

Stress e trabalho: percepções de docentes terapeutas ocupacionais do Brasil e Portugal

Iranise Moro Pereira Jorge, João Areosa

¹ Universidade Federal do Paraná, Departamento de Terapia Ocupacional, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: iranise@ufpr.br ; ² Escola Superior de Ciências Empresariais (ESCE-IPS); CICS.NOVA - Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal. E-mail: joao.s.areosa@gmail.com.

Resumo: As transformações no cotidiano laboral docente vêm possibilitando, cada vez mais, a percepção de stress no ambiente de trabalho, o que deixa o trabalhador mais vulnerável ao sofrimento e ao adoecimento. Este artigo tem por objetivo identificar o nível de stress dos docentes, bem como apontar, entre as atividades relacionadas, as semelhanças e diferenças da percepção do stress entre os docentes terapeutas ocupacionais do Brasil e Portugal. O estudo foi construído a partir de uma abordagem quantitativa, exploratória, observacional e transversal. Utilizou o Questionário de Stress em Professores do Ensino Superior – QSPES, para a coleta de dados, e contou com uma amostra de 17 docentes do Brasil e 19 docentes de Portugal. Os resultados obtidos indicaram que 47,1% dos professores brasileiros revelaram uma percepção de “bastante stress” e 57,9% dos professores portugueses apresentam “stress moderado”, com destaque para as categorias de excesso de trabalho, trabalho burocrático/administrativo e produtividade científica. Sabemos que o stress é um elemento inalienável no cotidiano, por isso ressalta a necessidade de desenvolver estratégias e ações para minimizar a percepção do stress e do seu impacto na saúde e bem-estar dos docentes.

Palavras-chave: Stress Ocupacional, Docentes, Terapeutas Ocupacionais.

Stress and work: perceptions of occupational therapists in Brazil and Portugal

Abstract: The transformations in the daily work of the teaching staff have made possible the perception of stress in the work environment, which leaves the worker more vulnerable to suffering and illness. This article aims to identify the level of stress of teachers, as well as to point out, among related activities, the similarities and differences in the perception of stress among teachers of occupational therapists in Brazil and Portugal. The study was constructed from a quantitative, exploratory, observational and cross-sectional approach. He used the Stress Questionnaire for Teachers of Higher Education - QSPES, for data collection, and had a sample of 17 teachers from Brazil and 19 teachers from Portugal. The results indicated that 47.1% of Brazilian teachers showed a perception of "quite a lot of stress" and 57.9% of Portuguese teachers present "moderate stress", especially the categories of overwork, bureaucratic / administrative work and productivity scientific basis. We know that stress is an inalienable element in daily life, so it stresses the need to develop strategies and actions to minimize the perception of stress and its impact on the health and well-being of teachers.

Keywords: Occupational Stress, Teachers, Occupational therapists.

1. Introdução

As transformações ocorridas no ambiente laboral trazem à tona a discussão sobre a relação entre trabalho e saúde mental. Os trabalhadores podem sofrer impacto expressivo por causa das alterações vinculadas à intensificação da atividade, alta produtividade, tecnologia e precarização das relações sócio-laborais, isto só para mencionar alguns exemplos. Estas mudanças oferecem novos rumos e sentidos ao trabalho, bem como desencadeiam problemas de saúde, alguns deles decorrentes dos elevados níveis de stress no cotidiano laboral dos trabalhadores.

No ano de 2004, Tamayo já afirmava que o stress iria constituir o problema mais sério de saúde no trabalho. Corroborando essa ideia uma pesquisa sobre condições de trabalho, referiu que 22% dos trabalhadores da União Europeia são afetados por stress relacionado ao trabalho e os autores temem que este número venha a aumentar no futuro (Parent-Thirion et al., 2017). Num outro estudo realizado pela Comissão Europeia, verificou-se que 41% dos trabalhadores da União Europeia consideram que o seu emprego é demasiado exigente (e isso aumenta os níveis de stress), 21% consideram que trabalham em condições relativamente perigosas e 14% afirmam que o seu emprego não permite conciliar o seu trabalho com a vida familiar e social (Comissão Europeia, 2007).

Neste contexto, percebe-se o forte impacto da organização de trabalho sobre a integridade biopsicossocial do trabalhador, seja por aspectos relacionais, seja pelos aspectos produtivos e tecnológicos, por vezes dando origem a uma tensão excessiva no cotidiano laboral. A partir deste cenário geram-se condições suscetíveis de potenciar um desequilíbrio entre as aspirações do trabalhador e a realidade de suas condições de trabalho, as quais podem estar na base de sinais e sintomas de stress (Lipp, 2003; Stranks, 2005; Pereira Jorge, 2010; Morgado, 2017).

Deste modo, o ambiente organizacional e as dificuldades encontradas no dia-a-dia levam muitas pessoas a vivenciar um estado de stress no trabalho. Observa-se que os trabalhadores respondem de modo diferente a um mesmo agente de stress, dado que este é em um processo dinâmico de interação entre o sujeito e o meio ambiente de trabalho. Por isso, um acontecimento será stressante na medida em que seja sentido e considerado pelo sujeito, independentemente das características objetivas do fato (Pereira Jorge, 2010).

Sabemos que há vários factores que afetam a forma como percebemos o mundo à nossa volta. A sequência ou cadência desses acontecimentos na vida das pessoas pode variar de magnitude, duração e tipo de impacto, o que, por vezes, exige uma forte capacidade de adaptação. Efetivamente, é a partir da forma como se sente as tarefas, demandas ou acontecimentos que se podem desencadear os fatores contributivos para o stress.

Este risco ocupacional é hoje responsável por diversos efeitos nefastos para a saúde mental e física dos trabalhadores, comprometendo a satisfação profissional, a qualidade de vida e a produtividade, o que obviamente se repercute negativamente nas dinâmicas organizacionais. Contudo, os reais efeitos e consequências do trabalho ao nível biopsicossocial são ainda hoje uma “caixa-negra” longe de estar totalmente decifrada (Areosa, 2017). Apesar disso, há fortes indícios de que os modelos de gestão atuais são responsáveis diretos por aumentar os níveis de stress dos trabalhadores, particularmente os que desenvolvem trabalhos imateriais (Gaulejac, 2007; Rosso, 2008). Corroborando esta perspectiva, foi realizada a presente pesquisa cujos principais objetivos foram

identificar o nível de stress dos docentes, bem como apontar, entre as atividades relacionadas, as semelhanças e diferenças da percepção do stress entre os docentes terapeutas ocupacionais do Brasil e Portugal.

2. O estado da arte em relação a stress

O stress laboral é visto, atualmente, como um problema psicossocial, pois é responsável por uma série de efeitos desfavoráveis para a saúde mental e física dos indivíduos. Apesar de não ser novo, este fenómeno vem preocupando, de forma crescente, as entidades empregadoras, devido à magnitude das suas consequências individuais e organizacionais (Morgado, 2017). Por outras palavras, o stress relacionado ao trabalho é um risco psicossocial que afeta um elevado número de trabalhadores no mundo ocidental. Tendo em conta a forma como está concebido o mundo hodierno do trabalho, destaca-se que o stress laboral representa uma reação emocional tendencialmente negativa em relação às condições de trabalho, dado que representa uma espécie de dissonância entre as necessidades e/ou capacidades dos trabalhadores e aquilo que lhe é pedido no seu ambiente de trabalho.

Do ponto de vista fisiológico, o stress pode ser entendido como uma resposta do organismo perante qualquer estímulo, condição ou situação stressante que de alguma forma ameace o seu equilíbrio interno (Sapolsky, 2018). Nestas situações, o equilíbrio ou homeostasia são sempre afetados. De certo modo, podemos conceber a homeostasia como uma espécie de equilíbrio e o stress como a ruptura desse equilíbrio.

