federal do Amazonas, para que sejam criadas medidas que visem à redução desta condição proporcionando uma melhor qualidade de vida no trabalho e menor absenteísmo. Os dados foram coletados por questionários enviados pelo e-mail institucional onde constam perguntas sociodemográficas e um questionário para avaliação do estresse ocupacional validado no Brasil, chamado *Health Safety Executive – Management Standard-Indicator Tool* (HSE-MS-IT), com 35 assertivas, avaliadas pela escala de *Likert*. A análise estatística descritiva mostrou que a maioria dos professores têm uma carga horária diária de trabalho superior a 8h e que possuem comorbidades. A análise fatorial demonstrou que a intensidade da própria atividade profissional (carga horária elevada, exigência técnica), cobranças dos gestores, tensões nas relações de trabalho, falta de apoio da chefia e dos colegas, bem como a falta de comunicação são situações relevantes que contribuem para o estresse ocupacional nestes professores, por isso se fazem necessárias políticas organizacionais com o objetivo de reduzir o estresse ocupacional, levando à melhoria da qualidade de vida no trabalho e na atividade de ensino.

**PALAVRAS CHAVE:** Estresse ocupacional; Fatores psicossociais; Adoecimento dos professores.

### Resumen

El estrés laboral está relacionado con la actividad del trabajador cuando las exigencias del trabajo superan su capacidad para afrontarlo, lo que le lleva a la enfermar. Los docentes, debido a que trabajan directamente con las personas, se encuentran entre los más propensos al desarrollo de

estrés laboral. La investigación evalúa los factores psicosociales relacionados al estrés ocupacional en docentes de educación básica, técnica y tecnológica del Campus Manaus Centro del Instituto Federal de Amazonas, para que sean creadas medidas que favorezcan reducir esa condición; proporcionando de ese modo una mejor calidad de vida en trabajo y menos absentismo. Los datos fueron recogidos a través de cuestionarios enviados por correo electrónico institucional que contenían preguntas sociodemográficas y un cuestionario para evaluar el estrés laboral validado en Brasil, denominado Health Safety Executive – Management Standard-Indicator Tool (HSE-MS-IT), con 35 afirmaciones, evaluadas por la escala de Likert. El análisis estadístico descriptivo mostró que la mayoría de los docentes trabajan más de 8 horas diarias y presentan comorbilidades. El análisis factorial mostró que la intensidad de la propia actividad profesional (alta carga de trabajo, exigencias técnicas), las exigencias de los superiores, las tensiones en las relaciones laborales, la falta de apoyo de los jefes y compañeros, así como la falta de comunicación son situaciones relevantes que contribuyen al estrés laboral en estos docentes, por lo que se hacen necesarias políticas organizacionales con el objetivo de reducirlo, lo que redundaría en una mejora de la calidad de vida en el trabajo y en la actividad docente.

**PALABRAS CLAVE:** Estrés laboral; Factores psicosociales; Enfermedad de los profesores.

### **Abstract**

Occupational stress is related to the involvement of the worker when the demands of work exceed their coping capacities, leading to illness. Teachers, because they work directly with people, are among the most prone to the development of occupational stress. The research assesses the psychosocial factors related to occupational stress in teachers of basic, technical and technological education of the Campus Manaus Centro of the Federal Institute of Amazonas, so that measures are created that aim to reduce this condition, providing a better quality of life at work and less absenteeism. Data were collected through questionnaires sent by institutional e-mail containing sociodemographic questions and a questionnaire to assess occupational stress validated in Brazil, called Health Safety Executive – Management Standard-Indicator Tool (HSE-MS-IT), with 35 assertions, evaluated by the Likert scale. Descriptive statistical analysis showed that most teachers work more than 8 hours a day and have comorbidities. The factor analysis showed that the intensity of the professional activity itself (high workload, technical requirements), demands from managers, tensions in work relationships, lack of support from management and colleagues, as well as the lack of communication are relevant situations that contribute for occupational stress in these teachers, so organizational policies are necessary with the objective of reducing occupational stress, leading to an improvement in the quality of life at work and in the teaching activity.

**KEYWORDS:** Occupational stress; Psychosocial factors; Teachers sickening.

## **1. INTRODUÇÃO**

O aumento das horas trabalhadas, atividades que necessitam cada vez mais conhecimentos técnicos, aumento da produtividade, são algumas das exigências que podem ter consequências negativas

para a vida do trabalhador, quando este não consegue administrar de forma adequada as demandas (SANTOS; SILVA e ANGELOTTI, 2018).

O estresse ocupacional foi definido por Cooper (1993) como um problema de natureza perceptiva que se origina da incapacidade de a pessoa lidar com as fontes de pressão no trabalho, e tem como consequência problemas na saúde, física e mental, afetando tanto o indivíduo como as organizações (DALAGASPERINA; MONTEIRO, 2016).

As instituições de ensino vêm sofrendo transformações políticas, ambientais e sociais que influenciam diretamente na atividade docente (ROJAS; MATINEZ e RIFFO, 2020). As maiores taxas de absenteísmo-doença e licenças entre profissionais de educação e saúde são apontadas como reflexo da excessiva carga horária de trabalho, em virtude de vários vínculos empregatícios, e em razão da própria natureza de suas atividades, em geral, por exposição à maior carga de tensão e sofrimento emocional e desgaste físico e psíquico e trabalhos em locais insalubres (LEÃO, 2012).

Durante as consultas médicas realizadas no gabinete médico do Campus Manaus Centro (CMC) do Instituto Federal do Amazonas (IFAM), observou-se que os servidores docentes apresentam quadros clínicos que parecem relacionar-se ao estresse ocupacional, muitas vezes necessitando de afastamento de sua atividade laboral, para que realizem tratamento na área de saúde mental. Frente a esta situação, foi realizada uma pesquisa documental junto ao Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS), que é o local onde são realizadas as perícias médicas do IFAM. As informações levantadas são referentes aos anos de 2017, 2018 e 2019. Foram acessados os dados referentes aos afastamentos do trabalho cadastrados por atestado médico. Em se tratando de afastamento por cargo, os professores de ensino básico, técnico e tecnológico (EBTT) são os que mais se afastam do trabalho. Na análise realizada do código internacional de doença (CID) cadastrado nos atestados, verificou-se que no ano de 2017, 17% dos afastamentos foram decorrentes de doenças psiquiátricas, relacionadas no CID por letra F. No ano de 2018, este percentual subiu para 47% e em 2019, ficou em 39%, demonstrando que estas condições associadas à saúde mental, são responsáveis por afastamento trabalhista da classe docente de forma expressiva.

