

CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA: O RELAXAMENTO
COMO POSSIBILIDADE DE INTERVENÇÃO

CONSEQUENCES OF STRESS IN TEACHERS OF THE PUBLIC NETWORK: RELAXING AS A
POSSIBILITY OF INTERVENTION

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN PROFESORES DE LA RED PÚBLICA: LA RELAJACIÓN
COMO POSIBILIDAD DE INTERVENCIÓN

Poliana Pinheiro de Moura Fé¹, Marluce Pereira Damasceno Lima²

RESUMO

Nos dias atuais vem crescendo gradativamente o nível de estresse entre as pessoas, acarretando problemas de saúde e interferindo na sua qualidade de vida. A psicologia procura identificar os fatores que possuem papel relevante nesses altos níveis de estresse e seus agravantes. A partir de algumas pesquisas observa-se então que é possível reconhecer possibilidades de intervenção que auxiliem as pessoas a lidar com o estresse e promovam melhor qualidade de vida. Esse projeto busca propor a utilização da técnica de relaxamento progressivo de Jacobson para prevenção e/ou redução dos níveis de estresse em professores da rede pública de ensino de Simplício Mendes-PI. Através dessa prática será utilizado para avaliar o nível de estresse desses profissionais o ISSL (Inventário de sintomas de estresse para adultos) e por intermédio dessa análise verificar a utilização do relaxamento como instrumento significativo no sintoma de estresse apresentado por esses profissionais.

Palavras-chave: Estresse; Qualidade de vida; Professores.

ABSTRACT

Nowadays, the level of stress among people has gradually increased, causing health problems and interfering with their quality of life. Psychology seeks to identify the factors that play a relevant role in these high levels of stress and its aggravating factors. From some research it is observed that it is possible to recognize intervention possibilities that help people deal with stress and promote a better quality of life. This project aims to propose the use of the Jacobson progressive relaxation technique for prevention and / or reduction of stress levels in teachers of the public school of Simplício Mendes-PI. Through this practice will be used to assess the level of stress of these professionals ISSL (Inventory of symptoms of stress for adults) and through this analysis verify the use of relaxation as a significant tool in the symptom of stress presented by these professionals.

Key-words: Stress; Quality of life; Teacher

¹Graduada em Psicologia. Especializando em Saúde da Família e Comunidade - UNASUS/UFPI. Teresina (PI), Brasil. E-mail: polianapmfe@hotmail.com.

²Mestre em Fitotecnia. Tutora da Pós-Graduação Stricto Sensu em Saúde da Família e Comunidade - UNASUS/UFPI. Teresina (PI), Brasil.

RESUMEN

En los días actuales viene creciendo gradualmente el nivel de estrés entre las personas, acarreado problemas de salud e interfiriendo en su calidad de vida. La psicología busca identificar los factores que tienen un papel relevante en esos altos niveles de estrés y sus agravantes. A partir de algunas investigaciones se observa entonces que es posible reconocer posibilidades de intervención que ayuden a las personas a lidiar con el estrés y promuevan mejor calidad de vida. Este proyecto busca proponer la utilización de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para prevención y / o reducción de los niveles de estrés en profesores de la red pública de enseñanza de Simplício Mendes-PI. A través de esta práctica se utilizará para evaluar el nivel de estrés de estos profesionales el ISSL (Inventario de síntomas de estrés para adultos) y por intermedio de ese análisis verificar la utilización de la relajación como instrumento significativo en el síntoma de estrés presentado por estos profesionales.

Palabras clave: Estrés; Calidad de vida; Profesores.

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde, o nível de estresse dos trabalhadores aumentou consideravelmente nos últimos anos. Ainda segundo os dados encontrados o percentual de estresse entre os profissionais Brasileiros cresceu dramaticamente nos últimos 10 anos, os dados eram de 45% e hoje encontra-se em 49% (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE).

