

## **A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NA QUALIDADE DE VIDA DOS EDUCADORES DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Jessica Catarina Machado  
Bruna Pedruzzi (co-autor)  
Andrea Rapoport (orient)  
UNILASALLE - CANOAS

**Área Temática:** Ciências Médicas e da Saúde

**Resumo:** De acordo com algumas pesquisas, profissionais da área da educação são considerados um dos mais propensos ao estresse. O professor deixou de ser exigido somente em função do ensino, mas é cobrado pela educação global. (Pereira, Justo, Gomes et al., 2003). A síndrome de burnout é um processo iniciado com excessivos e prolongados níveis de estresse (tensão) no trabalho. (Murofuse et al., 2005). A exaustão emocional abrange sentimentos de irritabilidade, depressão, suscetibilidade para doenças, distúrbios do sono. (Cherniss, 1980a; World Health Organization, 1998). Qualidade de vida é um estado de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças. (Lipp, Malagris, & Novaes, 2007). Este trabalho teve como objetivo investigar a influência do estresse na qualidade de vida dos educadores, identificando como os mesmos lidam com os fatores estressantes no dia a dia. Participaram 25 educadores de uma escola de E.F localizada na cidade de São Leopoldo, com idade entre 30 e 50 anos e que atuam, em média, há mais de 10 anos na área. Foi aplicado um questionário contendo 10 questões relacionadas ao estresse no âmbito educacional. Os dados revelaram que 80% dos professores consideram seu ambiente de trabalho estressante, 60% deixam as atividades do seu trabalho interferir na sua vida pessoal e admitem deixar transparecer seu estresse emocional diante dos alunos em sala de aula. A maioria acredita sofrer impacto na sua vida pessoal devido alguns fatores estressores do ambiente escolar, tais como, conclusão da demanda de trabalho em casa, sentimentos de angústia e impotência, barulho demasiado, falta de coletividade e turmas superlotadas. Isto gera consequências: irritabilidade, Insônia, ansiedade, cansaço físico e mental, adoecimento frequente. Nos resultados apresentados pode-se identificar um alto nível de estresse dos educadores referente a sua percepção do ambiente escolar, o que comprova que esta categoria é uma das mais propensas ao estresse. Para 60% dos profissionais é importante ter equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, citam a importância de valorização do trabalho, estar motivado, que sejam respeitados os valores éticos, pois, afinal passam um longo período da sua vida no trabalho. Este estudo tem uma importância considerável pelos índices expressivos que foram encontrados, tendo em vista o significado desta profissão que é tão importante e fundamental na sociedade. Pode-se recomendar um olhar mais atencioso para esta categoria.