



ALEXANDRE
MIGUEL MARECO
FERNANDES

**O STRESS NO TRABALHO: O CASO
DAS EDUCADORAS E AUXILIARES
DE AÇÃO EDUCATIVA NUMA
CRECHE E PRÉ-ESCOLAR**

Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho,
Instituto Politécnico de Setúbal

Júri

Presidente: Professora Olga Costa

Arguente: Professora Daniela Lima

Orientador: Professora Célia Quintas

24 de outubro, 2023

Índice

Introdução.....	1
1. Enquadramento Teórico	3
1.1 Definição de Stress.....	3
1.1.1 Tipos de Stress	6
1.1.2 Consequências de Stress	7
1.1.3 Fontes de Stress	9
1.2 Stress Ocupacional	11
1.2.1 Definição de Stress Ocupacional.....	11
1.2.2 Modelos de Stress Ocupacional	12
1.3 Burnout.....	14
1.4 Dados estatísticos relativos à área da Educação	16
2. Metodologia	18
2.1 Objetivos gerais e específicos.....	19
2.2 População do estudo.....	20
2.3 Técnicas de Recolha de Informação.....	21
2.4 Técnicas de Análise de Informação	23
3. Apresentação da Organização.....	24
3.1 Caracterização dos Recursos Humanos	26
3.2 Visão, Missão e Valores	28
4. Apresentação e Discussão dos Resultados	30
4.1 Apresentação e Discussão dos Resultados 2022.....	31
4.1.1 Relação com os Pais	34
4.1.2 Relação com os Colegas	37
4.1.3 Relação com as Chefias	40
4.1.4 Interação com Crianças e/ou Bebés.....	43
4.1.5 Condições de Trabalho	46
4.1.6 Relação Trabalho VS Vida Pessoal.....	49
4.1.7 Comparação das dimensões/fontes de stress.....	52
4.2 Apresentação e Discussão dos Resultados 2023.....	54
4.2.1 Relação com os Pais	57
4.2.2 Relação com os Colegas	60
4.2.3 Relação com Chefias	63
4.2.4 Interação com Crianças e/ou Bebés.....	66

4.2.5 Condições de Trabalho	69
4.2.6 Relação Trabalho VS Vida Pessoal	72
4.2.7 Comparação das dimensões/fontes de stress	75
4.3 Ano 2022 VS Ano 2023	77
5. Sugestões à Organização	79
Conclusão	81
Referências Bibliográficas	83
Apêndices	84
Anexos.....	93

Índice de Figuras

Figura 1- Tipos de Stress.....	6
Figura 2 - Tipos de Fontes de Stress.....	9
Figura 3 - Problemática do Estudo	19
Figura 4 - Logótipo Creche e Pré-Escolar "Voar Mais Alto"	24

Índice de Tabelas

Tabela 1- Salas do Pré-Escolar "Voar Mais Alto".....	24
Tabela 2 - Salas da Creche "Voar Mais Alto"	25
Tabela 3 - Distribuição das Trabalhadoras por Profissão	27
Tabela 4 - Distribuição das questões por Dimensões/Fontes de Stress	33
Tabela 5 - Distribuição dos resultados em percentagem por Dimensão/Fonte de Stress	52
Tabela 6 - Distribuição das questões por Dimensões/Fontes de Stress	56
Tabela 7 - Distribuição dos resultados em percentagem das diversas Dimensões/Fontes de Stress.....	75
Tabela 8 - Comparação dos resultados entre o ano 2022 e 2023 por Dimensão/Fonte de Stress	77