O estresse pode ser interpretado de duas maneiras: de forma positiva, quando aumenta a adrenalina e ajuda na produtividade; de forma prejudicial, quando mantido por muito tempo, devido ao qual a energia mental fica reduzida, a produtividade e a capacidade do trabalho caem e como consequência ocorre redução da qualidade de vida (CARVALHO, 2010).

Quando excessivo e contínuo, o estresse pode trazer sérios comprometimentos em várias instâncias e refletir na qualidade de vida do indivíduo. Nos dias atuais o local de trabalho é onde as pessoas passam a maior parte do tempo, mas os mesmos por não apresentarem situações favoráveis para a saúde física e psicológica do trabalhador, os mesmos tendem grande tendência ao desenvolvimento de alguma patologia (LIIP, NOVAES, 2003).

Nos dias atuais o cenário educativo brasileiro apresenta um quadro bastante problemático no que se refere às questões relacionadas à saúde dos professores e suas condições de trabalho, no qual o estresse assume papel de destaque no rol de problemas de saúde desses profissionais (SILVEIRA et al., 2014). De acordo com a Associação Brasileira para Prevenção de acidentes, as doenças ocupacionais, são umas das principais causas de afastamento do trabalho (LIIP, 2003).

Frente a esse problema, percebe-se a necessidade de instruir o docente sobre como lidar com o estresse, o que leva à melhoria do processo ensino-aprendizagem, uma vez que professores com alto nível de estresse podem levar os alunos à ansiedade e menor motivação, contribuindo também para a ocorrência de agressão na escola.

De acordo com Lipp (2002), esse estresse pode desencadear consequências para o próprio indivíduo e para quem com ele convive. O estresse excessivo causa esgotamento mental, falta de interesse, de concentração, depressão, mudanças de humor e pode acarretar no sistema imunológico, reduzindo a resistência pessoal.

Diversos fatores são desencadeadores do desenvolvimento do estresse no ambiente de trabalho. Mas ao falar sobre estresse ocupacional, Mantin (2007), aponta que a relevância dos fatores dos professores da rede pública pelo baixo salário, desrespeito dos alunos, precariedade dos prédios escolares, carência de materiais e o aumento crescente da violência dentro das escolas.

No Brasil há relativa escassez de estudos sobre a saúde do professor. Entretanto, é possível reconhecer possibilidades de intervenção que auxiliem esses profissionais a lidar com o estresse e que promovendo melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Uma das técnicas terapêuticas que se coloca como uma alternativa à intervenção farmacológica é a técnica do relaxamento progressivo que propõe a utilização de procedimentos que relaxam diversos grupos musculares (RODRIGUES et al., 2014).

É nesse sentido que esse estudo visa colaborar, investigando maneiras de instrumentalizar os profissionais da docência frente a estímulos negativos e consequentemente melhorar a qualidade de vida e a diminuição de estresse.

OBJETIVOS

GERAL

Propor a utilização da técnica de relaxamento progressivo de Jacobson para prevenção e/ou redução dos níveis de estresse em professores da rede pública de ensino de Simplício Mendes-PI.

ESPECÍFICOS

- Conscientizar os professores acerca da problemática do estresse, bem como dos sintomas e ações para preveni-lo;
- Realizar a técnica de relaxamento de Jacobson como atividade individual e em grupo na prevenção/diminuição de estresse;
- Averiguar os efeitos da técnica de relaxamento progressivo de Jacobson na medida de estresse em professores da rede pública de ensino;
- Avaliar a técnica de relaxamento como intervenção no nível de estresse dos professores.

REVISÃO DE LITERATURA

Estresse ocupacional e qualidade de vida no trabalho

O estresse e suas consequências tem sido tema de diversas pesquisas na área científica e da saúde, pois se observa que o mesmo está cada vez mais presente como fator influente. Diante disso, essa pesquisa tem enquanto relevância acadêmica e social, o intuito de avaliar o estresse, consequências sobre os professores da rede pública de ensino e apontar a técnica de relaxamento progressiva como intervenção no nível de estresse.