O acometimento pelo estresse ocupacional causa prejuízos tanto para o servidor, podendo levar ao desencadeamento de doenças cardíacas, dermatológicas, gastrointestinais, neurológicas e afetando, também, o sistema imunológico, tornando o indivíduo mais vulnerável às doenças (BAURER, 2002) quanto para a instituição, decorrente de licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, falta de envolvimento com o trabalho e a organização e fármaco-dependência são algumas das consequências negativas ocasionadas pelo estresse (SADIR; BIGNOTTO e LIPP, 2010).

A avaliação dos fatores psicossociais relacionados ao estresse ocupacional nos professores de EBTT do CMC do IFAM, buscou identificar quais situações são responsáveis por esta condição na população estudada, visando conscientizar a gestão de que são necessárias mudanças organizacionais que possam reduzir o estresse no trabalho, pois os trabalhadores acometidos pelo estresse possuem maior risco de adoecimento físico e psíquico, além de maior absenteísmo e redução na qualidade dos serviços prestados.

Esta pesquisa está ligada a um curso de mestrado profissional em gestão e estratégia, tendo como objetivo principal construir um relatório técnico sobre a situação atual do estresse ocupacional nos professores de EBTT do CMC do IFAM com orientações sobre o manejo desta condição, para que a instituição possa adotar medidas que visem à diminuição do estresse ocupacional entre os docentes. Para que isto aconteça serão identificados os fatores estressores envolvidos no contexto do trabalho dos professores do CMC do IFAM, com a aplicação da ferramenta *Health Safety Executive – Management Standard-Indicator Tool* (HSE-MS-IT) e, posteriormente serão realizados grupos focais para avaliar a

percepção subjetiva dos docentes sobre o estresse ocupacional. A próxima seção apresenta o referencial teórico acerca do tema.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A pesquisa buscou levantar as principais discussões em torno do tema estresse ocupacional e suas consequências para o ambiente de trabalho. Esta perspectiva está focada nas evidências coletadas em documentos institucionais e pela atuação da autora, vale destacar que o público selecionado foi aquele que mais demanda o atendimento, os docentes da instituição. Desta forma, as seções seguintes tratam de apresentar como o tema tem sido tratado na literatura e como os autores têm contribuído para sua discussão.

### 2.1. Estresse

O estresse foi inicialmente estudado pelas ciências exatas, como a Física e a Engenharia, e utilizado como um termo técnico para designar forças que atuam sobre a mesma resistência, para representar a carga que um material pode suportar antes de romper-se (GUIDO, 2003).

Hans Hugo Bruno Selye, foi um médico endocrinologista, nascido na Áustria, que trabalhava no Canadá. Em 1925, ainda como estudante de medicina, observou que independente da doença ou do diagnóstico, o organismo humano respondia de forma semelhante, denominou esta condição de “Síndrome de Estar Doente”, a qual apresentava características como perda de peso, perda de apetite, perturbações digestivas, febre, entre outras (GUIDO, 2003). O cientista definiu o estresse como uma reação defensiva fisiológica do organismo em resposta a qualquer estímulo e, posteriormente, em 1936, denominou de Síndrome Adaptação Geral (SAG) ou do Estresse Biológico (SELYE, 1959 *apud* SILVA *et al.*, 2018).

Segundo o modelo biológico do estresse, a SAG possui três fases: alarme, resistência, exaustão ou esgotamento. A fase de alarme é aquela em que o organismo necessita atender as exigências, para defender sua integridade. Sintomas como taquicardia, sudorese, cefaleia estão presentes nesta fase. A fase de resistência é aquela em que o corpo trabalha para sobrevivência e adaptação aos agentes estressores, estando presente sintomas relacionados com ansiedade, isolamento social, impotência sexual, falta ou excesso de apetite, medo (SELYE, 1959 *apud* SILVA *et al.*, 2018). Na fase de exaustão ou esgotamento, quando os estressores continuam e tornam-se crônicos, ocorre falha dos mecanismos de adaptação, podendo levar ao aparecimento de doenças orgânicas, que podem afetar os sistemas gastrointestinal, cardíaco, respiratório, mental, dentre outros (SANTOS; SILVA; ANGELOTTI, 2018).

Em 1976, Hans Selye criou os termos ‘distress’ e ‘eustress’ para diferenciar entre as consequências mal-adaptativas e adaptativas da resposta ao estresse, pois para ele, o organismo que chega à exaustão, é aquele que foi exposto cronicamente aos agentes estressores e apresentou falhas em sua adaptação a esta condição (KOOLHAAS *et al.*, 2011). Este modelo biológico do estresse propõe que os sintomas decorrentes dos agentes estressores, são mediados pelo sistema endocrinológico, envolvendo o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e hipotálamo-hipófise-sistema nervoso simpático-adrenal. No primeiro eixo, o hipotálamo libera o hormônio de liberação de corticotrofina (CRH) que estimula a hipófise a aumentar a produção do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), que vai agir nas glândulas suprarrenais estimulando a síntese de corticoides (cortisol e aldosterona), levando a sintomas como aumento do peso corporal, osteoporose, alterações no padrão do sono, hipertensão arterial, dentre outros. Já no segundo eixo, o sistema nervoso simpático, sobre a ação da hipófise, estimula as glândulas adrenais a liberar as catecolaminas (adrenalina e noradrenalina), que podem causar aumento da frequência cardíaca, dilatação coronariana e brônquica, dilatação pupilar, redução do débito urinário, aumento do metabolismo basal. Os níveis de cortisol modulam o sistema imune e também influenciam na resposta inflamatória ao estresse (MENGAZINI, 2006).