Diversos autores defendem que o stress está profundamente relacionado com estímulos (Pereira Jorge, 2010; Sapolsky, 2018). Para os partidários desta abordagem, o stress pode advir de duas situações principais: insuficiência de estímulos (atividades cadenciadas ou monótonas) ou excesso de estímulos (atividades que exijam elevados graus de atenção durante longos períodos da jornada de trabalho). Ainda hoje não é totalmente consensual se o stress deve ser entendido como um estímulo (exterior ao indivíduo, enquanto exigência sobre o organismo) ou como uma resposta de adaptação (não específica – física ou psíquica) desse organismo a influências externas. Esta discussão parece ter algumas semelhanças com o fato de atribuímos maior importância às causas ou aos efeitos (Areosa, 2012). Obviamente que isso irá depender do que pretendermos destacar.

Para além disso, é pertinente não esquecer que o stress depende de múltiplos factores cognitivos e que as emoções e os sentimentos assumem um papel determinante na forma como encaramos as pressões às quais estamos sujeitos. Neste contexto, o stress não é apenas um estímulo ou uma resposta, é antes (e acima de tudo) um processo em que interagem diversos fatores (Pereira Jorge, 2010; Sapolsky, 2018). Esta perspetiva de pendor mais interacionista permite contornar algumas limitações das abordagens anteriores (estímulo ou resposta). Para os propugnadores desta corrente a concepção de stress depende de aspectos relacionais, havendo uma interação contínua entre os diversos fatores do meio envolvente e o indivíduo, estando subjacente um processo de avaliação cognitiva em relação a uma determinada situação, assim com uma “tomada de decisão” relativamente à percepção da situação (Morgado, 2017).

Numa outra perspetiva, Hans Selye (1976) refere que há três estádios ou tipos de reações sequenciais predominantes perante situações de stress: 1) alarme; 2) resistência e 3) exaustão. Embora Selye tenha identificado essas três etapas, Lipp acrescentou outra fase no processo, designada “quase-exaustão”, por se encontrar entre a fase de

“resistência” e da “exaustão” (Lipp, 2003). A mesma autora refere que o stress “é uma reação psicofisiológica muito complexa que tem, em sua gênese, a necessidade do organismo de lidar com algo que ameaça a sua homeostase ou equilíbrio interno” (Lipp, 2004, p. 17). Nessa perspectiva, pode-se concluir que stress é a preparação do organismo, independentemente de ser um estado ou um processo, para situações que se apresentam por meio de reações orgânicas e psíquicas de adaptação, quando é exposto a algum estímulo (Pereira Jorge, 2010; Sapolsky, 2018).

Quando Selye (1956) definiu o termo stress como sendo a resposta geral do organismo perante qualquer estímulo ou situação stressante que, de alguma forma, ameace o equilíbrio interno, também estava a contemplar implicitamente dois aspectos que são considerados diferentes. Esses aspectos referem-se às situações de eutress (aspecto positivo) e de distress (aspecto negativo) (Selye, 1956). Entende-se que o distress é uma reação negativa, a qual desencadeia uma resposta adaptativa inadequada, podendo gerar sofrimentos e doenças. Por oposição, o eutress é quando o indivíduo reage de forma favorável à situação, alcançando resultados positivos nas suas atividades, ocasionando, por exemplo, satisfação e prazer (Selye, 1956; Pereira Jorge, 2010; Morgado, 2017). Dada a importância desta concepção, há vários autores que preferem recentrar o foco de discussão desta temática nos aspetos positivos e negativos do stress, ou seja, no “eustress” e no “distress”.

O stress também pode ser visto como um mecanismo que ajuda a enfrentar situações perigosas e predispõe o sujeito a agir, por vezes, de uma maneira rápida e resoluta. Esta é uma reação sadia (inclusive para a própria sobrevivência); porém, quando a exposição ao stress é excessiva e/ou frequente, apesar de estar dependente de características biopsicossociais do sujeito, ela pode produzir manifestações psicológicas de maior gravidade: ansiedade, descompensações, burnout ou depressão.

No stress ocupacional está subjacente a interação entre as condições de trabalho e as características do trabalhador. Porém, esta relação só se torna preocupante quando as exigências do labor ultrapassam as capacidades do trabalhador para lidar com essas mesmas situações. É pertinente considerar que o mundo do trabalho está, atualmente, sob enorme pressão, em parte devido às “novas” técnicas de gestão implementadas a partir da década de 1980 (Dejours, 2013). A título de exemplo, a *gestão por stress* é uma prática que visa assegurar uma pressão constante sobre os trabalhadores para manter a produção elevada (Parker & Slaughter, 1995). Por vezes, as metas e os objetivos impostos pelas empresas são irrealistas; isto significa que o stress não é uma situação passageira, ele é gerado permanentemente pela dinâmica de funcionamento da organização (Gaulejac, 2007).

É neste âmbito que Lipp (2003, p. 82) aponta o stress ocupacional como uma experiência simultaneamente individual e coletiva, associada ao sentimento de hostilidade, tensão, medo, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por stressores localizados no ambiente de trabalho. Na mesma linha de pensamento, Prado (2016) relata que o stress ocupacional pode ser entendido como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências de trabalho. O stress no trabalho também pode ser entendido como uma discrepância entre as percepções e desejos, ao invés de um conflito entre as demandas e as capacidades. Este risco psicossocial afeta os trabalhadores durante o exercício da sua atividade profissional de muitas formas e as suas causas são também diversas. Estas causas podem estar associadas a subsídios do meio físico e do meio ambiente, tais como, *layouts* de

escritório, a forma como a organização deve ser gerida, as relações dentro da organização, as relações interpessoais (entre trabalhadores e com as chefias), a própria concepção da tarefa, e até mesmo, os equipamentos de trabalho inadequados (Stranks, 2005).

3. Stress e docência

As mudanças no cotidiano laboral dos docentes em decorrência das inúmeras variáveis favorecem a exposição deste trabalhador, deixando-o vulnerável ao sofrimento e ao adoecimento (Fontana & Pinheiro, 2010). Os estudos enfocam, principalmente, as alterações significativas ocorridas nas funções docentes (polivalência), nas relações laborais, no impacto da organização de trabalho, pelas atividades de investigação/pesquisa, bem como estruturação da carreira (Gomes et al., 2013).

Nas atuais condições de trabalho tem-se observado um aumento relevante de riscos vinculados à organização do trabalho, principalmente relacionadas à intensificação do trabalho e multiplicação de obrigações, as quais geram pressão diretamente sobre os trabalhadores. Segundo Meira et al. (2014), o trabalho docente apresenta condições que englobam esforços físicos, cognitivos e afetivos. Porém, destaca-se a predominância da natureza intelectual, o que exige deste profissional constante busca de novos conhecimentos, e isso gera condições de stress e eventual degradação da saúde.

Para Capelo e Pocinho (2016), os professores pertencem aos grupos profissionais mais afetados pelo stress laboral, tendo sido associados às profissões de alto risco físico e mental. Os distúrbios psíquicos, sejam eles transtornos mentais comuns, duradouros ou transitórios, são uma das principais causas de afastamento do trabalho docente. Por isso, esta é uma das mais pesquisadas quando se relaciona trabalho e saúde mental (Bárbaro et al., 2009). Estudos realizados no Brasil com intuito de identificar condições de trabalho e de saúde em professores têm contribuído com a identificação de problemas relacionados a saúde vocal, na área da saúde mental e distúrbios musculoesqueléticos (Meira et al., 2014).

Em relação a pesquisas com docentes do ensino universitário, Christophoro e Waidman (2002) preconizam em seus estudos que a maioria dos docentes relataram ter stress e atribuíram-no a várias razões: condições de trabalho, questões financeiras, pressões do trabalho, competitividade e conflito no relacionamento interpessoal. Oliveira e Cardoso (2011) referem que 41,7% dos docentes, alocados à área da saúde, se percebiam muito stressados, sendo que para 47,2% deles o trabalho foi avaliado como fator muito stressante. Observou-se, também, uma predominância de sintomas físicos em relação aos sintomas psicológicos. Gomes et al. (2013) em estudos realizados com docentes em Portugal, salientam que 73,1% dos participantes descreveram a profissão como altamente stressante. Para Ruiz (2009), os docentes da área da saúde são mais suscetíveis ao acometimento de stress no trabalho, pois, além dos encargos da docência, ainda exercem profissionalmente na área de saúde, seja em clínica, hospitais, consultório ou preceptorias.