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Distribuição das Trabalhadoras por Função	31
Gráfico 2 - Distribuição das Trabalhadoras por Sexo.....	31
Gráfico 3 - Distribuição das Trabalhadoras por Idade	32
Gráfico 4 - Distribuição das Trabalhadoras por Estado Civil	32
Gráfico 5 – Problemas e conflitos com os Pais das crianças/bebés (2022).....	34
Gráfico 6 – Recetividade dos Pais quanto á entreaajuda na educação dos seus filhos (2022)	35
Gráfico 7 – Responsabilidade que os Pais colocam nas Educadoras/Auxiliares de Ação Educativa na educação dos seus filhos (2022)	35
Gráfico 8 – Competitividade excessiva entre colegas de trabalho (2022)	37
Gráfico 9 – Conflitos e incompatibilidades pessoais com os seus colegas de trabalho (2022).....	38
Gráfico 10 – Atitudes incorretas e/ou inadequadas de colegas de trabalho (2022).....	38
Gráfico 11 – Inexistência de reconhecimento do seu trabalho por parte dos seus superiores hierárquicos (2022)	40
Gráfico 12 – Conflitos e problemas com os seus superiores hierárquicos (2022).....	41
Gráfico 13 – Inexistência de ajuda e apoio por parte dos seus superiores hierárquicos (2022).....	41
Gráfico 14 – Níveis de Ruido sentidos durante a realização do seu trabalho (2022)....	43
Gráfico 15 – Comportamento das crianças/bebés durante o dia, como por exemplo, birras, etc (2022).....	44
Gráfico 16 – Conflitos entre crianças (2022)	44
Gráfico 17 – Condições e materiais inadequados para a realização do seu trabalho (2022)	46
Gráfico 18 – Número elevado de horas trabalhadas (2022).....	47

Gráfico 19 – Número de tarefas elevadas para realizar e/ou de carácter burocrático (2022)	47
Gráfico 20 – Insegurança financeira face às suas obrigações e despesas mensais (2022)	49
Gráfico 21 – Existência de problemas de Saúde (2022)	50
Gráfico 22 – Tempo disponível reduzido para manter uma boa relação com a Família (cônjuges, filhos, amigos, etc.) (2022)	50
Gráfico 23 - Distribuição das Trabalhadoras por Sexo	54
Gráfico 24 - Distribuição das Trabalhadoras por Idade	55
Gráfico 25 - Distribuição das Trabalhadoras por Categoria	55
Gráfico 26 - Distribuição das Trabalhadoras por Estado Civil	55
Gráfico 27 – Problemas e conflitos com os Pais das crianças/bebés (2023)	57
Gráfico 28 – Recetividade dos Pais quanto á entreaajuda na educação dos seus filhos (2023)	58
Gráfico 29 – Responsabilidade que os Pais colocam nas Educadoras/Auxiliares de Ação Educativa na educação dos seus filhos (2023)	58
Gráfico 30 – Competitividade excessiva entre colegas de trabalho (2023)	60
Gráfico 31 – Conflitos e incompatibilidades pessoais com os seus colegas de trabalho (2023)	61
Gráfico 32 – Atitudes incorretas e/ou inadequadas de colegas de trabalho (2023)	61
Gráfico 33 – Inexistência de reconhecimento do seu trabalho por parte dos seus superiores hierárquicos (2023)	63
Gráfico 34 – Conflitos e problemas com os seus superiores hierárquicos (2023)	64
Gráfico 35 – Inexistência de ajuda e apoio por parte dos seus superiores hierárquicos (2023)	64
Gráfico 36 – Níveis de Ruido sentidos durante a realização do seu trabalho (2023)	66
Gráfico 37 – Comportamento das crianças/bebés durante o dia, como por exemplo, birras, etc (2023)	67
Gráfico 38 – Conflitos entre crianças (2023)	67
Gráfico 39 – Condições e materiais inadequados para a realização do seu trabalho (2023)	69
Gráfico 40 – Número elevado de horas trabalhadas (2023)	70
Gráfico 41 – Número de tarefas elevadas para realizar e/ou de carácter burocrático (2023)	70
Gráfico 42 – Insegurança financeira face às suas obrigações e despesas mensais (2023)	72
Gráfico 43 – Existência de problemas de Saúde (2023)	73
Gráfico 44 – Tempo disponível reduzido para manter uma boa relação com a Família (cônjuge, filhos, amigos, etc.) (2023)	73

Índice de Apêndices

Apêndice 1 - Questionário Stress Ocupacional 2023	84
Apêndice 2 - Questionário formato online	92

Índice de Anexos

Anexo 1 - Questionário de Stress pré-definido	94
Anexo 2 - Número de Estabelecimentos do Pré-Escolar a nível nacional.....	95
Anexo 3 - Número de trabalhadores no ensino Pré-Escolar a nível nacional	96

Agradecimentos

Agradeço a toda a minha família e amigos pelo apoio que deram não apenas durante a realização da presente dissertação, mas também durante todo o meu percurso até ao dia de hoje, gostaria de agradecer e dedicar em especial à minha mãe por todo o apoio sendo o meu maior exemplo na vida.

