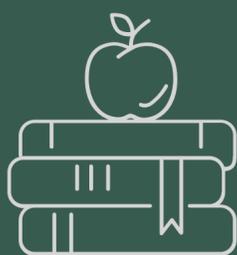


A PREVALÊNCIA DE ESTRESSE EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA



HELENA OLES; CAMILA MARINELLI MARTINS

INTRODUÇÃO

O estresse resulta de pressões ambientais que exigem esforço para retornar à performance original (Selye, 1956). É importante avaliar a qualidade de vida dos professores a fim de capacitá-los a manejar o estresse (Freitas; Calais; Cardoso, 2018). Buscou-se explorar a **prevalência e intensidade de estresse em professores, relacionar esses dados com os perfis socioeconômicos e de trabalho e, a sua prevalência com ansiedade e depressão.**

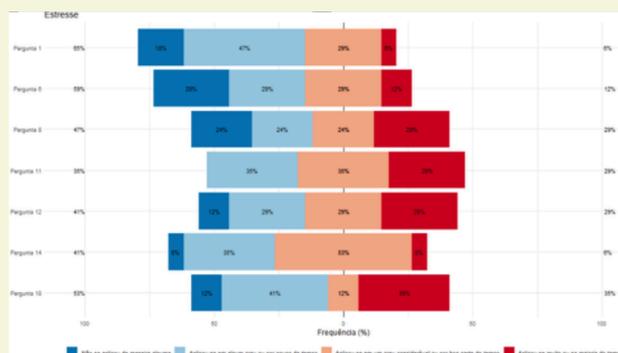
METODOLOGIA

Este é um **estudo transversal com abordagem quantitativa** realizado em uma escola pública de Ponta Grossa (Paraná). Foram incluídos **17 professores escolares** que responderam o questionário DASS-21, que analisa a intensidade de estresse, ansiedade e depressão. As respostas variam de 0 a 3 (“não se aplicou” a “se aplicou muito”) e, o total de 0 a 42 (0-10 = normal; 11-18 = leve; 19-26 = moderado; 27-34 = severo; 35-42 = extremamente severo) (Lovibond; Lovibond, 1995; Martins et al, 2020). Além disso, perguntas de nível socioeconômico e de trabalho foram realizadas a fim de serem relacionadas à intensidade dos sintomas de estresse. Também, a prevalência de estresse foi correlacionada com os dados de ansiedade e depressão.

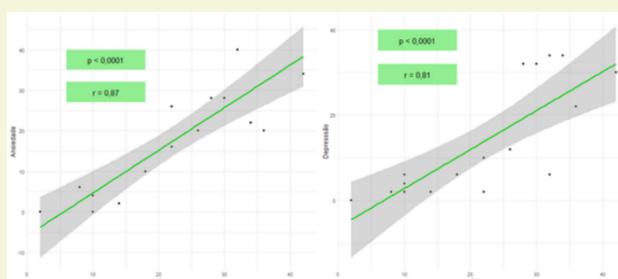
Houve correlação positiva, forte e significativa entre estresse e ansiedade ($r=0,87$; $p<0,001$) e, estresse e depressão ($r=0,81$; $p<0,001$).

PERFIL DA AMOSTRA	N (%)	Estresse	
		M ± DP (Min - Máx)	p-valor
		22 ± 11,28 (2 - 42)	
Sexo			
Feminino	16 (94,1)	24 ± 11,2 (2 - 42)	0,6357
Masculino	1 (5,9)	10 ± 0 (10 - 10)	
Faixa etária			0,0857
Até 40 anos	5 (29,4)	28 ± 8,33 (10 - 32)	
41 a 50 anos	9 (52,9)	22 ± 13,83 (2 - 42)	
Acima de 50 anos	3 (17,7)	22 ± 4,98 (14 - 26)	
Estado civil			0,732
Solteiro	3 (18,7)	14 ± 14,23 (10 - 42)	
Casado	11 (68,7)	26 ± 11,05 (2 - 36)	
Divorciado	2 (12,5)	20 ± 10 (10 - 30)	
Carga de trabalho semanal (horas)			0,0927
40	16 (94,1)	24 ± 11,58 (2 - 42)	
45	1 (5,9)	18 ± 0	
Tempo de profissão			0,1488
Até 10 anos	3 (17,6)	18 ± 9,09 (10 - 32)	
11 a 20 anos	3 (17,6)	30 ± 2,49 (28 - 34)	
Acima de 20 anos	11 (64,7)	22 ± 12,17 (2 - 42)	

Fonte: as autoras



Fonte: as autoras



Fonte: as autoras

RESULTADOS

29,4% dos participantes tiveram sintomas normais de estresse e, 29,4%, sintomas severos. No total, **70,6% tiveram algum grau de estresse além do comum.** Oito (47,1%) acharam difícil se acalmar em algum grau. Todos se sentiram agitados por algum período e 5 (29,4%), na maioria do tempo. Nove (52,9%) foram intolerantes ao que os impedia de continuar o que faziam por boa parte do tempo. **A média demonstrou estresse moderado (22 ± 11,28).**

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

As taxas de estresse em outros estudos com professores variaram de 42,86 a 76,9% (Deffaveri; Méa; Ferreira, 2020). No presente estudo, 70,6% demonstrou estresse além do comum, estando em consonância com outras pesquisas. **A implementação do Mindfulness** pode ser uma solução para auxiliar no bem-estar e motivação dos professores (Huo, 2023). Houve prevalência de sintomas de estresse entre os professores dessa escola, além de haver uma forte correlação entre estresse e ansiedade e entre estresse e depressão. Porém, essas taxas devem ser replicadas à população geral com cautela, apesar de sua representatividade nessa escola.

REFERÊNCIAS