Como o modelo de Hans Selye levava em conta apenas o modelo biológico, muitas críticas surgiram, pois havia também a natureza psicológica dos agentes estressores, a qual depende do modo como o indivíduo encara determinado evento, ou seja, da sua capacidade de enfrentamento (TALARICO, 2009). Foi então que Lazarus e Folkman (1984) criaram o modelo interacionista relacionado ao estresse, compreendendo as alterações orgânicas relacionadas ao estresse, e apresentam além da fase biológica, uma outra fase relacionada às funções cognitivas, emocionais e comportamentais (POLIT, 2011 *apud* SILVA *et al.*, 2018).

Nesse contexto, segundo Silva *et al* (2018, p.152) Lazarus e Luniere, haviam definido em 1978, o estresse como “qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e que taxee ou exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social”.

Em 1991, Levine e Ursin destacam que o estresse deve ser considerado não como um fenômeno isolado, mas como um processo, que se inicia com o estímulo, seguido do processamento perceptual desse *input* e o *output* comportamental e fisiológico, sendo que este estímulo ou condição ambiental será chamado estressor, que é uma condição em que as demandas de resposta excedem a capacidade adaptativa do organismo (KOOLHAAS *et al.*, 2011).

## 2.2. Estresse Ocupacional

O homem contemporâneo convive como um desafio diário: o equilíbrio entre um bom rendimento no trabalho, sem prejudicar sua saúde. Por isso, o desgaste físico e mental, ocasionado pelo excesso de trabalho ou pela pressão aumentada, pode levar ao aparecimento de doenças físicas e psicológicas (SILVA; SALLES, 2016).

O estresse ocupacional é decorrente das “relações complexas entre condições de trabalho, condições externas ao trabalho e características do trabalhador, nas quais a demanda de trabalho excede as habilidades do trabalhador para enfrentá-las” (BARROS, 2013, p.162). Fatores como: carga de trabalho pesada ou inferior, com poucas pausas para descanso, rotinas monótonas, ausência da participação dos trabalhadores nas tomadas de decisão, comunicação precária, ausência de reconhecimento e recompensa, ambiente social pobre ou ausência de cooperação, falta de definição clara de papéis, ausência de oportunidade de crescimento, rápidas mudanças para as quais o trabalhador não estava preparado, características físicas do ambiente desagradáveis ou perigosas, são algumas das condições que favorecem o desenvolvimento do estresse ocupacional (FERREIRA, 2016).

Os sintomas manifestados pelos indivíduos decorrentes do estresse dependerão das diferenças individuais tanto em termos de ajustamento da personalidade, maturidade e capacidade de respostas, quanto de estrutura física e cultural e do ambiente social. Os sintomas podem se apresentar em nível individual (aumento da pressão arterial, dores nos ombros e na coluna, depressão, consumo de álcool, irritabilidade acentuada, alienação, apatia, ansiedade etc.), quanto organizacional (absenteísmo, rotatividade, dificuldade nas relações industriais, queda na qualidade de vida e na produtividade etc.), podendo levar ao desenvolvimento de patologias físicas e mentais e de disfunções organizacionais (PAIVA; SARAIVA, 2005).

O estresse ocupacional tem consequências tanto para o indivíduo quanto para as organizações, levando a um maior número de licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Na literatura brasileira, os fatores psicossociais e o estresse ocupacional contribuem para a ocorrência de doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, além dos transtornos mentais

relacionados ao trabalho (TMRT), distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e parte dos acidentes de trabalho típicos (SANTOS; SILVA; ANGELOTTI, 2018).

O estresse, ao se tornar crônico, pode ter como resposta a Síndrome de Burnout (SB), também chamada síndrome de esgotamento profissional, que se caracteriza por um distúrbio psiquiátrico de caráter depressivo, precedido por esgotamento físico e mental intenso. É decorrente de tensão emocional e estresse crônicos, advindos de condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. Nesta síndrome ocorre um sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, que aos poucos pode se estender para todas as áreas da vida de uma pessoa (ANDRADE; CARDOSO, 2012; SILVA; SALLES, 2016). É uma condição clínica que acomete especialmente os profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas, como professores, médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, policiais, bombeiros etc. (BATISTA *et al.*, 2010).

### 2.3. Estresse Ocupacional em Docentes

A transformação no mundo do trabalho, também afetou as escolas, cobrando dos docentes maior produtividade e eficácia. Além de ocupar-se da função docente, preocupações com carreira, segurança trabalhista, salário, qualificação, podem levar a classe docente ao comprometimento do seu desenvolvimento e realização profissional (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

O estresse ocupacional em docentes foi apresentado pela primeira vez na literatura por Kyriacou e Sutcliffe, em 1977, como um fenômeno decorrente das experiências difíceis vivenciadas no trabalho, que gera sentimentos de raiva, ansiedade, tensão e depressão (DALAGASPARINA; MONTEIRO, 2016).

Na atualidade, os docentes trabalham com diversas modalidades de ensino, como educação presencial, à distância e também em tutorias, demonstrando as diferentes formas de relação com sua atividade (SANTOS; SILVA; ANGELOTTI, 2018).

É preciso entender em que contexto o trabalho docente se realiza, quais seus determinantes e o que caracteriza o trabalho realizado pelos sujeitos investigados, para que se possa melhorar as condições de entendimento dos impactos do trabalho docente sobre a saúde dos professores (PAIVA; SARAIVA, 2012).

As causas de insatisfação nos docentes no ambiente de trabalho são multifatoriais, demonstrando a complexidade da situação que leva ao desenvolvimento do estresse ocupacional nesta população. Queixas como espaço físico inadequado, desgaste físico (voz, permanência em pé muitas horas, ausência de local de descanso), realização de tarefas com alto grau de exigência intelectual, dependência pelo trabalho de outros setores, falta de comunicação e apoio da chefia, são algumas das queixas relatadas por estes profissionais (SEVILHA; ARBACH, 2011).

### 2.4. Qualidade de Vida no Trabalho

A qualidade de vida no trabalho (QVT) é um termo amplamente conhecido no mundo e no Brasil e se refere a atitudes que visem à melhoria das condições de trabalho das pessoas por meio de: elementos econômicos (salários, benefícios, abonos), fatores relacionados à saúde ou segurança física ou mental, ou ainda fatores psicológicos como maior autonomia, controle e criatividade em relação ao ambiente de trabalho (CARVALHO; DOMINGUES JUNIOR e SANT'ANNA, 2017).