Quero agradecer aos meus colegas de mestrado por todo o incentivo e apoio que demonstraram desde os primeiros momentos, em especial às colegas Vera Fonseca e Cristina João.

Adicionalmente gostaria de agradecer à orientadora desta dissertação a Professora Célia Quintas por todo o apoio e disponibilidade demonstrados desde o primeiro momento.

Por último, agradeço a disponibilidade demonstrada desde o início da realização da presente dissertação por parte da Escola Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” na pessoa da Dr. Tânia Santana e de todas as trabalhadoras envolvidas na realização desta dissertação, sem o seu apoio e colaboração teria sido impossível passar para a prática este estudo e tudo o que o envolveu.

A todos o meu sincero muito obrigado!

Introdução

A realização da presente dissertação enquadra-se na conclusão da unidade curricular “Dissertação/Projeto/Estágio em SHT” do Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho do Instituto Politécnico de Setúbal referente ao ano letivo 2022/2023 tendo como objetivo a aplicação na prática das matérias lecionadas durante a frequência do 1º e 2º anos do Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho.

Esta dissertação aborda o tema do Stress em contexto laboral, mais especificamente, o Stress em trabalhadores/trabalhadoras numa Creche e Pré-Escolar. Para a sua concretização foi efetuado o contacto com a Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”, localizada em Setúbal, que desde o primeiro momento aceitou prontamente o repto e possibilitou a realização deste estudo na sua organização.

“Chama-se de Stress a um estado de tensão que causa uma rutura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que às vezes, em momentos de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insónia ocorre” (Lipp, 1999, p.12).

O foco principal desta dissertação passa por estudar o stress sentido pelas trabalhadoras da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”, em específico, as Educadoras de Infância e Auxiliares de Ação Educativa. É proposto analisar os níveis de Stress sentido pelas trabalhadoras e quais os fatores ou fontes de stress que mais influenciam esses níveis de stress. Pretende-se também realizar uma análise comparativa com um estudo prévio realizado pelo autor em 2022. Propomo-nos comparar os níveis de stress obtidos no ano de 2022 e os níveis de stress obtidos no ano de 2023 na mesma organização.

Optou-se pela utilização de uma metodologia quantitativa, com recurso ao inquérito por questionário e à análise documental, como técnicas de recolha de informação, essenciais para apoiar a presente dissertação no alcance dos seus objetivos.

Esta dissertação encontra-se subdividida em 4 partes. Na primeira parte, será elaborado um enquadramento teórico acerca da temática do stress e das fontes de stress. Na segunda parte, será indicada qual a metodologia utilizada, população abrangida e as técnicas para recolha de informação. Na terceira parte, será feita uma breve apresentação da organização. Por último, serão analisados e discutidos os resultados obtidos tanto do ano de 2022 como do ano de 2023 comparando os mesmos e conseqüentemente propondo à organização algumas ações de melhoria e neste caso diminuir os níveis de stress dentro da organização.

1. Enquadramento Teórico

Para um melhor entendimento do estudo que será efetuado, de seguida apresentam-se alguns conceitos teóricos importantes para a compreensão da temática em estudo. Como tal, inicia-se com a definição do conceito de Stress, os distintos tipos de Stress existentes, as consequências que o Stress tem para o ser humano e as diversas fontes de stress existentes. Após este enquadramento teórico, será ainda apresentado o conceito de Stress Ocupacional, mais focado no Stress em contexto de trabalho através da apresentação de diversos Modelos de Stress Ocupacional. Por último, será ainda feita uma breve apresentação do conceito de *Burnout* e as suas consequências para o ser humano.

1.1 Definição de Stress

A temática do Stress tem uma importância cada vez maior na sociedade em que vivemos, sendo um dos pontos de maior foco a crescente consciencialização dos impactos que a mesma tem na saúde do ser humano. Tem existido um esforço contínuo, por parte das entidades governamentais e da sociedade como um todo, para consciencializar a população acerca da temática do Stress e das suas causas e consequências.