Os professores do ensino superior são considerados como profissionais de elite da educação, e, dessa forma, possuidores de boas condições ambientais e organizacionais de trabalho. Entretanto, as modificações ocorridas durante os últimos 20 anos na organização do trabalho das universidades trouxeram múltiplas implicações aumentando a carga psicológica dos docentes, exigências laborais diversas, tanto aquelas inerentes à própria docência, quanto outras relativas à competitividade e reconhecimento no meio

acadêmico (Servilha & Arbach, 2011). Arruda et al. (2015) expõem que a referida conjuntura da educação, assim como a constante desvalorização social da profissão, faz com que os docentes evidenciem um forte sentimento de frustração. Diante disso, soma-se o desgosto, raiva, desmotivação, cansaço, pressões e angustias vivenciadas frente a organização do trabalho (Mendes, 2015).

Meira et al. (2014) aduzem que a sobrecarga de trabalho percebida faz com que os docentes se descuidem da própria saúde, gerando alterações no processo saúde-doença. Segundo Paiva e Saraiva (2005), o desejo de abandonar a docência, o absenteísmo laboral, esgotamento e autoculpabilização, são comportamentos percebidos quando os docentes estão vivenciando o stress, devido a quantidade e diversidade de tarefas. Neste sentido, Meira et al (2014) também apresentam que a organização e as condições impostas pelo trabalho docente, referente às demandas do cumprimento das atividades pedagógicas e de crescimento pessoal, somando as tarefas domiciliares faz com que o professor não tenha tempo para atividades de lazer.

Stress e sofrimento não ocorrem isoladamente, são o resultado de um conjunto de aspectos negativos de saúde que contribuem para o aparecimento de doenças mentais/psicossomáticas ocupacionais, principalmente em ambientes de trabalho onde falte prazer, satisfação e bem-estar (Paiva, Gomes & Helal, 2015). Nesse contexto, Goulart Jr e Lipp (2011) identificam que o ser humano detém desejos, ambições e necessidades na área pessoal e profissional, assim como as organizações possuem expectativas de desempenho dos trabalhadores para o alcance dos objetivos, e esses dois contextos precisam caminhar harmonicamente. Contudo, isso não se verifica no cotidiano.

Diversos tipos de trabalho desencadeiam stress por si só, e é irreal a redução e/ou eliminação de todos os fatores stressores. Lipp (2004) sugere estratégias de enfrentamento para lidar com essas situações, nomeadamente: aprender a reconhecer e respeitar seus limites; adotar uma atitude ativa diante da vida; concentrar-se na busca de soluções e não nas emoções geradas pelos stressores; aprender a dizer “não”; aproveitar o apoio dos colegas; lembrar que nada de ruim dura para sempre. Entretanto, uma vez que o docente já tenha identificado situações de stress, recomenda-se para atenuar os sintomas: usar o senso de humor; desligar-se dos problemas; usar técnicas de relaxamento e praticar alguma atividade física (Ruiz, 2009).

As estratégias e os mecanismos utilizados pelos trabalhadores, como condição para enfrentar os fatores stressores, são denominados *coping*. Se o *coping* for efetivo, o trabalhador alcançará a resolução do problema ou a minimização da emoção e o agente stressor poderá ser superado. Caso contrário, se as estratégias de *coping* forem ineficazes, observa-se a instalação da tensão e desencadeará o processo de stress, sendo preciso realizar uma reavaliação do stressor (Pereira Jorge, 2010). Dollard et al. (2003) relatam que as experiências de trabalho positivas e o clima organizacional mediam a relação entre o enfrentamento e o bem-estar laboral. Contudo, verifica-se que para minimizar o stress na atividade docente, será necessário atuar e desenvolver ações na organização e condições de trabalho, ou seja, atuar sobre a relação intrínseca entre trabalho, saúde e bem-estar.

4. Metodologia

Esta pesquisa tem por finalidade discutir a relação do stress com o trabalho de docentes, do curso de Terapia Ocupacional, de dois países diferentes (no Brasil o curso é

lecionado em universidade e em Portugal é no ensino superior politécnico). Para tal, foi utilizado uma abordagem quantitativa, exploratória, observacional e transversal.

Em relação a população deste estudo, os docentes participantes foram escolhidos através de amostragem por conveniência, obedecendo o critério de ser terapeuta ocupacional, estar exercendo atividades de ensino durante o momento da pesquisa e estar vinculado ao curso de Terapia Ocupacional de uma das instituições. O curso do Brasil conta com 23 docentes terapeutas ocupacionais, porém, no momento da realização da pesquisa 3 professores estavam afastados para titulação, não estando aptos a participarem, contemplando, assim, uma população de 20 docentes. Em Portugal, são 26 docentes vinculados ao curso, sendo que 1 está afastado das atividades de ensino e por este motivo não foi incluído na amostra conforme critério estabelecido, restando 25 docentes aptos a participarem. Ressalta-se que todos os docentes que preenchiam os critérios foram convidados a participarem da pesquisa, a qual foi inicialmente divulgada pelos coordenadores de curso e, posteriormente, por e-mail pela pesquisadora. Diante o contexto exposto, este estudo obteve a participação de 17 docentes brasileiros e 19 portugueses.

A coleta de dados, aconteceu no mês de maio, simultaneamente nos dois países, utilizando-se do recurso *online* para ser efetivada. Contou com duas etapas: a primeira foi um questionário que possibilitou descrever o perfil da amostra; e a segunda etapa foi a utilização de um instrumento elaborado por Gomes (2010), denominado Questionário de Stress em Professores do Ensino Superior – QSPES.

O QSPES avalia diferentes aspectos de stress em professores do ensino superior, independentemente do contexto ou formação científica. O instrumento é constituído por duas partes distintas, sendo a primeira caracterizada por uma questão destinada a avaliar os níveis globais de stress dos professores, numa escala tipo “Likert” de cinco pontos que corresponde 0 = Nenhum stress até 4 = Elevado stress. Na segunda parte, conta com a mesma escala Likert avaliativa, porém, é composto por 32 itens separados em 8 dimensões, sendo elas: desmotivação dos alunos, excesso de trabalho, trabalho burocrático/administrativo, carreira profissional, relações no trabalho, condições de trabalho, produtividade científica e vida pessoal e profissional (Gomes, 2010).

Para a realização do estudo obteve-se a aprovação do Comitê de Ética da instituição brasileira, com número 1.574.204, o qual garante sigilo e anonimato, solicitado a anuência por meio da assinatura do TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com a Resolução 466/2012 CNS/BR, bem como retira todas as dúvidas e informações que julgaram necessárias a respeito da presente pesquisa.

Para análise dos dados foram levadas em considerações as orientações da própria escala, bem como foi realizada uma exposição estatística dos dados através do Programa Computacional SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 22.0. As variáveis quantitativas foram analisadas por médias, medianas, valores mínimos, valores máximos e desvios padrões. A análise não paramétrica foi efetuada através do teste de Mann-Whitney usando valores de p menores de 0,05, os quais foram considerados significantes.

5. Caracterização da amostra

Participaram, deste estudo, 17 docentes do Brasil e 19 docentes de Portugal. Abaixo serão apresentados os dados relativos ao perfil da amostra. Nota-se que, no Brasil e em Portugal, o índice de mulheres (76,5%-68,4%) participando da pesquisa foi maior do que os homens (23,5%-31,6%). Porém, isto é compatível com o curso do Brasil onde

realmente existem mais mulheres que homens atuando, entretanto no curso de Portugal o número é igualitário entre ambos os sexos. Em relação a idade dos participantes, observou-se que no Brasil a média de idade é de 47 anos (mínima de 29 e máxima de 64 anos, com desvio padrão de 10,6). Já em Portugal a média ficou em 40 anos (mínima de 27 e máxima de 53 anos, com desvio padrão de 8,4).

