



ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL: UM ESTUDO COM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR DO INTERIOR DO RS

Márcia Bandeira Landerdahl Maggioni; Carine Fontana Docorne

1 INTRODUÇÃO

A trajetória docente é notadamente marcada pela exposição frequente a fatores estressores. Essa realidade, que vem sendo demonstrada historicamente por inúmeras pesquisas sobre estresse laboral e Síndrome de Burnout, pode ter se intensificado pelo contexto atual de pandemia, com a exigência da adaptação imediata e sem alternativa ao trabalho remoto. Partindo dessa realidade é que se propôs este estudo, sendo que o objetivo desta pesquisa foi identificar as estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional utilizadas por docentes do ensino superior em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O estudo foi ancorado em pesquisas sobre as estratégias de enfrentamento do estresse. Limongi-França e Rodrigues (2005) afirmam que o estresse é desenvolvido em função da dificuldade de adaptação do indivíduo, isso faz com que exista uma deformação no comportamento mental afetivo. Resende, Sousa e Silva (2010) compreendem que cada indivíduo terá um enfrentamento diferenciado aos fatores de estresse ocupacional, para alguns terá efeito motivacional desafiante, já para outros terá efeito catastrófico. Estudos feitos sobre o enfrentamento do estresse ocupacional mostram que ao entender as fontes e os mecanismos de desenvolvimento, os indivíduos podem promover a manutenção e desenvolver estratégias eficazes contra o problema. (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2005; LIPP, 2000).

REFERÊNCIAS

- LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L.. **Stress e Trabalho**: uma abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 2005.
- LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- RESENDE, P. T. V.; SOUSA, P. R.; SILVA, J. V. R. **Fontes de tensão e estresse nos caminhoneiros brasileiros**: uma análise a partir do modelo occupational stress indicator. 2010.

3 METODOLOGIA

Em termos metodológicos o estudo consistiu-se em uma pesquisa descritiva, sendo quanto à sua natureza quantitativa. A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de um questionário online, obtendo a resposta de 24 docentes, participantes da pesquisa.

4 RESULTADOS E CONCLUSÕES

observou-se que as estratégias mais usadas por esses docentes é a fuga e esquiva com 1,92, no qual fogem de circunstâncias aversivas, onde é utilizada a estratégia da fantasia evitando o fator estressante. O confronto e o afastamento estão sendo menos usados por esses docentes, considerando que estas estratégias de enfrentamento estão ligadas as emoções.