Segundo Jacobson (1976), transitar do estado de tensão para o de relaxamento dentro do prazo de poucos minutos ou menos é resultado da insistência reiterada na prática do controle da tensão, sendo que alcançar este hábito deveria ser um aprendizado mais fácil do que ocorre. Pode ser, portanto, favorecido o

autocontrole, ou seja, as respostas controladoras concorrentes, em nível de seleção ontogenético, de aprendizagem ao longo da vida.

O mesmo ressalta que o objetivo não é encerrar com as tensões, pois, estas fazem parte da vida - tal como respirar, falar e caminhar - mas, sim de utilizar o relaxamento como meio para controlá-las caso estejam intensas ou exageradas.

Observa-se que o estresse é uma reação do organismo quando o indivíduo enfrenta uma situação seja ela boa ou ruim e de acordo com o seu nível altera a vida do mesmo. Segundo Chiavenato (2005, p.390), “O estresse decorrente de quaisquer circunstâncias que ameaçam ou são percebidas como ameaçadoras do bem-estar da pessoa e que minam a capacidade de enfrentamento do indivíduo. A ameaça pode afetar a segurança física - imediata ou mediata - a reputação, auto-estima, tranquilidade ou aspectos que a pessoas valorize ou deseje manter.”

Pesquisas comprovam que hoje grandes partes dos Brasileiros que trabalham em situações de estresse desenvolveram alguma patologia. Entre esses dados descobriu-se que 70% dos nossos trabalhadores estão estressados, e 30% destes com chances de evolução para o chamado burnout.

O termo síndrome de Burnout resultou da junção de burn (queima) e out (exterior), caracterizando um tipo de estresse ocupacional, durante o qual a pessoa consome-se física e emocionalmente, resultando em exaustão e em um comportamento agressivo e irritadiço. “Boa parte dos sintomas também é comum em casos de estresse convencional, mas com o acréscimo da desumanização, que se mostra por atitudes negativas e grosseiras em relação às pessoas atendidas no ambiente proissional e que por vezes se estende também aos colegas, amigos e familiares”, (psicóloga clínica e hipnoterapeuta Adriana de Araújo).

O nosso objetivo não será averiguar a síndrome de Burnout, mas averiguar até que nível é possíveis técnicas de relaxamento diminuir esses níveis de estresse e consequentemente melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

Para Chiavenato (2004b, p.367) define que a Qualidade de vida no Trabalho “representa o grau em que os membros da organização são capazes de satisfazer as suas necessidades pessoais com sua atividade na organização”.

Algumas pesquisas afirmam que os níveis de estresse dependem não só de características externas, e sim, também ocorrem através de características internas, relacionadas com a personalidade. O stress pode ser originado de fontes externas e internas. As fontes internas estão relacionadas com a maneira de ser do indivíduo,

tipo de personalidade e seu modo típico de reagir à vida. Muitas vezes, não é o acontecimento em si que possa ser estressante, mas a maneira como é interpretado pela pessoa. Os estressores externos podem estar relacionados com as exigências do dia-a-dia do indivíduo como os problemas de trabalho, familiares, sociais, morte ou doenças de um filho, perda de uma posição na empresa, não concessão de um objetivo de trabalho, perda de dinheiro ou dificuldades econômicas, notícias ameaçadoras, assaltos e violências das grandes cidades, etc. Muito frequentemente, o stress ocorre em função da ocupação que a pessoa exerce (Lipp,2008).

Percebemos que a dinâmica de trabalho cuja rotina implica em excesso de tarefas com tempo escasso para a sua realização, responsabilidade por estar diante de tomada de decisões sobre a vida do outro e falta de reconhecimento são alguns dos estressores que podem comprometer a saúde física e psicológica se estratégias adequadas e suficientes não forem utilizadas.