Os fatores organizacionais que mais afetam a QVT são a sobrecarga de trabalho, falta de estímulos e de perspectivas, ruídos, alterações do sono, necessidades de mudança e ergonomia. Um dos empecilhos para a implementação de programas de QVT é a percepção dos gestores de que este é um item que vai trazer mais custos à organização, não levando em consideração o investimento intelectual e profissional, que irá estimular o trabalhador a prestar um serviço com maior eficiência e qualidade (PRADO, 2016).

A construção deste breve referencial está ligado aos fatores objeto da pesquisa e foram usados como forma explicativa dos conteúdos tratados na pesquisa de campo e na metodologia empregados.

### 3. METODOLOGIA

O caminho escolhido para a pesquisa foi definido quanto à natureza, por meio de uma pesquisa aplicada, pois tem como objetivo “gerar conhecimentos para a aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos” (PRADANOV; FREITAS, 2014, p.51). De acordo com os objetivos, é uma pesquisa descritiva e explicativa, pois pretende mostrar um panorama geral do estresse ocupacional nos professores do CMC do IFAM, bem como explicar os fatores que contribuem para a ocorrência deste fenômeno entre estes profissionais da educação (GONSALVES, 2001).

Quanto aos procedimentos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, pois é elaborada a partir de dados já publicados sobre o assunto que estão contidos em diversos tipos de materiais, como livros, artigos bem como uma pesquisa de campo, pois o objeto a ser pesquisado será observado em seu próprio ambiente, no caso os professores de EBTT do CMC do IFAM (PRADANOV; FREITAS, 2014; ZAMBELLO *et al.*, 2018).

Segundo a natureza dos dados, a pesquisa a ser desenvolvida durante o trabalho de mestrado pode ser classificada como: mista (quantitativa-qualitativa), pois o método escolhido é composto pelo aspecto quantitativo pesquisado pelo questionário sociodemográfico e da ferramenta *Health SafetyExecutive – Management Standard-Indicator Tool* (HSE-MS-IT) já validada no Brasil para avaliação dos fatores psicossociais associados ao estresse ocupacional pela escala Likert, que terá tratamento estatístico de seus dados, na sua primeira fase, bem como o aspecto qualitativo, pois irá trabalhar com análise de conteúdo do material obtido com a realização de grupos focais (SAMPIERI; COLLADO e LUCIO, 2013)

A avaliação do estresse ocupacional foi realizada pelo instrumento de pesquisa *Health SafetyExecutive – Management Standard-Indicator Tool* (HSE-MS-IT) (Quadro 1) criada no Reino Unido, que consiste na aplicação de um questionário no qual constam 35 assertivas (HSE-IT), que são vinculadas a sete categorias (demandas, controle, apoio da chefia, apoio dos colegas, relacionamentos, cargo, comunicações e mudanças), que já foi validada no Brasil, com propriedades psicométricas satisfatórias (LUCCA e SOBRAL, 2017). Cada uma das assertivas, pode ser respondida em 5 parâmetros: (0) nunca, (1) raramente, (2) às vezes, (3) frequentemente e (4) sempre, que são baseadas na Escala de Likert. Esta escala foi criada em 1932 por Rensis Likert e é um conjunto de itens apresentados como afirmações ou opiniões, para os quais se pede a reação dos participantes (SAMPIERI; COLLADO e LUCIO, 2013). Os grupos focais serão realizados após a aplicação do questionário HSE-IT apenas quando o projeto de pesquisa já estiver aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

**Quadro 1** – Questionário que será aplicado aos professores de EBTT do Campus Manaus Centro do IFAM com a distribuição das 35 questões nas respectivas dimensões do questionário *Health SafetyExecutive – Management Standard-Indicator Tool*

Dimensões	Itens	Avaliação
Demandas	03. As exigências de trabalho feitas por colegas e supervisores são difíceis de combinar 06. Tenho prazos inatingíveis 09. Devo trabalhar muito intensamente 12. Eu não faço algumas tarefas porque tenho muita coisa para fazer 16. Não tenho possibilidade de fazer pausas suficientes 18. Recebo pressão para trabalhar em outro horário 20. Tenho que fazer meu trabalho com muita rapidez 22. As pausas temporárias são impossíveis de cumprir	(0) Nunca (1) Raramente (2) Às vezes (3) Frequentemente (4) Sempre

Controle	02. Posso decidir quando fazer uma pausa 10. Consideram a minha opinião sobre a velocidade do meu trabalho 15. Tenho liberdade de escolha de como fazer meu trabalho 19. Tenho liberdade de escolha para decidir o que fazer no meu trabalho 25. Minhas sugestões são consideradas sobre como fazer meu trabalho 30. O meu horário de trabalho pode ser flexível	(0) Nunca (1) Raramente (2) Às vezes (3) Frequentemente (4) Sempre
Apoio da chefia	08. Recebo informações e suporte que me ajudam no trabalho que eu faço 23. Posso confiar no meu chefe quando eu tiver problemas no trabalho 29. Quando algo no trabalho me perturba ou irrita posso falar com meu chefe 33. Tenho suportado trabalhos emocionalmente exigentes 35. Meu chefe me incentiva no trabalho	(0) Nunca (1) Raramente (2) Às vezes (3) Frequentemente (4) Sempre
Apoio de colegas	07. Quando o trabalho se torna difícil, posso contar com ajuda dos colegas 24. Meus colegas me ajudam e me dão apoio quando eu preciso 27. No trabalho os meus colegas demonstram o respeito que mereço 31. Os colegas estão disponíveis para escutar os meus problemas de trabalho	(0) Nunca (1) Raramente (2) Às vezes (3) Frequentemente (4) Sempre
Relacionamentos	05. Falam ou se comportam comigo de forma dura 14. Existem conflitos entre os colegas 21. Sinto que sou perseguido no trabalho 34. As relações no trabalho são tensas	(0) Nunca (1) Raramente (2) Às vezes (3) Frequentemente (4) Sempre
Cargo	01. Tenho clareza sobre o que se espera do meu trabalho 04. Eu sei como fazer o meu trabalho 11. Estão claras as minhas tarefas e responsabilidades 13. Os objetivos e metas do meu setor são claros para mim 17. Eu vejo como o meu trabalho se encaixa nos objetivos da empresa	(0) Nunca (1) Raramente (2) Às vezes (3) Frequentemente (4) Sempre
Comunicação e mudanças	26. Tenho oportunidades para pedir explicações ao chefe sobre as mudanças relacionadas ao meu trabalho 28. As pessoas são sempre consultadas sobre as mudanças no trabalho 32. Quando há mudanças, faço o meu trabalho com o mesmo carinho	(0) Nunca (1) Raramente (2) Às vezes (3) Frequentemente (4) Sempre