Segundo o Ministério da Educação (2016), o censo da Educação Superior, no que tange as Instituições de Ensino Superior do Brasil, indicam um total de 384.094 de docentes, afastados ou em exercício, destes a maioria são do sexo masculino. Porém, estudos apontam que quando se verificam as áreas dentro do ensino superior, as mulheres se destacam na atuação nas áreas de saúde (Backes, Thomaz & Da Silva, 2016). Isto se mostra compatível aos dados apresentados por esta pesquisa, em relação ao Brasil. Em Portugal, a situação é similar, dos 33.160 docentes em estabelecimentos de ensino superior, segundo o DGEEC (2016), a maioria de docentes são do sexo masculino, representando um total de 55,7%.

Os portugueses, quando visto o estado civil, apresentam maior índice para a união de facto com 35% e o menor para os divorciados com 10%, já os brasileiros são na maioria casados, com 52,94% e apenas 5,88% solteiros. Observa-se que 58,8% dos professores brasileiros e 68,4% docentes portugueses possuem filhos. Soares (2016) relata que a relação pai-filho-esposa ou mãe-filho-esposo adiciona responsabilidades aos sujeitos, e esse aumento pode causar maiores níveis de stress ou atenuá-lo devido ao suporte familiar. Como se verifica a relação entre stress e possuir filhos é relativamente ambígua.

Em relação ao tempo de serviço nas instituições onde lecionam, os brasileiros apresentam uma média de 117 meses, que equivalem a 9,8 anos (desvio padrão de 49,6), já os docentes de Portugal apresentam uma média de 104 meses, que equivalem a 8,7 anos (desvio padrão de 77,2). Em comparação aos níveis de titulação dos dois países, nota-se que no Brasil existem mais docentes com doutorado que em Portugal (52,9% - 47,3%). Observou-se, também, que no Brasil 5,8% dos docentes possuem pós-doutorado e que a titulação mínima percebida é a especialização com 5,8%. Em Portugal, notou-se que não existem docentes com pós-doutorado, que a percentagem de docentes doutores e especialista são a mesma e que 5,2% são apenas graduados. Quanto as áreas de conhecimento escolhidas pelos docentes para sua titulação, no Brasil 52,9% fizeram na Educação, 35,4% na Saúde e 11,7% em Engenharia. Em Portugal, os docentes destacam-se pela titulação na área da Saúde com 79% e 21% na Educação.

Ao analisar o regime de trabalho, nota-se que a maioria dos participantes portugueses (52,6%) se encontra no regime parcial de trabalho e que no Brasil a maioria dos docentes (94,2%) são do regime de dedicação exclusiva. Essa situação é amparada de maneira legal pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) – Lei nº. 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Brasil, 1996). Dourado, Oliveira e Santos (2007, p. 22) reforçam a constatação de que um quadro docente qualificado e compromissado com o aprendizado dos alunos é componente de escola eficaz ou de boa qualidade, relacionando diretamente a qualificação do corpo docente e o desempenho dos estudantes. Dentre algumas características do corpo docente de escolas eficazes, os autores destacam a titulação e qualificação adequada ao exercício profissional e o regime de trabalho do docente, particularmente o regime de dedicação exclusiva, quando o docente se dedica integralmente a uma só escola.

Já quando analisadas as questões relacionadas ao ensino e estágio pode-se observar que o Brasil apresenta índices de 12,24% - 4,94%, já Portugal exibe índices de 10,58% - 5,63%. Assim, percebe-se que o Brasil fica com maior percentagem em relação a atividades em sala de aula e Portugal com estágio. A situação do identificador maior em sala para o Brasil pode ser atribuída a diferença nas cargas curriculares dos cursos que é de 859 horas, para este país. Identifica-se que no item, carga horária destinada para orientação de trabalho de conclusão de curso/projeto de terapia ocupacional, em ambos os países a maioria dos docentes orientam alunos para essa atividade e contabilizam horas quase que similares sendo o Brasil com 2,76 horas (com desvio padrão de 1,3) e Portugal com 2,63 horas (com desvio padrão de 2,21) para essa tarefa.

Nas atividades referentes à realização de pesquisa, apoio à comunidade, iniciação científica, e outros programas existentes que se caracterizam como atividades extraclasse, nota-se que Portugal (4,89%) apresenta percentagem menor que o Brasil (8,65%). Verifica-se que os docentes brasileiros se envolvem muito mais com estas atividades que os portugueses. Isto pode ser justificado, pela obrigatoriedade que os docentes brasileiros têm em participar e desenvolver projetos sejam eles de pesquisa ou extensão, exigência do regime de trabalho com dedicação exclusiva. Por outro lado, a percentagem de docentes envolvidos com a Pós-Graduação em Portugal (2,40%) é quase o dobro do Brasil (1,30%), isto justifica-se, pois, os docentes portugueses estão vinculados ao curso e ao mestrado em terapia ocupacional oferecidos pelo departamento. No Brasil ainda não existe nenhum mestrado oferecido pelo departamento de terapia ocupacional, e os docentes que estão ligados a Pós-graduação participam em outras áreas da universidade.

No tocante das atividades administrativas realizadas pelos docentes (conselhos, comissões, núcleos, etc.) ou pelos cargos administrativos assumidos (coordenação, chefias e direções) constata-se que os docentes brasileiros se envolvem, em uma média semanal de 9,18 horas e 4,35 horas, respectivamente. No entanto, os docentes portugueses se envolvem 6,00 horas e 3,05 horas para as atividades citadas.

6. Contextualização da situação de trabalho

A seguir irá ser descrito os resultados inerentes ao QSPES - Questionário de Stress em Professores do Ensino Superior, do qual foi utilizado para verificar o nível de stress dos docentes. O instrumento é constituído por duas partes distintas. A primeira parte do instrumento exibe uma questão que retrata o nível geral do stress percebido e a segunda parte inclui 32 itens correspondentes a diferentes fontes de stress colocados aos profissionais de ensino superior, os quais estão divididos em 8 categorias.

Em relação ao nível geral de percepção do stress, os docentes brasileiros apresentaram pontuação maior que os portugueses, ou seja, 47,1% dos brasileiros avaliou a docência como “bastante stress”, que equivale ao número 3 na escala, já os portugueses classificaram com 57,9% como sendo “moderado stress” a atividade laboral exercida, que equivale ao número 2 na escala. Mesmo a pontuação sendo diferente entre os países, ambos apontam e reconhecem que a atividade exercida desencadeia situações de stress. Ressaltamos que nenhum professor, seja em Portugal ou no Brasil, assinalou “nenhum stress” do qual equivale ao 0, para sua percepção sobre o stress e à docência (tabela 1).

Tabela1: Percepção sobre stress

Tipos De Stress	Brasil		Portugal		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 - Nenhum Stress	0	0	0	0	0	0
1 - Pouco Stress	2	11,8	7	36,8	9	25
2 - Moderado Stress	6	35,3	11	57,9	17	47,2
3 - Bastante Stress	8	47,1	1	5,3	9	25
4 - Elevado Stress	1	5,9	0	0	1	2,8
	17	100	19	100	36	100

Verifica-se que os resultados obtidos são compatíveis a outras pesquisas nesta temática. Servilha e Arbach (2011) relatam em seu estudo sobre queixas de saúde em professores universitários que estes declaram a presença de stress em 85,71% no cotidiano. Segundo Oliveira e Cardoso (2011), 47,2% dos profissionais pesquisados, o trabalho foi avaliado como fator muito stressante destacando os sintomas físicos percebidos pelos docentes.

Gomes et al. (2013) corroboram relatando que 73,1% dos docentes participantes descreveram a profissão como altamente stressante e 22,7% que a profissão foi percebida como tendo níveis moderados de stress. Ipek et al. (2018) relatam que os professores de uma universidade estadual na Turquia apresentaram níveis moderados de stress em seus estudos. Todavia, Rawal e Mhatre (2018) identificam, em seu estudo, que os professores declaram stress na maioria das suas atividades.

Além do mais, pode-se refletir que o trabalho pode causar, no trabalhador, problemas relacionados à insatisfação, desinteresse e irritação. Já no século XIX Marx (2013) tinha referido que o trabalho, de forma positiva ou negativa, influencia a saúde. Na verdade, o trabalho nunca é neutro. Atualmente, a intensificação dos processos percebidos na atividade docente compreende aspectos específicos das práticas de trabalho, já que podem minimizar a capacidade do trabalhador de proteger e refletir sobre os problemas e agravos à sua saúde (Souza et al., 2018).