Prática docente e estresse

Autores no geral afirmam que, o processo do stress se divide em três fases: alerta ou alarme, resistência e exaustão, sendo que os sintomas se diferenciam dependendo da seriedade do stress. Esses mesmos autores mencionam inúmeras complicações que podem surgir como parte de reações a situações estressantes: o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida. Dessa forma, na área familiar pode ocorrer alta incidência de desajustamentos. O pouco tempo dedicado à família em função do alto investimento no trabalho acarreta a falta de suporte e apoio quando necessário. Na área social, podem ocorrer o isolamento e a conseqüentemente falta de amigos. Culturalmente, pode ocorrer rigidez comprometedora do desempenho em função da grande resistência a mudanças desenvolvida. A criatividade fica prejudicada e um empobrecimento de valores pode ocorrer, principalmente se a pessoa assume uma forte tendência a buscar ou a se manter no poder.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), considerou o stress como uma das principais causas de abandono da profissão docente, considerando a docência como uma profissão de risco físico e mental. Os professores possuem responsabilidades sociais mais intensas, porém ao mesmo tempo em que lhe são exigidas novas funções e tarefas, o seu prestígio social decresce.

Para avaliar o nível de estresse será utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Segundo a pesquisadora do inventário ela utiliza o termo *stress* e define como a “reação psicofisiológica muito complexa que tem em sua gênese a necessidade do organismo fazer face a algo que ameace sua homeostase interna” (LIPP, 2003, p. 18).

Em suas pesquisas sobre o *stress*, Lipp identificou uma quarta fase, denominada quase exaustão, encontrando-se entre a fase de resistência e exaustão. Na fase de alerta, a pessoa potencializa sua energia através da produção de adrenalina. Na fase de resistência, o indivíduo busca recursos internos para manter-se em homeostase. Na fase de quase-exaustão, há uma quebra da resistência devido à frequência e/ou intensidade dos eventos estressores e início de adoecimento. Na fase de exaustão, com os órgãos do corpo mais vulneráveis, doenças graves podem ser desencadeadas (LIPP, 2000).

Limongi França e Rodrigues (2005) argumentam que há dois importantes aspectos a considerar para o entendimento do *stress*: o estímulo estressor e a resposta ou processo de *stress*. Se a adaptação for imprópria, o *stress* é negativo, se a reação for adequada, o *stress* é positivo. Além desses fatores, ponderam que de acordo com um modelo relacional de entendimento do *stress*, deve ser considerado também o modo como a pessoa avalia e enfrenta os estímulos estresse.

Como identificamos acima, o estresse negativo desencadeia uma exaustão até chegar ao nível de doenças mais graves. Para Paschoal e Tamayo (2004, p. 46) definem *stress* ocupacional “como um processo em que o indivíduo percebe demandas do trabalho como estressores, os quais, ao exceder sua habilidade de enfrentamento, provocam no sujeito reações negativas”.

Sampaio e Galasso (2005) realizaram análise de diversos modelos de *stress*. Concluem que o modelo de Lazarus e Folkman consideram a relação da pessoa com o ambiente, dando ênfase à avaliação cognitiva, que o modelo de Karasek focaliza os aspectos psicossociais e que o modelo de Cooper e colaboradores aborda aspectos individuais e ambientais. Para Limongi França e Rodrigues (2005, p. 36), o *stress* ocupacional pode prejudicar a interação da pessoa com o trabalho e com o ambiente de trabalho, “à medida que esse ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que ela não contém recursos adequados para enfrentar tais situações”.

Lipp (2008b) ensina que é necessário saber o que é capaz de gerar o *stress* para poder preveni-lo ou controlá-lo. Explica que os fatores geradores de *stress* são externos e internos. Em geral, acidentes, perdas, doenças, dificuldades de

relacionamento, problemas financeiros e sobrecarga de trabalho são causas externas comuns de stress no cotidiano. Entretanto, Lipp (2008b, p. 118) valoriza as causas internas de stress. Ela explica que os fatores internos acompanham a pessoa em todas as situações do cotidiano e é “formada por valores, às vezes muito rígidos, que temos um modo típico de reagir com ansiedade diante do mundo, o desejo de ser perfeito ou de ser aceito e amado por todos”.