Fonte: *Health Safety Executive – Management Standard-Indicator Tool* (HSE-MS-IT)

A população de professores de EBBT do CMC do IFAM é de 246 pessoas. Para a avaliação do instrumento *Health Safety Executive – Management Standard-Indicator Tool* (HSE-MS-IT), realizou-se através de amostragem por conveniência a escolha de 35 professores de EBBT do CMC do IFAM, para os quais foram enviados o questionário sociodemográfico e o referente ao estresse ocupacional que foram confeccionados através do Google Forms® e encaminhados através do e-mail institucional. Destes, foram recebidos 29 questionários respondidos.

Para a realização do estudo descritivo e exploratório quantitativo, após aplicação do formulário *online*, foi gerada extração dos dados brutos no software Excel e as análises estatísticas foram realizadas no aplicativo *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) – pacote estatístico para as ciências sociais.

Uma vez obtido os dados, o passo seguinte foi a análise e interpretação destes, constituindo o núcleo central da pesquisa. Em se tratando dos dados referentes às questões demográficas abordadas no

formulário *online*, a análise foi realizada por meio da estatística descritiva, cujo objetivo é descrever os dados observados, referente aos 29 professores que responderam os questionários.

Para realizar a análise da segunda parte do formulário referente às sete dimensões associadas ao estresse ocupacional, em que foi utilizado o modelo do questionário quantitativo denominado *Health Safety Executive – Indicator Tool* (HSE-IT) foi realizada a análise multivariada por meio da aplicação da análise fatorial exploratória.

Para Matos e Rodrigues (2019, p. 10) “a análise fatorial (AF) é utilizada para investigar os padrões ou relações latentes para um número grande de variáveis e determinar se a informação pode ser resumida a um conjunto menor de fatores”. A AF é útil para resumo e redução de dados, à medida que o número de variáveis utilizadas em técnicas multivariadas aumenta. É um método de interdependência, em que todas as variáveis são consideradas simultaneamente. Cada variável é prevista por todas as outras. (HAIR *et al*, 2005 *apud* MATOS e RODRIGUES, 2019).

Dada as assertivas baseadas na Escala de Likert, foi realizada uma análise para medir a confiabilidade do instrumento da escala de Likert (0 a 4) mencionada para questões os 35 itens e foi utilizado o coeficiente de *Alpha* de Cronbach's, que serve para verificar a adequabilidade da escala utilizada.

Um coeficiente de confiabilidade está sempre representado por um valor numérico que varia entre zero e um e que reflete a estabilidade ou consistência das medições obtidas por meio de determinado instrumento. Os valores de alfa mais próximo de 1 (um) têm maior consistência interna e os valores próximo de 0 (zero) apresentam baixa consistência interna (RICHARDSON *et al.*, 2008).

Para verificar a consistência interna do questionário HSE-IT, foi necessária a aplicação de teste de confiabilidade. Assim, foi aplicado o coeficiente *Alpha* de Cronbach nos 35 itens de HSE-IT onde resultou de 0,772 o que indicou uma alta consistência interna das escalas, indicando maior exatidão refletida pelo item (variável) perguntado ou afirmado ao professor.

## 4. RESULTADOS

Dos 29 professores que responderam os questionários, 48% correspondem ao sexo feminino com idade média de 53 anos e tempo de serviço de 22 anos; enquanto 52% foram do sexo masculino, idade média de 51 anos e tempo de serviço de 15,3 anos. No contexto total da amostra, a idade média é de 52 anos e 18,5 anos de trabalho (Tabela 1).

**Tabela 1** - Estatística para a idade e tempo de trabalho dos professores de ensino básico e tecnológico do Campus Manaus Centro (CMC) do Instituto Federal do Amazonas (IFAM).

Sexo	Participantes	Média de idade (anos)	Média de tempo de trabalho (anos)
Feminino	14 (48%)	53	22,0
Masculino	15 (52%)	51	15,3
Total	29	52	18,5

Fonte: dados da pesquisa (2021)

Com relação ao estado civil, a maioria dos participantes, 48% são casados ou com união estável; sendo o restante, 28% solteiros e 24% divorciados. Ao analisar o sexo, as mulheres possuem maiores proporções do que os homens para união estável e divorciadas. Os homens possuem um percentual maior de solteiros, se comparado às mulheres (Tabela 2).

**Tabela 2** - Distribuição de frequência (fr.) e percentual (%) do estado civil, segundo o sexo dos professores

Estado civil	Feminino		Masculino		Total	
	fr.	%	fr.	%	fr.	%
Casado, uniãostável	7	50%	7	47%	14	48%
Divorciado, desquitado	5	36%	2	13%	7	24%
Solteiro	2	14%	6	40%	8	28%
Total	14		15		29	

Fonte: dados da pesquisa (2021)

Quanto ao grau de escolaridade, o maior quadro é para os professores com formação de mestrado com 62%, seguido de 24% doutorado e 3% pós-doutorado. Com relação ao mestrado, os homens possuem as maiores proporções com 73% enquanto as mulheres correspondem a 50% (Tabela 3).

**Tabela 3** - Distribuição de frequência (fr.) e percentual (%) do grau de escolaridade segundo o sexo dos professores

Escolaridade	Feminino		Masculino		Total	
	fr.	%	fr.	%	fr.	%
Ensino Superior com Especialização	2	14%	1	7%	3	10%
Mestrado	7	50%	11	73%	18	62%
Doutorado	5	36%	2	13%	7	24%
Pós-Doutorado	0	0%	1	7%	1	3%
Total	14		15	100%	29	

Fonte: dados da pesquisa (2021)

Foi perguntado sobre além da docência, se os professores exercem cargo de confiança, e dos 29, 69% respondem negativo, enquanto 31% positivo. Para os que exercem cargo de confiança, as mulheres são que as mais se destacam com 36% (Tabela 4).