Segundo Koch, Biazzi e Benedetto (2015), as transformações em relação ao trabalho do professor, no ensino superior, tendem a oscilar sua capacidade física, cognitiva e afetiva deixando-os vulneráveis ao stress. Neste sentido, manter estados de equilíbrio pessoal, controle do stress e o gerenciamento profissional além de desenvolver competências profissionais para o ensino, a pesquisa, a extensão e a gestão torna-se desafiador e inevitável na adaptação docente nos contextos onde se inserem (Tauchen et al., 2015).

A seguir, serão apresentados os resultados referentes à segunda parte do questionário que compreende as 32 questões que demonstram situações que podem desencadear stress nos docentes (tabela 2). Em análise foi percebido semelhança na pontuação de 12 itens pesquisados e diferença nos outros 20, sendo que os docentes brasileiros apontaram maior índice para 16 itens e os portugueses para apenas 4 questões. Isso confirma o resultado obtido na percepção geral do stress como maior para os professores do Brasil.

Tabela 2: Situações de Stress

	Brasil		Portugal	
	Percepção de stress	%	Percepção de stress	%
Isolamento profissional face aos colegas de trabalho	1	41,2	1	57,9
Falta de tempo para realizar todas as minhas atividades	3	35,3	2	52,6
Alunos pouco motivados	2	52,9	2	42,1
Cumprimento de prazos nas tarefas burocráticas/administrativas	3 e 4	29,4	2	52,6
Carreira demasiado hierarquizada	2	58,5	2	47,4
Falta de reconhecimento e/ou apoio por parte dos colegas	1	35,3	2	36,8
Falta de conforto/condições nas instalações de trabalho	1	41,3	1	36,8
Falta de tempo para estar com as pessoas mais próximas	2	47,1	1	36,8
Produzir trabalhos com qualidade para publicação em revistas/editoras de impacto nacional/internacional	2	41,2	2	47,4
Poucos recursos físicos/materiais para a realização do trabalho	2	58,8	1	36,8
Demasiado trabalho/tarefas para fazer em simultâneo	3	35,3	2	52,6
Baixo interesse/motivação dos alunos para trabalhar	2	52,9	2	57,9
Diversidade de tarefas burocráticas/administrativas	3	47,1	2	47,4
Falta de perspectivas de progressão na carreira	2	41,2	2	47,4
Competição entre colegas	0 e 2	29,4	1	36,8
Espaços físicos deficientes/insuficientes para efetuar o meu trabalho	1	70,6	1	42,1
Necessidade de trabalhar em casa fora do horário de trabalho	3	41,2	1 e 2	36,8
Atingir os níveis exigidos de produtividade científica	4	35,3	3	42,1
Conciliar o trabalho com as atividades familiares e pessoais	3	47,1	2	42,1
Publicar em revistas/editoras de impacto internacional	4	41,2	3	42,1
Falta de tempo para aprofundar os meus conhecimentos	3	64,7	2 e 3	36,8
Entraves e problemas burocráticos/administrativos	3	41,2	2	36,8
Falta de estabilidade e segurança na carreira	1	47,1	2	36,8
Atitudes e comportamentos negativos de outros colegas	3	35,3	1 e 2	31,6
Recursos escassos para efetuar o meu trabalho (financeiros, materiais, humanos, etc.)	2	47,1	2	57,9
Pouco tempo para estar com a família/amigos	2	35,3	3	36,8
Internacionalizar a investigação produzida	4	29,4	2	52,6
Alunos barulhentos/ruidosos	2 e 3	23,5	1	42,1
Excesso de horas de trabalho	3	35,3	2	52,6
Pouca vontade de trabalhar manifestada pelos alunos	2	35,3	2	47,4
Obrigações burocráticas/administrativas	2	52,9	2	42,1
Exigência de prestação de provas públicas e/ou documentais	0	35,3	2	52,6

Os docentes brasileiros pontuaram com maior escore, correspondente ao valor 4 que consiste em elevado stress, as seguintes questões: 29,4% para “cumprimento de prazos nas tarefas burocráticas/administrativas”, 35,3% para “atingir os níveis exigidos de produtividade científica”, 41,2% para “publicar em revistas/editoras de impacto internacional” e 29,4% para “internacionalizar a investigação produzida”, sendo assim, estes itens possuem um impacto forte na percepção do stress para a maioria dos docentes. E pontuaram como não apresentando stress, ou seja, valor 0 na escala as

questões: “competição entre colegas” com 29,4% e “exigência de prestação de provas públicas e/ou documentais” com 35,3%, sendo que estes itens para a maioria dos docentes não influenciam na percepção do stress. É possível notar, na tabela 1, que os docentes assinalaram todos os escores, do zero ao quatro, para as situações de stress.

Entretanto, observa-se que os docentes portugueses não utilizaram na sua avaliação os escores zero e quatro, que equivalem a percepção de nenhum stress e elevado stress, respectivamente. Sendo a maior pontuação assinalada a de valor 3, correspondente a bastante stress. As seguintes frases representam para os docentes as situações que mais impactam no desencadeamento de stress, são elas: 42,1% para “atingir os níveis exigidos de produtividade científica”, 42,1% para “publicar em revistas/editoras de impacto internacional”, 36,8% para “falta de tempo para aprofundar os meus conhecimentos” e 36,8% “pouco tempo para estar com a família/amigos”. E como menor pontuação a de número 1, equivalente a pouco stress para os itens: 57,9% “isolamento profissional face aos colegas de trabalho”, 36,8% “falta de conforto/condições nas instalações de trabalho”, 36,8% para “falta de tempo para estar com as pessoas mais próximas”, 36,8% “poucos recursos físicos/materiais para a realização do trabalho”, 36,8% “competição entre colegas”, 42,1% “espaços físicos deficientes/insuficientes para efetuar o meu trabalho”, 36,8% “necessidade de trabalhar em casa fora do horário de trabalho” e pontuou 42,1% para “alunos barulhentos/ruidosos”, isto demonstra que as situações citadas não influenciam no surgimento de stress para estes docentes.

Essas 32 questões estão classificadas em 8 categorias, conforme foi analisado notou-se que existiu semelhança em 5 categorias, não apresentando significância, ou seja valor de p maior que 0,05 ($p > 0,05$), e observou nas respostas a diferença em 3 categorias, sendo estas com significância, ou seja valor de p menor que 0,05 ($p < 0,05$) (tabela 3).

Tabela 3: Categorias da Percepção do stress

Categorias	Brasil			Portugal			Valor de p
	(min-máx)	Média	DP	(min-máx)	Média	DP	
1. Desmotivação de Alunos	1,3 – 3,8	2,353	,9060	0,3 – 3,0	1,697	,7618	0,06
2. Excesso de trabalho	1,3 -4,0	2,809	,7631	1,0 – 3,3	2,263	,6318	0,025
3. Trabalho burocrático/Administrativo	2,0 – 4,0	2,765	,6025	0,8 – 3,8	2,079	,8039	0,006
4. Carreira Profissional	0,3 – 3,0	1,574	,7992	0 -3,0	2,026	,6341	0,66
5. Relações de Trabalho	0 – 3,0	1,529	,9877	0 – 2,8	1,500	,7743	0,82
6. Condições de Trabalho	0 -2,3	1,500	,6374	0,3 – 3,0	1,408	,7130	0,39
7. Produtividade Científica/Acadêmica	1,3 – 3,8	2,735	,8681	0,8 -2,8	2,132	,5855	0,042
8. Vida Pessoal e Profissional	0,5 – 4,0	2,515	,9077	0,8 -3,5	2,105	,7561	0,13

Das categorias não significantes ou com resultados semelhantes estão: Desmotivação dos alunos: aquela relacionada com a desmotivação e desinteresse dos alunos frente ao ensino bem como à pouca vontade de trabalhar; Carreira profissional: está relacionado com os múltiplos aspetos da carreira docente; Relações no trabalho: stress pertinente com o relacionamento existente com os colegas de trabalho; Condições de trabalho: stress dos professores referente aos recursos humanos, financeiros e de material, bem como com as condições de trabalho em si e Vida pessoal e profissional:

stress dos docentes em relação à conciliação entre as tarefas do trabalho e a vida pessoal (Gomes, 2010).