A autora também organizou quinze fatores internos possíveis de causar stress (LIPP, 2008b, p. 118): 1. Valores antigos que não se adaptam à realidade atual. 2. Expectativas impossíveis de serem preenchidas. 3. Negativismo, pessimismo, mau humor. 4. Não saber dizer “não” às demandas dos outros. 5. Ansiedade 6. Depressão. 7. Competição constante. 8. Pressa como um modo de viver. 9. Inabilidade de perdoar e esquecer o passado. 10. Perfeccionismo. 11. Pensamentos obsessivos. 12. Insegurança. 13. Raiva. 14. Egoísmo. 15. Pensamentos rígidos e estereotipados.

Entre as causas que podem desencadear o stress no ambiente de trabalho encontra-se: altas jornadas de trabalho, salários inadequados, pressão psicológica contínua, falta de recursos humanos, técnicos e de qualificação, tempo de serviço no cargo desempenhado, trabalho noturno e relações interpessoais associadas a situações pessoais como perfeccionismo, supressão de sentimentos, dificuldades para dizer não ante demanda excessiva, sentimento de ser pouco responsável e ineficaz, dificuldade para sair de férias, baixa autoestima, personalidade obsessiva compulsiva, incapacidade para contar os problemas pessoais, sobrecarga de trabalho profissional-familiar e não ter relacionamento afetivo estável (SILVA; FERNÁNDEZ; ZAPATA, 2010).

Sobre os efeitos psicológicos do stress, Lipp (2002, p. 115) esclarece que durante o stress, os hormônios cortisol e adrenalina são liberados no corpo. “Se o nível deles ficar alterado por muito tempo, podem surgir: cansaço, dificuldade de concentração, ansiedade, depressão, perda de memória, desinteresse sexual e tontura”. Outros sintomas que podem ser desencadeados são: anedonia, mau humor espontâneo, irritabilidade, distanciamento emocional, ansiedade, insônia e depressão.

A autora ainda explica que não é a situação em si que provoca o stress, mas o modo como a pessoa a interpreta. As ideias negativas promovem emoções desagradáveis e acabam favorecendo um desequilíbrio interior. A experiência clínica mostra que as pessoas podem escolher as emoções que vão sentir por meio do controle do pensamento. O otimista pensa que seus sonhos se realizarão; o pessimista pensa que os pesadelos é que serão realizados. (LIPP, 2008b, p. 112).

Percebemos então a importância de um manejo acerca das situações de estresse. CONSTANTINO, 2007, menciona que para a conquista do bem-estar e do manejo do stress, o indivíduo deve investir num estilo de vida que leve em consideração seis pontos, denominado de “Hexágono Vital”: alimentação saudável, atividade física regular, tempo de repouso adequado, espaço para lazer, trabalho com realização e inserção social.

Na tabela abaixo, Limongi França e Rodrigues (2005) apresentam recursos físicos e psíquicos para lidar com o stress:

Tabela 2 -

Recursos Físicos e Psíquicos para lidar com o stress

Físicos	Alimentação adequada
Exercício físico regular	Medicação, se necessário e sob supervisão médica
Repouso, lazer e diversão	Sono apropriado às necessidades individuais
Técnicas de relaxamento	Psíquicos
Avaliação periódica de sua qualidade de vida	Busca de convivência menos conflituosa com pares e grupos
Estruturação do tempo livre com atividades prazerosas e ativas	Métodos psicoterapêuticos
Processos que favoreçam o autoconhecimento	Reavaliação de seu limite de tolerância e exigência

Fonte: Adaptado de Limongi França e Rodrigues (2005, p. 173-174).