O Stress pode ser definido como uma tensão física ou psicológica fora do normal e que pode assim provocar um estado de ansiedade no organismo humano (Vaz Maia, 2005).

“Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma grande orquestra. Desse modo, o coração bate no ritmo adequado às suas funções, pulmões, fígado, pâncreas e estômago têm seu próprio ritmo que se entrosa com o de outros órgãos. A orquestra do corpo toca o ritmo da vida com equilíbrio preciso. Mas quando o stress ocorre esse equilíbrio, chamado de homeostase pelos especialistas, é quebrado e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo” (Lipp, 1999, p.12).


Segundo Praag et al. (2004, citado por Almeida, et al., 2016) segundo o Modelo de Conceptualização de Stress, definido por Hans Selye (1936), O Stress é vivenciado pelo ser humano através de 3 fases distintas entre as quais destacam-se:

➡ Fase de Alarme;

Após o início da exposição ao Stress inicia-se a “Fase de Alarme”, são interrompidos os processos homeostáticos e iniciam-se rápidas alterações fisiológicas e neuro-químicas entre as quais se destacam, o aumento da tensão arterial, alteração do ritmo cardíaco, aumentos dos níveis de glicose e alteração do equilíbrio eletrolítico. Como tentativa de resposta do corpo humano a estas alterações são desencadeadas respostas de choque através do aumento da libertação de corticosteroides pelo córtex suprarrenal e de adrenalina pela medula suprarrenal.

➡ Fase de Resistência;

Em caso de persistência do Stress é iniciada a segunda fase, a “Fase de Resistência”, na qual o organismo humano atinge uma adaptação à ameaça do meio e aos efeitos nocivos do stress mantendo uma ativação fisiológica e neurológica em menos grau comparativamente com o estado inicial e aumento do eixo hipófisesuprarrenal.

 Fase de Exaustão;

Por fim pode ser atingida a última fase, a “Fase de Exaustão”, na qual um indivíduo perde todas as suas capacidades de adaptação ao Stress e pode dar origem a alterações patológicas do sistema imunitário e do trato gastrointestinal e em casos extremos levar mesmo à morte ou *burnout* que falaremos posteriormente.

1.1.1 Tipos de Stress

A perceção do Stress, tal como o nome indica, é um processo no qual a subjetividade está sempre presente desenrolando um papel muito importante pois depende da forma como um determinado individuo percebe e responde a uma situação potencialmente stressante quer seja de forma positiva quer seja de forma negativa. Sendo assim importante fazer a distinção entre *Distress* e *Eustress*.

O autor Kendall et al. (2000, citado por Almeida, et al., 2016) define o conceito de *Eustress* como os fenómenos/situações de Stress que são percecionados por um determinado individuo como uma situação desafiante e que poderá ter um resultado positivo.

Enquanto o conceito de *Distress*, é definido por Kendall et al. (2000, citado por Almeida, et al., 2016) como os fenómenos de Stress que são percecionados por um individuo com um potencial resultado negativo e que poderão dar origem a situações lesivas ou difíceis de enfrentar para o mesmo.

Em termos sociais o conceito de Stress sempre foi percecionado pela maior parte da sociedade como algo negativo, mas na realidade, como podemos observar através dos conceitos de *Eustress* e *Distress* apresentados anteriormente, o conceito Stress vai mais além do que apenas à sua associação com acontecimentos negativos estando interligado com a perceção humana que existe sobre um determinado acontecimento a que é sujeito.

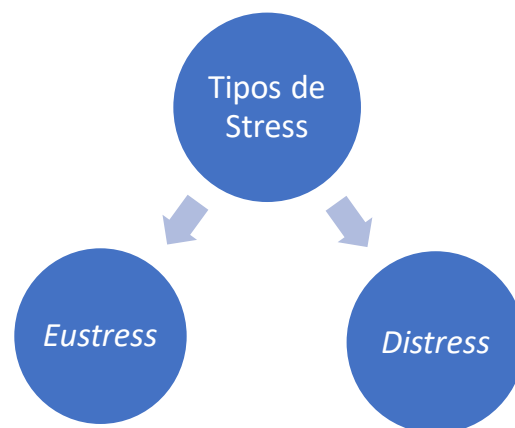


Figura 1- Tipos de Stress

1.1.2 Consequências de Stress

O surgimento de Stress num determinado individuo pode levar a consequências negativas para o mesmo a nível físico e a nível mental, para além destas consequências para o individuo existem também algumas consequências para as organizações nas quais laboram os trabalhadores sujeitos ao Stress.