Mesmo não notando saliência nestas categorias, verifica-se que algumas delas são apontadas pela literatura como fatores stressantes: relacionamento interpessoal e condições de trabalho (Christophoro & Wadman, 2002; Stranks, 2005; Tricoli, 2007; Stressless, 2011), indisciplina e motivação de alunos (Tricoli, 2007; Meira et al., 2014) e vida pessoal e profissional (Stressless, 2011; Soares, 2016). No entanto, as categorias que demonstraram diferença, com significância foram: Excesso de trabalho: stress docente relacionado com o trabalho inerente às obrigações profissionais, a falta de tempo existente, o excesso de tarefas a fazer e o elevado número de horas de trabalho; Trabalho burocrático/administrativo: referente aos requisitos burocráticos e de carácter administrativo inerentes à atividade laboral; e Produtividade científica: stress percebido com a necessidade de publicar em revistas/editoras de reconhecido mérito nacional e internacional (Gomes, 2010).

Dentre as três categorias, que foram verificadas significância, pode-se destacar com maior relevância a denominada “Trabalho burocrático/administrativo”, apresentando valor de p em 0,006, média brasileira de 2,765 (desvio padrão de 0,6025) e média portuguesa de 2,079 (desvio padrão de 0,8039). Em seguida, verifica-se a categoria intitulada de “Excesso de trabalho” com valor de p em 0,025, média brasileira de 2,809 (desvio padrão de 0,7631) e média portuguesa de 2,263 (desvio padrão de 0,6318). Por último a categoria “Produtividade científica” com valor de p em 0,042, média brasileira de 2,735 (desvio padrão de 0,8681) e média portuguesa de 2,132 (desvio padrão de 0,5855). Nota-se que o Brasil apresenta índices de média sempre maior do que Portugal, isso confirma e é compatível ao resultado de percepção geral do stress, do qual os docentes brasileiros avaliam a docência como bastante stressante.

Em relação à categoria “Trabalho burocrático/administrativo”, a atual pesquisa aponta que entre as questões que compreendem essa categoria, os docentes brasileiros avaliaram com escore 3 - “bastante stress” – três das quatro questões, e os portugueses avaliaram todas as quatro questões como “moderado stress”, isso fez com que se caracterizasse a significância, ou seja, a diferença na percepção de stress no cotidiano laboral. Da mesma forma, é possível notar que as horas destinadas pelos brasileiros nas atividades administrativas, seja os professores em geral, seja os que estão em cargos de gestão, são maiores que as dos portugueses, e isto refletiu-se na avaliação do instrumento utilizado para mensuração do stress. Contudo, pode-se afirmar, com os resultados desta pesquisa, que esta é a atividade que mais impacta no desencadeamento do stress para este grupo, seja ele português ou brasileiro. Esse resultado pode se justificar, uma vez que, os docentes brasileiros são, em sua maioria dedicação exclusiva, dos quais são obrigados a cumprir atividades administrativas, já os portugueses são, na maioria, contratados como parciais.

A docência se torna cada dia mais complexa, o professor entra na instituição com a expectativa de ministrar atividades de ensino e pesquisa/extensão e, gradativamente, são inseridas outras atividades na rotina do professor, em especial, as funções administrativas (Tauchen et al., 2015). Isso faz com que o docente precise se adaptar ao contexto e nem sempre essa adaptação acontece, surgindo sentimentos de frustração, irritabilidade, sofrimento e ansiedade que impactam na saúde e bem-estar laborativo. Quanto maior o esforço que o trabalhador faz para se adaptar e restabelecer o equilíbrio interior, maior é o desgaste do organismo (Junior et al., 2014).

Autores corroboram relatando que os docentes entendem as atividades administrativas como ameaçadoras às suas necessidades de realização profissional e pessoal, bem como à sua saúde, pois influenciam as interações com outras atividades, além de gerar demandas excessivas e não apresentarem adequadas ações para enfrentar as conjunturas (Tauchen et al., 2015). Segundo Cunha, Braccini e Feldkercher (2015), diferente de outras profissões, compete ao docente o exercício profissional em circunstâncias complexas que exige uma dimensão político-social e pedagógica. Para tal, este combinado de responsabilidades, inseguranças e entusiasmo justificam diversas situações de stress, desconforto, irritabilidade e mal-estar (Tauchen et al., 2015).

Estas modificações na organização do trabalho docente implicam novas exigências em relação às competências adquiridas, ou na conquista de novas competências, muitas vezes isso ocorre sem a disponibilização de capacitações e meios compatíveis para que isso aconteça; esta nova realidade resultou na sobrecarga de trabalho, considerando o aumento no volume já existente, diversidade e complexidade das situações já atribuídas (Paiva, Gomes & Helal, 2015; Pocinho & Capelo, 2016). Corroborando com isso, os autores relatam que essas mudanças têm refletido no papel do professor e na potencialização de suas responsabilidades e exigências, peculiares ao ambiente de trabalho acadêmico, ficando notória as sensíveis transformações nas atividades acadêmicas de nível superior (ensino, pesquisa, extensão, orientação e administração), refletindo-se, também, nas transformações e significados conferidos pelos docentes às suas experiências de trabalho, gerando desgastes físicos, mentais e emocionais à sua saúde (Paiva, Gomes & Helal, 2015).

Em relação à categoria de “Excesso de trabalho” nota-se que a atual pesquisa assinala que entre as questões que compreendem essa categoria, os docentes brasileiros avaliaram com escore 3 - “bastante stress” – três das quatro questões, sendo que uma questão levou pontuação máxima de 4 – elevado stress, e os portugueses avaliaram a maioria das questões (n =3) com pontuação 2 que mostra nível “moderado stress”, isso fez com que se distinguisse a significância na percepção de stress no cotidiano laboral. Esta situação de sobrecarga ou excesso de trabalho, é muito pontuada por docentes em pesquisas já realizadas. Segundo Reinhold (1996), em seus estudos realizados com professores, de diversas partes do mundo, percebem o stress por situações como: falta de tempo, sobrecarga, condições de trabalho, fatores administrativos/burocracia excessiva e falta de apoio. Outros autores também reforçam essa ideia, citando a alta carga de trabalho, excesso de trabalho, as salas cheias como situações que desencadeiam o stress (Silveira et al., 2014; Rawal & Mhatre, 2018).

Neste estudo, através do perfil apresentado no início do texto, é perceptível que os docentes, tanto os brasileiros como os portugueses, estão envolvidos em diversas e diferentes atividades, sejam elas de ensino, pesquisa/extensão, administrativas e orientação. Essa alta carga juntamente com a diversidade de habilidades e competências necessárias para realizá-las faz com que surjam as situações de stress. Percebe-se, assim, que a categoria de excesso de trabalho, destaca-se por apresentar maior média de avaliação (Brasil 2,800 e Portugal 2,263), sendo considerada a que mais impacta no surgimento de stress em ambos os países.

Por último, surge a categoria “Produtividade científica” com valor de p em 0,042, média brasileira de 2,735 e média portuguesa de 2,132. Pode-se observar que os docentes apontaram duas frases com mesma avaliação e duas com avaliações diferentes,

destacando nesta categoria a questão “Internacionalizar a investigação produzida” causa um elevado stress nos brasileiros e moderado stress nos portugueses.