Lipp (2008b), ao tratar do stress do professor, aborda que os agentes estressores se diferenciam, dependendo da Instituição de Ensino Superior (IES), mas relaciona agentes estressores comuns, como as pressões dos agentes governamentais ou oriundas delas, a adaptação à tecnologia, falta de reconhecimento, dentre outras. Especificamente sobre o professor de pós-graduação, a autora ressalta as exigências relativas à alta produtividade científica, a falta de uniformidade no modelo de currículos e relatórios, as exigências das revistas científicas, o tecnostress e a necessidade de trabalhar à noite e em domingos e feriados.

Ainda Segundo a autora a invasão do trabalho na vida privada do professor, tendo dificuldades na separação do que é profissional e pessoal: “Se o professor não tomar medidas para evitar isso, ele passará a trabalhar o tempo todo, pois suas tarefas nunca terminam”. Também ensina que é necessário saber reconhecer os sintomas de stress para poder evitá-lo. Explica que para eliminar o stress é fundamental ser otimista e racional no modo de ver o mundo, “ser mais paciente, tolerante, menos perfeccionista e aprender a identificar os pensamentos geradores de stress, vigiando-os e corrigindo-os para torná-lo mais adequados e lógicos” (LIPP, 2008b, p. 119).

Em seguida, deve-se colocar em prática medidas no sentido de eliminar as fontes internas ou externas de stress. Lipp (2008b, p. 120) esclarece que “para buscar a solução do problema, o primeiro passo é analisar as suas cognições, ou seja, o seu modo de pensar e ver o estressor”.

A mesma destaca ainda o apoio social como fator que atenua o stress do professor e sugere a conversa com colegas de trabalho como medida profilática. No livro da mesma, na qual a pesquisa foi baseada, “o stress do professor” expõe soluções criativas para o stress e propõe aos professores estratégias de enfrentamento educativas, situacionais, de efeito duradouro e de atenuação dos sintomas, com vinte e um passos.

Os 21 passos do manejo do stress Estratégias educativas

1. Saber o que é stress
2. Saber reconhecer os sintomas do stress no corpo, na mente e nas relações interpessoais.
3. Identificar as fontes externas de stress.
4. Identificar os estressores internos (a fábrica particular de stress de cada um).
5. Tentar eliminar os estressores possíveis de serem eliminados.
6. Aceitar os estressores inevitáveis.
7. Reinterpretar os estressores inevitáveis, ou seja, ver o lado positivo de cada estressor essencial em sua vida.
8. Aprender a reconhecer seus limites.

9. Aprender a respeitar seus limites.
10. Tomar uma atitude ativa diante da vida.
11. Usar estratégias de enfrentamento do stress, concentrando-se na busca de soluções e não nas emoções geradas pelos estressores.
12. Usar técnicas de resolução de problemas.
13. Assumir a responsabilidade pela sua vida.
14. Aprender a dizer “não”
15. Utilizar o apoio de colegas no ambiente de trabalho.
16. Lembrar que nada ruim dura para sempre.
17. Rir, brincar, fantasiar, usar o senso de humor.
18. Tirar férias mentais, isto é, desligar-se dos problemas por alguns minutos durante o dia.
19. Usar técnicas de relaxamento.
20. Utilizar alimentos anti-stress (verduras, legumes, frutas).
21. Praticar alguma atividade física.

Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson

As técnicas de relaxamento têm como objetivo promoverem ao organismo e a mente humana, estados inversos ao estado negativo em que o mesmo se encontra e que o corpo responde através de dores, sintomas de ansiedade, inquietude, irritabilidade, causados por estímulos estressores.

Edmund Jacob em 1929, ao descrever sua técnica de relaxamento muscular progressivo após a realização de pesquisas, afirmou que o corpo responde com tensão muscular aos pensamentos ou outros eventos ansiogênicos, e que, por sua vez, esta tensão muscular pode aumentar a experiência de ansiedade.