**Tabela 4** - Distribuição de frequência (fr.) e percentual (%) para os professores que exercem cargo de confiança no IFAM, segundo o sexo

Cargo de confiança	Feminino		Masculino		Total	
	fr.	%	fr.	%	fr.	%
Não	9	64%	11	73%	20	69%
Sim	5	36%	4	27%	9	31%
Total	14		15		29	

Fonte: dados da pesquisa (2021)

A carga diária de trabalho dos professores, correspondeu a 72% com mais de 8 horas, sendo que os homens e as mulheres, quase atingiram as mesmas proporções (Tabela 5).

**Tabela 5** - Distribuição de frequência (fr.) e percentual (%) para carga horária diária de trabalho dos professores, segundo o sexo

Carga horáriadiária	Feminino		Masculino		Total	
	fr.	%	fr.	%	fr.	%
8h	4	29%	4	27%	8	28%
Mais de 8h	10	71%	11	73%	21	72%
Total	14		15		29	

Fonte: dados da pesquisa (2021)

Para os que praticam exercícios, 55% realizam de 2 a 4x/semana, seguido de 31% com frequência de 1x/semana, sendo os homens a prática de exercício de 5 ou mais vezes na semana o 13% (Tabela 6).

**Tabela 6** - Distribuição de frequência (fr.) e percentual (%) de prática de exercícios pelos professores, segundo o sexo

Frequência de exercícios físicos	Feminino		Masculino		Total	
	fr.	%	fr.	%	fr.	%
1x/semana	6	43%	3	20%	9	31%
2 a 4x/semana	8	57%	8	53%	16	55%
5 ou mais vezes na semana	0	0%	2	13%	2	7%
Não respondeu	0	0%	2	13%	2	7%
Total	14		15		29	

Fonte: dados da pesquisa (2021)

Quanto à saúde dos professores, 51,7% é acometido por alguma comorbidade, segundo o levantamento realizado. A doença que apresentou maior prevalência entre os professores foi a hipertensão arterial sistêmica, presente em 31% dos participantes, seguida de colesterol e/ou triglicérides elevados (13,8%), obesidade e diabetes mellitus (10,3% cada um) e doença psiquiátrica (6,9%).

Para realizar a análise da segunda parte do formulário referente às sete dimensões associadas ao estresse ocupacional, foi utilizado o modelo do questionário quantitativo denominado *Health Safety Executive – Indicator Tool* (HSE-IT), realizou-se a análise multivariada por meio da aplicação da análise fatorial exploratória.

O primeiro fator (fator 1) está relacionado com 14 variáveis (questões do formulário HSE-IT, denominadas a seguir por Q), o fator 2 com 16, o fator 3 com 26, fator 4 com 21, o fator 5 com 20, o fator 6 com 10, o fator 7 com 14, o fator 8 com 16 e o fator 9 com 17. Para identificar quais variáveis estão mais correlacionadas a cada fator, foi considerado o maior valor absoluto das cargas fatoriais maior que  $|\pm 0,5|$  por fator.

O Fator 1, que pode ser denominado fator de relacionamento/demanda, se relaciona com 14 variáveis, sendo a de maior destaque a Q34. As relações no trabalho são tensas (0,839), logo principal variável de relacionada ao estresse ocupacional, movendo-se em sentido positivo ao fator.

O Fator 2, que pode ser denominado fator de cargo, se relacionada com 16 variáveis, sendo aquela de destaque a seguinte: Q17. Eu vejo como o meu trabalho se encaixa nos objetivos da empresa (0,860), logo principal variável relacionada ao estresse ocupacional, movendo-se em sentido positivo ao fator.

O Fator 3, que pode ser denominado fator de apoio da chefia, se relacionada com 26 variáveis, sendo a de maior relevância a seguinte: Q08. Recebo informações e suporte que me ajudam no trabalho que eu faço (0,900), movendo-se em sentido positivo ao fator, logo principal variável relacionada ao estresse ocupacional.

O Fator 4, que pode ser denominado fator de apoio dos colegas, se relaciona com 21 variáveis, sendo que uma delas tem correlação negativa. A de maior importância, no sentido positivo do fator, é a Q07. Quando o trabalho se torna difícil, posso contar com ajuda dos colegas (0,895), demonstrando que esta variável está ligada ao desenvolvimento de estresse ocupacional e a Q16. Não tenho possibilidade de fazer pausas suficientes (-0,576), no sentido negativo do fator. No caso, dizer que existe uma correlação negativa de -0,576 entre a variável Q16 e o fator 4 significa que os respondentes identificam Q16 como o apoio dos colegas diminui à medida que as demandas aumentam.

O Fator 5, que pode ser denominado fator de demanda, se relaciona com 20 variáveis, sendo a principal a Q18. Recebo pressão para trabalhar em outro horário (0,743), movendo-se em direção positiva ao fator, sendo uma condição relacionada ao estresse ocupacional

O Fator 6, que pode ser denominado fator de controle, se relaciona com 10 variáveis, sendo aquela de maior relevância a Q02. Posso decidir quando fazer uma pausa (0,833), estando associada ao estresse ocupacional.

O Fator 7, que pode ser denominado fator de liberdade, se relaciona com 14 variáveis, sendo aquela de maior importância a Q19. Tenho liberdade de escolha para decidir o que fazer no meu trabalho (0,791), podendo corresponder a fator primário de estresse ocupacional.

O Fator 8, que se relaciona com 16 variáveis, sendo a de relevância a seguinte: Q30. O meu horário de trabalho pode ser flexível (0,808). Esta variável apresentou carga fatorial baixa ( $< 0,50$ ) com o fator 3 e o fator 5. A variável Q30 pode até ser considerada dentro de outros fatores, porém, o ponto de corte foi para cargas fatoriais maiores que 0,50, e foi considerada uma variável isolada contribuindo positivamente ao fator 8. Relacionada a dimensão Controle, o fator 8 pode ser considerado com um ponto de intermediação de controle.