Com a reestruturação no sistema educacional brasileiro e as exigências da produtividade acadêmica, sejam elas nos cursos de pós-graduação quanto nos de graduação, os docentes universitários, enquanto pesquisadores, identificam esse contexto como fonte de alto impacto no desencadeamento de stress (Voltarelli, 2002; Garcia & Benevides-Pereira, 2003; Paiva, Gomes & Helal, 2015). Segundo Pinto et al. (2015), estas atividades, agregadas às demais já realizadas, tornam o cotidiano laboral fatigante, que deve ser administrado e incorporado às outras dimensões e papéis assumidos pelos professores no âmbito de sua vida, tanto pessoal como profissional. Autores relatam que os docentes sofrem com a pressão institucional por publicação e realização de pesquisa, submissão às normas e regras técnicas da própria instituição de ensino e as governamentais (IES, CNPq, MEC) (Garcia & Benevides-Pereira, 2003; Pinto et al., 2015). Sem apoio financeiro expressivo, destaque para as publicações internacional e a competitividade injusta podem levar os docentes a uma circunstância de esgotamento mental e stress prejudicial à saúde do indivíduo (Mattos, 2012; Paiva, Gomes & Helal, 2015).

Mattos (2012) efetua algumas críticas ao produtivismo, relacionando-o a consequências individuais assustadoras. O autor sugere uma “confusão entre carreira e currículo (vítima da chamada “obesidade curricular”) e a absorção pessoal desmesurada (“produzir é preciso, viver, se sobrar tempo”)” (Mattos, 2012, p. 566). Desta maneira, vários autores apontam que o stress vem aumentando gradativamente com o passar dos tempos, sendo considerado, atualmente, como um dos problemas mais marcantes da vida acadêmica. Isto se deve, entre outros determinantes, pelas profundas mudanças sociais, pessoais e econômicas suportadas pelos docentes que, até a década de 1960, aproveitavam do status social e ganhos razoáveis, mas foram perdendo ambos, com o decorrer dos anos (Meleiro, 2007; Reinhold, 2007; Tricoli, 2007; Pinto et al., 2015).

7. Considerações Finais

O universo laboral cotidiano acarreta múltiplos efeitos iatrogénicos para a saúde dos trabalhadores, sendo o stress um dos seus principais representantes. As novas técnicas de gestão e a forma como o trabalho está organizado estão no epicentro desta conjuntura nefasta para a maioria dos trabalhadores (Areosa, 2018). O teatro laboral passou a ser gerido a partir de um propósito chave: a obsessão por melhorar o desempenho e os resultados. Contudo, este “princípio” tem diversos efeitos contraproducentes. Entre outros aspetos, está a colocar as sociedades e o mundo do trabalho sob enorme pressão (Gaulejac, 2007). E isso afeta a saúde mental (incluindo o aumento significativo do stress no trabalho). Não se pode afirmar que exista um “modelo único e indiscutível” para explicar os processos de saúde psicossocial no trabalho. O stress profissional é a incapacidade de lidar com as pressões do trabalho, devido a um ajustamento deficiente entre as capacidades do indivíduo e as suas necessidades, condições e subjetividades. É também uma condição física e mental que afeta a produtividade, a saúde e a qualidade de vida.

No presente estudo observou-se algumas diferenças entre os docentes terapeutas ocupacionais brasileiros e portugueses, tanto na percepção do stress quanto no contexto de trabalho. A amostra desta pesquisa foi maioritariamente constituída por mulheres (76,5% no Brasil e 68,4% em Portugal). A média de idade foi de 47 anos para os

professores brasileiros e 40 anos para os portugueses. Em relação ao tempo de trabalho nas universidades, os professores de Portugal possuem uma média menor do que os professores brasileiros. Comparando as titulações, nota-se que no Brasil os docentes apresentam titulação superior aos docentes portugueses, considerando que em Portugal existem professores atuando apenas com o grau de graduação e no Brasil há docentes com pós doutorado (é importante ter em conta que em Portugal este curso é lecionado no ensino politécnico). Os dados recolhidos indicaram que 47,1% dos professores brasileiros revelaram uma percepção de “bastante stress” e 57,9% dos professores portugueses apresentam “stress moderado”.

Evidencia-se que os docentes portugueses se encontram no regime parcial de trabalho e no Brasil, a maioria dos docentes, estão no regime de dedicação exclusiva (este fator pode ajudar a explicar o diferencial entre os dois países). Verificou-se que o Brasil fica com maior percentagem em relação a atividades em sala de aula e Portugal com estágios. Relativamente às horas de atividades administrativas, os docentes brasileiros possuem três horas semanais a mais que os docentes portugueses.

Sabendo que o principal objetivo deste estudo foi identificar o nível de stress entre os docentes terapeutas ocupacionais portugueses e brasileiros, foi possível registrar que os docentes brasileiros revelam níveis superiores de stress, por comparação com os portugueses. Embora os docentes de ambos os países tenham destacado que o stress impacta nas condições laborativas. Porém, durante a coleta de dados, relataram estar satisfeitos com o trabalho realizado e identificam mais pontos positivos do que negativos no seu cotidiano profissional.

No que se refere às oito categorias analisadas de stress, destaca-se três com significância entre os dois países: excesso de trabalho, trabalho burocrático/administrativo e produtividade científica. Isto significa que existem cinco categorias que foram identificadas de maneira semelhante em ambos os países: desmotivação dos alunos, carreira profissional, relações no trabalho, condições de trabalho e vida pessoal e profissional. Com os resultados obtidos nesta pesquisa pode-se afirmar que não existem muitas discrepâncias entre os docentes dos dois países. Apesar das suas diferenças contextuais e culturais ainda persistem diversas semelhanças no trabalho docente dos terapeutas ocupacionais brasileiros e portugueses.

8. Referências

- Areosa, J. (2012). *O lado obscuro dos acidentes de trabalho: um estudo de caso no setor ferroviário*, Famalicão: Editora Húmus.
- Areosa, J. (2017). Capitalismo e precarização do trabalho, In: Luísa Veloso et al. (Org.), *Anarquismo, trabalho e sociedade*. Coimbra: Almedina, pp. 239-269.
- Areosa, J. (2018). O trabalho como palco do sofrimento. *International Journal on Work Condition*, n. 15, pp. 81-95.
- Arruda, R. P. et al. (2015). *The pain of teaching: considerations regarding educational endeavors*. v. 5, n. 4, pp. 267–276.
- Backes, V. F.; Thomaz, J. R. & Silva, F. F. (2016). Mulheres docentes no ensino superior: problematizando questões de gênero na universidade federal do pampa. *Cad. Ed. Tec. Soc.*, v. 9, n. 2, pp. 166–181.
- Bárbaro, A. M. et al. (2009). Transtornos mentais relacionados ao trabalho: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas*, v.5, n2, n. 2, pp. 1–16.