Chep (2013) informa que, se as pessoas forem capazes de reconhecer quando estão se tornando estressadas, podem reduzir significativamente os efeitos negativos que estão associados com o referido estresse. As pessoas ao tomarem consciência do quão o estresse estão acarretando de forma negativa a sua vida, poderá utilizar o recurso que busca reduzir essas tensões. A técnica então consiste na indução do relaxamento muscular a partir do trabalho de contração e relaxamento de grupos musculares específicos, de maneira que todo o corpo seja abrangido. Além dos benefícios fisiológicos supracitados, a aprendizagem e prática do trabalho relaxamento versus contração muscular permite ao indivíduo discriminar, imediatamente, as regiões de tensão muscular e responder com relaxamento quando nas situações de vivência negativa de estresse.

Rissardi e Godoy (2007) pesquisaram os efeitos de 24 sessões de adaptação feita pelos autores do relaxamento progressivo na alteração das respostas cardiovasculares e respiratórias eliciadas por fatores estressores ligados à rotina de 16 pacientes hansenianos. Verificou-se então uma considerável redução da frequência cardíaca e respiratória dos pacientes.

PLANO OPERATIVO

Tabela 1. Plano operativo do projeto de intervenção proposto

SITUAÇÃO PROBLEMA	OBJETIVOS	METAS/PRAZOS	AÇÕES/ ESTRATÉGIAS	RESPONSÁVEIS
Adesão e colaboração dos docentes envolvidos na	Mostrar a importância de ações que promovam a	Motivar e incentivar a colaboração dos profissionais	Entrega e apresentação do projeto a Secretaria	Autor do projeto/ Sec.Mun.de Educação

intervenção	qualidade de vida e redução de estresse na vida dos docentes	envolvidos Prazo: Janeiro de 2018.	Municipal de Saúde e Educação	
Falta de informações sobre as causas e consequências do estresse	Identificar os fatores determinantes para o alto nível de estresse entre os docentes no Município de Simplicio Mendes	Obter um levantamento acerca das principais causas de queixas e desmotivação dos docentes Prazo: Março a Junho de 2018	Realizar uma reunião com os docentes e explicar a estratégia da pesquisa	Autor do projeto / Secretaria de Educação
Resistencia dos docentes	Organizar os métodos e testes que serão aplicados	Elaboração de encontro e planejamento da aplicação do ISSL Prazo: Durante todo o desenvolvimento do projeto	Estabelecer um horário na agenda dos docentes para os encontros e desenvolvimento da técnica de relaxamento	Secretaria de Saúde Municipal
Orientação aos docentes sobre os desafios diários na redução do estresse	Realizar reuniões de grupo com os docentes que aceitarem participar da pesquisa	Desenvolvimento das atividades com o grupo Prazo: Fevereiro a Novembro de 2018.	Reuniões de grupo com os docentes sobre o tema/ Entrevista em Rádio da cidade.	Secretaria de Saúde/Sec. Educação.
Redução da participação dos docentes por falta de tempo	Diminuir a procura na participação da pesquisa	Primeiro grupo que desenvolverá as pratica de relaxamento Prazo: Janeiro de 2018	Criar um turno de que melhor se adegue aos docentes	Secretaria de Saúde/Sec. Educação.
Marcar melhor dia para aplicação de teste	Aplicação do teste ISSL a todos os docentes	Correção do teste e desenvolvimento das técnicas de relaxamento de Jacob Prazo: Janeiro a Dezembro de 2018	Desenvolvimento das técnicas com os docentes	Secretaria de Saúde/Sec. Educação.
Obtenção de dados das estratégias/ ações promovidas	Avaliar a eficácia das medidas realizadas	Analisar os resultados obtidos com o desenvolvimento das ações do projeto Prazo: Dezembro de 2018	Auto avaliação/ percepção dos docentes envolvidos	Próprio autor/ Secretaria de Saúde/Sec. Educação. / Docentes