O Fator 9, que se relaciona com 17 variáveis, sendo a de relevância a seguinte: Q33. Tenho suportado trabalhos emocionalmente exigentes (0,666). Mesmo caso da variável Q30. A variável Q33 apresentou correlacionar carga baixo com o fator 1, fator 3, fator 5 e fator 8, porém a maior carga fatorial, foi isolada correspondendo positivamente ao fator 9, e sendo da dimensão de apoio da chefia e estando relacionada ao desenvolvimento de estresse ocupacional.

Os resultados encontrados demonstram que os professores estão expostos a cargas horárias elevadas de trabalho, são portadores de doenças crônicas e apresentam diversos fatores psicossociais relacionados ao estresse ocupacional que estão presentes no seu dia-a-dia, contribuindo para o desenvolvimento desta condição nestes profissionais.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mudanças ocorridas no mundo do trabalho estão voltadas a exigir maior produtividade e eficiência dos trabalhadores em um tempo cada vez menor, além de qualificação mais especializada e múltiplas habilidades. O estresse que inicialmente foi estudado nas ciências exatas e, posteriormente, na sua concepção biológica, no mundo do trabalho pode ser compreendido no contexto de estresse ocupacional como uma condição onde as demandas da atividade realizada pelo indivíduo, extrapolam sua capacidade de enfrentamento e adaptação, levando a quadros agudos ou crônicos, podendo favorecer o desenvolvimento de doenças físicas e psíquicas. A atividade da docência por ser uma área extremamente ligada ao trabalho direto com pessoas, também está mais sujeita ao desenvolvimento de estresse ocupacional.

O levantamento de dados junto ao SIASS identificou que os professores de EBTT do CMC do IFAM são os que mais se afastam do trabalho por motivo de doença, e a condição principal, no período analisado, são as doenças relacionadas à saúde mental. Por isso, decidiu-se investigar o estresse ocupacional nesta população, pois este pode levar ao desenvolvimento ou agravamento de doenças relacionadas à saúde mental.

No perfil sociodemográfico, observou-se que a maior parte dos professores tem uma carga horária de trabalho elevada e possui comorbidades, ou seja, quanto maior as horas de trabalho diárias, maior o risco de desenvolvimento de estresse ocupacional e também maior o risco de desenvolver doenças que podem ser influenciadas por esta condição, como por exemplo, a hipertensão arterial sistêmica, que foi a comorbidade de maior prevalência entre os professores.

No que se refere aos fatores psicossociais relacionados ao estresse ocupacional, após a aplicação da análise fatorial, foram gerados 9 fatores. O Fator 1 que está relacionado com relacionamento/demanda, apresentou como destaque as relações tensas no trabalho. O Fator 2, que se relaciona ao cargo, apresentou como maior influenciador a percepção do trabalhador em relação ao seu trabalho se encaixar nos objetivos da empresa. O Fator 3, que se relaciona ao apoio da chefia, apresentou como destaque da informação e suporte ao trabalhador que o ajudam na realização do seu trabalho. O Fator 4, que se relaciona ao apoio dos colegas, apresentou como maior influenciador o apoio dos colegas, quando o trabalho se torna difícil. O Fator 5, que se relaciona com demanda, tem como destaque a pressão para trabalhar em outro horário. O Fator 6, que se relaciona ao controle, tem como maior influenciador a questão de poder decidir quando fazer uma pausa. O Fator 7, tem como destaque a liberdade de escolha de como fazer seu trabalho. O Fator 8, tem como maior influenciador, a possibilidade de ter um horário flexível. O Fator 9, teve como destaque o suportar de trabalhos emocionalmente exigentes.

É possível perceber que o estresse ocupacional está presente na população estudada, e que apesar de ser multifatorial, os dados obtidos demonstram que fatores organizacionais estão ligados ao desenvolvimento desta condição nos professores de EBTT do CMC do IFAM. O acometimento dos docentes pelo estresse ocupacional causa prejuízos aos próprios indivíduos, aumentando o risco de surgimento de doenças físicas e psíquicas, bem como às instituições, pois leva a um maior absenteísmo, queda na qualidade dos serviços prestados, sendo necessária a criação de políticas institucionais voltadas ao combate desta condição tanto em nível individual quanto coletivo.

Através do estudo piloto, foi possível observar a aplicabilidade do instrumento escolhido (HSE-IT) nos professores de EBTT do CMC do IFAM que será utilizado durante o desenvolvimento projeto de mestrado, após sua aprovação no CEP. O IFAM possui atualmente 17 *campi* e a pesquisa de mestrado será realizada no maior deles (CMC), localizado em Manaus, abrindo caminhos para futuras investigações nos demais *campi* instituição que estão localizados tanto na capital quanto no interior do estado, pois certamente o estresse ocupacional é uma condição presente nos docentes, pois estes lidam diretamente com pessoas e trabalham com elevado nível de exigência técnica e também psicológica.

## Referências

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica da Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v.21, n. 1, p.129-140, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/bkHHf89FnBmcM74RktJt3x/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 18.jun.2021.

BARROS, I. C. S. **Estresse ocupacional e qualidade de vida no contexto hospitalar: um estudo psicossociológico**. 2013. 230p. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/6957/1/arquivototal.pdf>>. Acessado em: 25.nov.2021.

BATISTA, J. B. V., CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. S. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, n. 13, v. 3, p. 502-12, 2010.

BAUER, M. E. Estresse: como ele abafa as defesas do corpo? **Ciências Hoje**, vol. 30, n. 179, p. 20-25.2002. Disponível em: <<http://www.dbm.ufpb.br/~marques/Artigos/Estresse.pdf>>. Acesso em: 03.07.2021.

CARVALHO, J. L.; DOMINGUES JUNIOR, P. L.; SANT'ANNA, A. S. Quality of Working Life and Occupational Stress: A Brazilian Perspective. **International Journal of Business Management and Economic Research**, vol. 5, n. 5, p. 1016-1025. 2017. Disponível em: <<http://www.ijbmer.com/docs/volumes/vol8issue5/ijbmer2017080503.pdf>>. Acesso em: 07.jun.2021.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Revista Subjetividades**, Fortaleza, v. 16, n.1, p. 37-51, abril, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/5154/pdf>>. Acesso em: 07.jun.2021.