De acordo com a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2014) algumas das consequências negativas a nível físico para o ser humano associadas ao surgimento de Stress, são por exemplo:

- ➡ Dores musculares e articulares;
- ➡ Problemas cardiovasculares;
- ➡ Hipertensão;
- ➡ Dores de cabeça;

Quanto às doenças mentais algumas das consequências que podem aparecer nos indivíduos sujeitos ao stress, são por exemplo:

- ➡ Depressão;
- ➡ *Burnout*;

Quanto às organizações o aparecimento de Stress nos seus colaboradores pode conduzir a algumas consequências, entre as quais:

- ➡ Aumento de absentismo;
- ➡ Diminuição da produtividade;
- ➡ Diminuição da eficiência no trabalho;
- ➡ Aparecimento de conflitos;
- ➡ Degradação do ambiente no local de trabalho;

1.1.3 Fontes de Stress

As fontes de stress podem variar de individuo para individuo, ou seja, uma fonte de stress pode causar Stress a uma pessoa e não causar Stress a outra dotando este conceito de alguma subjetividade uma vez que parcialmente dependente da interpretação que cada individuo tem de uma determinada fonte de stress. Apesar dessa subjetividade podem definir-se dois grandes tipos de fontes de stress, sendo elas as fontes externas e as fontes internas.

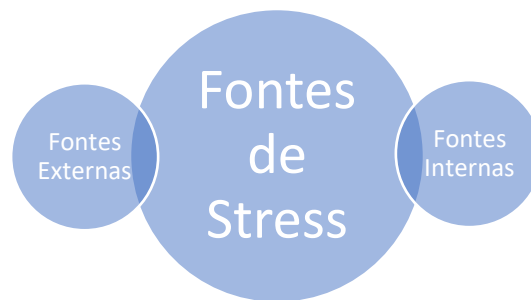


Figura 2 - Tipos de Fontes de Stress

As fontes externas são constituídas por acontecimentos externos ao nosso organismo, por exemplo: problemas profissionais, a falta de dinheiro, conflitos, assaltos, perdas de várias ordens (Lipp, 1999).

Quanto às fontes internas referem-se ao que sentimos dentro do nosso próprio organismo, á nossa maneira de ser, às nossas crenças e valores, ao nosso modo de agir (Lipp, 1999).

As fontes de Stress que serão predominantemente estudadas na presente dissertação, serão as fontes externas de Stress pois em comparação com as fontes de Stress interno as fontes externas de Stress permitem uma maior compreensão dos efeitos das dinâmicas organizacionais nos indivíduos.

Segundo (Almeida, et al., 2016) as fontes de Stress que mais se destacam no mundo trabalho e que portanto têm um maior peso no que toca ao aparecimento de Stress nos trabalhadores das suas organizações são:

- ➔ A Carga de Trabalho (tempo para realizar as suas tarefas no trabalho, quantidade de trabalho e monotonia);
- ➔ Relacionamentos Interpessoais (com chefias e colegas de trabalho);
- ➔ Ambiente de Trabalho (temperatura, iluminação, ruídos, ventilação e espaço físico);
- ➔ Organização de Trabalho (salário, horas extra, turnos);

As fontes de Stress estão também intimamente ligadas com a área de trabalho na qual os trabalhadores executam as suas funções pois áreas diferentes de trabalho apresentam desafios e obstáculos diferentes para os trabalhadores e consequentemente fontes de Stress diferentes exclusivas de cada área de trabalho.

1.2 Stress Ocupacional

Tendo em conta a importância e centralidade do conceito de Stress Ocupacional para o presente estudo, de seguida será desenvolvido esse mesmo conceito e Modelos relacionados com a temática do Stress Ocupacional.