- Brasil. Lei Nº. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário oficial [da República Federativa do Brasil], Brasília, Df, 23 Dez. 1996. Disponível em: <Http://Portal.Mec.Gov.Br/Arquivos/Pdf/Ldb.Pdf.>. Acesso em: 26 de Fev. de 2017.
- Capelo, R. & Pocinho, M. (2016). Estratégias de coping: contributos para a diminuição do stress docente. v. 17, n. 2, pp. 282–294.
- Christophoro, R. & Waidman, M. A. (2002). Estresse e condições de trabalho: um estudo com docentes do curso de enfermagem da UEM, Estado do Paraná. *Acta Scientiarum*, v. 24, n 3, pp. 757–763.
- Comissão Europeia (2007). Special Eurobarometer 273 “European Social Reality”. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias.
- Cunha, M. I.; Braccini, M. L. & Feldkercher, N. (2015). Inserção profissional, políticas e práticas sobre a iniciação à docência: avaliando a produção dos congressos internacionais sobre o professorado principiante. *Avaliação*, v. 20, n. 1, pp. 73–86.
- Dejours, C. (2013). A sublimação, entre o sofrimento e prazer no trabalho. *Revista Portuguesa de Psicanálise*, 33 (2), pp. 9-28.
- DGEEC - Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (2016). *Estatísticas dos recursos humanos do ensino superior*. Disponível em: Http://Www.Dgeec.Mec.Pt/Np4/Estatdocentes/ Aceso em: 4 de Jul 2018.
- Dollard, M.; Winefield, H. R. & Winefield, A. H. (2003). *Occupational Stress in the service professions*. 1st Editio Ed.
- Dourado, L. F.; Oliveira, J. F. & Santos, C. A. (2007). *A qualidade da educação: conceitos e definições*. Brasília: Inep (Série Documental. Textos Para Discussão).
- Fontana, R. T. & Pinheiro, D. A. (2010). Condições de saúde auto-referidas de professores de uma universidade regional. *Revista Gaúcha De Enfermagem*, v. 31, n. 2, pp. 270–276.
- Garcia, L. P. & Benevides-Pereira, A. T. (2003). Investigando o Burnout em professores universitários. *Revista Eletrônica Interação Psy*, v. ano 1, pp. 76–89.
- Gaulejac, V. (2007). Gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social. São Paulo: Ideias e Letras.
- Gomes, A. R. (2010). Questionário de stress nos professores do ensino superior (Qspes). *Relatório Técnico Não Publicado*. Braga: Escola De Psicologia, Universidade Do Minho.
- Gomes, A. R. et al. (2013). Stress, avaliação cognitiva e burnout: um estudo com professores do ensino superior. *Revista Sul-Americana de Psicologia*, v. v 1, nº13.
- Goulart Jr, E. & Lipp, M. N. (2011). Estilo de liderança e estresse: uma pesquisa em escolas estaduais de ensino fundamental. *Revista brasileira de política e administração da educação*, v. 27, n. 2, p. 153-360.
- Hart, P. M. & Cotton, P. (2002). Conventional wisdom is often misleading: police stress within an organizational health framework. In: Dollard, M. F.; Winefield, A. H.; Winefield, H. R. (Eds.) *Occupational Stress In The Service Professions*. London: Taylor & Francis.
- Ipek, H. et al. (2018). The relationship between occupational stress and teacher. *Anadolu journal of educational sciences international - Ajesi*, v. 8 (1), pp. 126–150.
- Junior, E. G. et al. (2014). Trabalho e estresse: identificação do estresse e dos estressores ocupacionais em administrativa de uma instituição pública de ensino superior (IES). *Revista Gestão Universitária Na América Latina - Gual*, v. 7, n. 1, pp. 1–17.
- Koch, M. O.; Biazzi, R. J. & Benedetto, C. Di. (2015). Estresse em docentes: um estudo comparativo entre uma instituição de ensino superior pública e uma instituição de ensino superior privada na cidade de Toledo-Pr. *Uningá Review*, v. 21, n. 1, pp. 17–23.
- Lipp, M. (2004). *O Stress no Brasil: Pesquisas Avançadas*. São Paulo: Casa Do Psicólogo.
- Lipp, M. (2003). *Mecanismos neuropsicofísicos do stress: teoria e aplicações clínica*. São Paulo: Casa Do Psicólogo.
- Marx, K. (2013). *O Capital*. Livro I. São Paulo: Boitempo.
- Mattos, P. L. (2012). Pés de barro do texto “produtivista” na academia. *Rae*, v. 52, pp. 566–573.

- Meira, T. R. M. et al. (2014). Percepções de professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde. *Revista Brasileira De Promoção Saúde*, v. 27 (2), pp. 276–282.
- Meleiro, A. M. (2007). O Stress do Professor. In Lipp, M. E. N. (Org.). 5ª. Ed. *O Stress do Professor*. Campinas: Papyrus, pp. 11-27.
- Mendes, M. (2015). A precarização do trabalho docente e seus efeitos na saúde dos professores da rede municipal de ensino do Recife. *Humanæ*, v. 9, n. 1.
- Morgado, P. (2017). *Fontes de stress e burnout em bombeiros profissionais*. Dissertação de mestrado em segurança e higiene no trabalho. Instituto Politécnico De Setúbal. Setubal.
- Oliveira, M. M. & Carodoso, C. L. (2011). Stress e trabalho docente na área de saúde. *Estudos de Psicologia*, v. 28 (2), pp. 135–141.
- Paiva, K.; Gomes, M. N. & Helal, D. H. (2015). Estresse Ocupacional e Síndrome de Burnout : Proposição de um modelo integrativo e perspectivas de pesquisa junto a docentes do ensino superior. *Gestão & Planejamento*, v. 16, n. 3, pp. 285–309.
- Parker, M. & Slaughter, J. (1995). Unions and management by stress. In: BABSON, Steve (Org.). *Lean work: empowerment and exploitation in the global auto industry*. Detroit: Wayne State University, pp. 41-53.
- Parent-Thirion, A. et al. (2017). *6 Th European Working Conditions Survey*. In: Office, Publications. 6. Ed. [S.L.] Office, Publications.
- Pereira Jorge, I. M. (2010). *Estresse no Trabalho e Desempenho dos Enfermeiros do Hospital Escola: Um Estudo de Caso*. Tese (Doutorado em Engenharia da Produção) – Departamento de Engenharia de Produção e Sistemas, Universidade Federal De Santa Catarina, Florianópolis.
- Pinto, M. et al. (2015). Síndrome de burnout em docentes... *Centro Universitário Uninovafapi Revista Interdisciplinar*, v. 8, n. 2, pp. 165–173.
- Prado, C. (2016). Estresse ocupacional : causas e consequências. *Revista Brasileira De Medicina Do Trabalho*, v. 14, n. 3, pp. 285–289.
- Rawal, A. & Mhatre, S. (2018). A Study on work stress and Its impacts on employee's productivity with respect to teacher's (Self Financing). *International Management Research Conference. IOSR Journal of Business and Management*. pp15-23.
- Reinhold, H. H. (2007). O Burnout. In Lipp, M. E. N. (Org.). 5ª. Ed. *O Stress do Professor*. Campinas: Papyrus, pp. 63-80.
- Reinhold, H. (1996). Stress Ocupacional do professor. In M. Lipp (Org.), *Pesquisas sobre stress no brasil. Saúde, ocupações e grupos de risco* (pp. 169-194). Campinas: Papyrus.
- Rosso, S. (2008). *Mais trabalho: a intensificação do labor na sociedade contemporânea*. São Paulo: Boitempo.
- Ruiz, V. M. (2009). Estresse docente : Um mal que se agrava. *Pensamento Plural: Revista Científica Do Unifae*, v. 3, n. 2, pp. 60–68.
- Sapolsky, R. (2018). *Comportamento - A biologia humana no nosso melhor e pior*. Lisboa: Temas e Debates.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. Usa: Mc-Graw-Hill Book.
- Servilha, E. & Arbach, M. (2011). Queixas de saúde em professores universitários e sua relação com fatores de risco presentes na organização do Trabalho. *Distúrb Comun*, v. 23 (2), pp. 181–191.
- Silveira, K. A. et al. (2014). Estresse e enfrentamento em professores : uma análise da literatura. *Educação Em Revista*, v. 30, n. 4, pp. 15–36.
- Soares, M. (2016). *Análise do estresse ocupacional em docentes da universidade federal de viçosa e suas interferências na qualidade de vida e suporte familiar*. Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa como parte das exigências do programa de pós-graduação em economia doméstica, para obtenção do título de Magister Scientiae. Viçosa; Minas Gerais/Brasil.
- Souza, K. et al. (2018). Cadernetas de saúde e trabalho : diários de professores de universidade pública. *Cadernos De Saúde Pública Csp*, v. 34 (3), pp. 1–11.

- SPI - Sociedade Portuguesa de Inovação (2011). Stress less - Manual de prevenção do stress e modelos e boas práticas – Versão Curta. Disponível em: http://web.spi.pt/stressless/docs/update/PT/Manual%20de%20Prevencao%20do%20Stress_Modelos%20e%20Boas%20Praticas.pdf
- Stranks, J. (2005). Stress at work: Management and prevention. Elsevier.
- Tamayo, A. (2004). *Cultura e saúde nas organizações*. Porto Alegre: Artmed.
- Tauchen, G. et al. (2015). Gestão da docência universitária: o stress na vida dos professores iniciantes. *Xv Colóquio Internaional De Gestão Universitária - Cigu*, pp. 1–14.
- Tricoli, V. (2007). O papel do professor no manejo do estresse do aluno. In Lipp, M. E. N. (Org.). 5ª. Ed. *O Stress Do Professor*. Campinas: Papirus, pp. 95-107.
- Voltarelli, J. (2002). Estresse e Produtividade Acadêmica. Editorial. *Revista Medicina Ribeirão Preto*, v. 35, n.4, pp. 451-454.