FERREIRA, P. I. **Clima Organizacional e qualidade de vida no trabalho**. MBA- Gestão de Pessoas. Rio de Janeiro: LTC, 2016.

GONSALVES, E. P. **Conversas sobre Iniciação à Pesquisa Científica**. 2.ed. Campinas: Alínea. Campinas, 2001. 65-66 p.

GUIDO, L. A. **Stress e coping entre enfermeiros de Centro Cirúrgico e Recuperação Anestésica**. 2003. 197p. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2003. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/83/83131/tde-22122003-160217/publico/Laura.tese.pdf>>. Acessado em: 25.nov.2021.

KOOLHAAS, J. M. *et al.* Stress revisited: A critical evolution of the stress concept. **Neuroscience&BiobehavioralReviews**, v. 35, n. 5, p.1291-1301, 2011. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763411000224?via%3Dihub>>. Acessado em: 05.abr.2022.

LEÃO, A. L. D. M. **Absenteísmo-doença entre servidores públicos municipais de Goiânia**. 2012. 72p. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde Coletiva) – Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/tede/bitstream/tede/4260/5/Disserta%20c3%a7%20a3o%20-%20Ana%20L%20c3%a7%20de%20Melo%20Le%20c3%a7%20-%20202012.pdf>>. Acessado em: 07.mai.2021.

LUCCA, R. S.; SOBRAL, R. C. Aplicação de instrumento para o diagnóstico dos fatores de risco psicossociais nas organizações. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. v. 15, n. 1, p. 63-72, 2017. Disponível em: <<http://www.rbmt.org.br/details/214/pt-BR/aplicacao-de-instrumento-para-o-diagnostico-dos-fatores-de-risco-psicossociais-nas-organizacoes>>. Acesso em: 11.jun.2021.

MATOS, D. A. S.; RODRIGUES, E. C. **Análise fatorial**. Brasília: ENAP, 2019. 28p. Disponível em: <<https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/4790/1/Livro%20An%20C3%A1lise%20Fatorial.pdf>>. Acessado em: 20.abr.2022.

MENGAZINI, G. **Stress entre enfermeiros brasileiros que atuam no pronto-socorro**. 2006. 112p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: <[https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-03102006-085602/publico/Graziele\\_Menzani.PDF](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-03102006-085602/publico/Graziele_Menzani.PDF)>. Acessado em: 25.nov.2021.

PAIVA, K. C. M.; SARAIVA, L. A. S. Estresse ocupacional de docentes do ensino superior. **Revista de Administração**, v. 40, n.2, p. 145-158, abr./mai./jun. 2005. Disponível em: <<http://rausp.usp.br/wp-content/uploads/files/V4002145.pdf>>. Acessado em: 05.abr.2022.

- PRADANOV, C. C.; FREITAS E. C. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. Novo Hamburgo: Feevale, 2014. 51 p.
- RICHARDSON, R. J. *et al.* **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3. ed. revista e ampliada. São Paulo: Atlas, 2008.
- ROJAS, O.; MARTÍNEZ, M.; RIFFO, R. Gestão diretiva e estresse laboral do profissional docente: um olhar a partir da pandemia COVID-19. **Revista online de Política e Gestão Educacional**. Araraquara, v. 24, n. 3, set./dez., 2020. Disponível em: <<https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/14360>>. Acessado em: 15.abr.2022.
- SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.
- SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. D. P. B. **Metodologia da Pesquisa**. 5ª edição. Porto Alegre: Penso, 2013. 550 p.
- SANTOS, A. E.; SILVA, C. Q.; ANGELOTTI, L. C. Z. Riscos psicossociais na atividade docente: o caso de duas instituições de ensino superior em Ribeirão Preto – SP. **E-Revista** 00(20XX) 1981-3511. 2018. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/e-revistafacitec/issue/current>. Acesso em: 01.mai.2021.
- SERVILHA, E. M. A.; ARBACH, M. P. Queixas de saúde em professores universitários e sua relação com fatores de risco presentes na organização do trabalho. **Distúrb. Comun.** São Paulo, v. 23, n. 2, p. 181-191, 2011. Disponível em: <<file:///C:/Users/anasc/OneDrive/C3%81rea%20de%20Trabalho/Mestrado%20IFAM/Artigos%20Mestrado%20IFAM/8274-Texto%20do%20Artigo-20237-1-10-20120124.pdf>>. Acesso em: 29.nov.2021.
- SILVA, J. L. C.; FERNANDES, M. W.; ALMEIDA, R. L. F. **Matemática Estatística e Probabilidade**. 3ª edição. Fortaleza: UECE, 2015. 17-19 p.
- SILVA, L. C.; SALLES, T. L. F. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **RECAPE – Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 6, n. 02, 2016. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/ReCaPe/article/view/29361/20473>>. Acesso em: 28.nov.2021.
- SILVA, R. M.; GOULART, C. T.; GUIDO, L. A. Evolução Histórica do Conceito de Estresse. **Revista Científica Sena Aires**, v. 7, n. 2, p. 148-56, jul-set. 2018. Disponível em: <<http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/316/225#:~:text=A%20evolu%C3%A7%C3%A3o%20dos%20conceitos%20de,XX%2C%20caracter%C3%ADstico%20da%20contemporaneidade%2C%20em>>. Acesso em: 25.nov.2021.
- TALARICO, J.N.S. **Estresse, concentrações de cortisol e estratégias de coping no desempenho da memória de idosos saudáveis, com comprometimento cognitivo leve e doença de Alzheimer**. 2009. 141p. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <[https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-20052009-143507/publico/Juliana\\_Nery.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-20052009-143507/publico/Juliana_Nery.pdf)>. Acesso em: 26.nov.2021.

ZAMBELLO, A. V. *et al*; organizador: Thiago Mazucato. **Metodologia da Pesquisa e do Trabalho Científico**. Penápolis: FUNEPE, 2018. 76 p.

Recebido em: 01 de Outubro de 2022

Aceito em: 10 de Outubro de 2022

Endereço para correspondência:

Nome: Alice Carvalho do Nascimento

Email: [alice.carvalho@ifam.edu.br](mailto:alice.carvalho@ifam.edu.br)



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)