1.2.1 Definição de Stress Ocupacional

“O Stress Ocupacional consiste num padrão de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas aos aspetos adversos do conteúdo do trabalho, da organização e do ambiente de trabalho. É causado por uma má correspondência entre o individuo e o trabalho, por conflitos entre o papel do individuo no trabalho e fora dele e pela inexistência de um grau adequado de controlo sobre o próprio trabalho e a própria vida. O Stress Ocupacional é experienciado quando as exigências do trabalho excedem a capacidade do trabalhador de as controlar e gerir” (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2014, p.4 e p.5).

Segundo Anderson et al. (2001, citado por Almeida, et al., 2016) o conceito de Stress Ocupacional pode ser definido como uma experiência emocionalmente desagradável e negativa, caracterizada por períodos de frustração, tensão, ansiedade, irritabilidade e depressão estando assim associada a estados emocionais negativos e/ou desagradáveis que os individuos experenciam no seu local de trabalho.

1.2.2 Modelos de Stress Ocupacional

Os Modelos de Stress Ocupacional existentes fazem a ponte entre a temática do Stress Ocupacional já apresentado anteriormente e todas as variáveis que estão subjacentes a esse mesmo Stress, como tal, é importante apresentar alguns desses mesmo Modelos com o objetivo de os compreender e servir de base para o estudo que será feito nesta dissertação. Alguns dos Modelos de Stress Ocupacional que irão ser abordados de seguida serão o Modelo de Avaliação Cognitiva de Lazarus e Folkman (1984) e o Modelo Dinâmico de Cooper, Sloan e Willians (1988).

O Modelo Dinâmico de Cooper, Sloan e Willians (1988) foca-se na temática do Stress relacionando-o com características individuais e organizacionais que podem ter consequências negativas tanto a nível físico como a nível mental. O Modelo Dinâmico de Cooper, Sloan e Willians (1998) indica que o Stress acontece quando um individuo tem noção que não consegue lidar com um determinado problema e, portanto, o Stress pode assim dar origem a uma determinada doença que se desenvolve através de quatro fases: Stressores; Diferenças Individuais; Efeitos Individuais e Efeitos Organizacionais/Doenças (Almeida, et al., 2016).

O Modelo de Avaliação Cognitiva foca a sua abordagem em dois tipos distintos de avaliação, a Avaliação Primária e a Avaliação Secundária. A Avaliação Primária aborda a interpretação que um determinado individuo tem perante um determinado evento experienciado pelo mesmo, por sua vez, a Avaliação Secundária sucede quando um determinado evento é percecionado e avaliado de forma negativa passando assim para a fase na qual o individuo tenta encontrar mecanismos que lhe permitam enfrentar essa mesma situação negativa (Almeida, et al., 2016).

Folkman et al. (1986, citado por Almeida, et al., 2016) apresenta o Modelo da Avaliação Cognitiva como um Modelo que aborda a estreita relação entre um indivíduo e o meio que o rodeia, pelo que, a resposta ao Stress inicia-se quando um determinado acontecimento/evento é avaliado ou percecionado pelo próprio indivíduo como algo que não tem capacidade de enfrentar, como tal, para este Modelo de Avaliação Cognitiva a avaliação ou perceção é um aspecto fundamental na interpretação de um acontecimento como potencialmente stressante.

A realização desta dissertação irá basear-se no Modelo da Avaliação Cognitiva de Lazarus e Folkman (1984), mais especificamente, na Avaliação Primária estudando assim a perceção que as trabalhadoras da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” têm das situações potencialmente Stressantes e conseqüentemente interligar essas mesmas situações Stressantes com o ambiente existente na organização com o objetivo de identificar quais as fontes de stress mais predominantes no seu local de trabalho.

A utilização de um questionário foi a forma encontrada para estudar quais as situações mais stressantes que as trabalhadoras da Escola e Pré-Escolar vivenciam durante o seu dia a dia, como base para esse mesmo questionário foi utilizado o Modelo da Avaliação Cognitiva. Através da aplicação desse questionário, adaptado do questionário de stress ocupacional – versão geral desenvolvido por Gomes (2010) validado para a população portuguesa, é estudada a Avaliação Primária presente no Modelo de Avaliação Cognitiva com o intuito de percecionar quais as situações indicadas nesse mesmo questionário que são avaliadas pelas trabalhadoras como mais stressantes ou potencialmente stressantes, como podemos observar no Anexo 1.