PROPOSTA DE GESTÃO E ACOMPANHAMENTO DO PLANO

O plano de ação desenvolvido tem a finalidade propor instrumentos para a redução do nível de estresse entre professores da rede pública do município de Simplício Mendes-Pi. Como apresentado na tabela 1, o projeto tem objetivo planejar e por em práticas ações com grupos de docentes do município em aceitarão participar da pesquisa e a partir daí desenvolver com os mesmos a aplicação do teste ISSL (INVENTARIO DE SINTOMAS DE ESTRESSE EM ADULTOS) que tem como objetivo avaliar o nível de estresse em cada pessoa e através da correção do mesmo, desenvolver as técnicas de relaxamento de Jacob e reaplicar o teste e averiguar se houve a diminuição nos níveis de estresse dos mesmos. Para execução do projeto contamos com a participação dos docentes e da secretária de educação para convidá-los para a pesquisa.

Para avaliação das ações realizadas durante o projeto, serão analisados e discutidos os resultados com os docentes, através de encontros semanais e o feedback dos mesmos sobre a percepção das técnicas. Essa ação terá como objetivo:

- Avaliação dos resultados do projeto: através de questionários aplicados antes e depois das atividades desenvolvidas para identificar e avaliar o nível de estresse antes e depois das técnicas de relaxamento.
- Avaliação do comportamento e a percepção dos docentes: após a execução do projeto
- Avaliação do grau de satisfação dos participantes: através de questionários preenchidos ao final de cada atividade;

CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto acima nota-se que os estudos que buscam estratégias interventivas a fim de buscar melhoria na qualidade de vida e diminuição no nível de estresse dos docentes ainda é pequena, é importante ressaltar que é suma importância um olhar sobre essa classe que é tão afetada pelo estresse.

Durante o desenvolvimento das ações propostas nesse projeto podem ser encontradas algumas dificuldades como a resistência dos profissionais por ser algo novo e pela falta de disponibilidade deles. Devem ser citados também problemas financeiros com a utilização de recursos de sons e aplicações de testes.

Por fim, espera-se através dessa pesquisa verificar o estresse e as suas consequências em professores da rede pública de ensino junto a uma proposta

interventiva com a técnica de relaxamento muscular de Jacob e por fim averiguar o efeito da mesma e proporcionar uma melhora da qualidade desses profissionais.

REFERÊNCIAS

ALVES, Maria Bernardete Martins; ARRUDA, Susana Margareth. **Como fazer referências: bibliográficas, eletrônicas e demais formas de documento.** Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, Biblioteca Universitária, c2001. Disponível em: <<http://www.bu.ufsc.br/design/framerefer.php>>. Acesso em: 19 Out. 2017.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 10520: informação e documentação: citações em documentos: apresentação.** Rio de Janeiro, 2002.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. **Política nacional de promoção da saúde.** Brasília: Ministério da Saúde; 2007.

CHEP, B. M. Burnout/stress management: **How to reduce burnout and stress in the workplace.** *Journal of Healthcare Protection Management.* v.29, n.1, p. 92-95, 2013.

COZBY, Paul C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento.** São Paulo, Atlas, 2003.

Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, Marilda Novaes (org.). **O stress do professor.** 6. ed. São Paulo: Papyrus, 2008b.

LIPP, M. E. N. **Inventário de sintomas do stress para adultos.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. (Org.) **O stress do professor**. São Paulo: Papyrus, 2002.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **A dimensão emocional da qualidade de vida**. In: OGATA, O modelo quadrifásico do stress. In: LIPP, M. E. N. (org.) **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 17-21.

RISSARDI, G. G. L; GODOY, M. F. **Estudo da aplicação da técnica de relaxamento muscular progressivo de Jacobson modificada nas respostas das variáveis cardiovasculares e respiratórias de pacientes hansenianos**. Arquivos de Ciências em Saúde, v. 14, n.3, p.175-180, 2007.

WITTER, G. P. **Professor-estresse: análise de produção científica**. Psicologia Escolar e Educacional, Campinas, v.7, n.1, p. 33-46, jun. 2003