1.3 Burnout

Segundo Freudenberg (1970, citado por Hespanhol, 2005) o termo *burnout* foi pela primeira vez falado com o intuito de se referir a uma síndrome de exaustão e de desilusão em trabalhadores voluntários devido à desadequação que os mesmos sentiram face às recompensas que esperavam em contrapartida do seu trabalho.

Maslach (citada por Hespanhol, 2005) afirma que o stress ocupacional em extremo pode provocar o *burnout* que se caracteriza por possuir três diferentes componentes, sendo eles, a exaustão emocional, despersonalização dos outros e a ausência de realização pessoal. A exaustão emocional revela-se quando um trabalhador se sente sobrecarregado tanto emocionalmente como fisicamente provocando uma sensação que lhe resta pouco para dar e evidenciando algumas consequências tais como:

- ➔ Frustração;
- ➔ Mau humor;
- ➔ Impaciência;
- ➔ Irritabilidade;
- ➔ Aumento de conflitos;
- ➔ Fadiga constante;
- ➔ Falta de energia;
- ➔ Problemas de sono;
- ➔ Tremores;
- ➔ Tensão muscular.

A despersonalização vem ao de cima quando um trabalhador se sente alienado para com os restantes trabalhadores, mostrando assim indiferença tanto com as suas chefias e colegas de trabalho.

A ausência de realização pessoal revela-se quando um trabalhador se sente ineficaz, ou seja, com perda de confiança em si mesmo e de confiança por parte das pessoas que o rodeiam.

1.4 Dados estatísticos relativos à área da Educação

Para uma melhor compreensão da temática abordada na presente dissertação, mais em concreto a temática do Stress, é fulcral ter uma noção mais global da mesma como tal de seguida será abordada a temática do Stress na área da Educação, através da apresentação de algumas informações e dados estatísticos pertinentes para uma melhor compreensão do panorama global tanto no presente como no passado a nível nacional.

Dentro da área da Educação será abordado mais ao pormenor a área do Pré-Escolar fazendo uma reflexão estatística a nível nacional com o objetivo de dar a conhecer a sua evolução ao longo do tempo para que seja mais fácil conhecer o contexto desta área em estudo a nível nacional.

Quanto ao número de estabelecimentos de Pré-Escolar em território nacional, dados mais recentes do ano de 2021 indicam existir cerca de 5774 estabelecimentos de Pré-Escolar em funcionamento. O ano em que se registou um maior número de estabelecimentos de Pré-Escolar em funcionamento foi o ano de 2009 com um total de 6981 estabelecimentos de Pré-Escolar ativos, estes números indicam-nos uma diminuição no número de estabelecimentos desde o ano de 2009 até ano com dados mais recentes o de 2021 (PORDATA, 2023).

Através do Anexo 2 podemos observar que desde o ano de 1961 até ao ano de 2009 existiu uma clara tendência no aumento do número de estabelecimentos de Pré-Escolar em funcionamento em território nacional, após esse mesmo ano de 2009 ocorreu uma inversão nessa tendência de crescimento e começou a verificar-se uma tendência de diminuição do número de estabelecimentos de Pré-Escolar que se tem verificado até ao ano de 2021 (PORDATA, 2023).

Quanto à distribuição geográfica desses mesmo estabelecimentos de Pré-Escolar a nível nacional destacam-se as regiões de Lisboa, Sintra, Vila Nova de Gaia, Porto e Cascais. No ano de 2021, ano com dados mais recentes disponíveis no site da Pordata, a região de Lisboa registou 282 estabelecimentos de Pré-Escolar, a região de Sintra 186 estabelecimentos, a região de Vila Nova de Gaia 141 estabelecimentos, a região do Porto 135 estabelecimentos e a região de Sintra 116 estabelecimentos. Podemos afirmar que esta distribuição geográfica está intrinsecamente ligada às áreas de maior densidade populacional (PORDATA, 2023).

Em relação ao número de docentes a trabalhar em estabelecimentos de Pré-Escolar, no ano de 2021, registaram-se 17064 docentes sendo que a nível nacional o ano em que se registou um maior número de trabalhadores, foi no ano de 2010 com cerca de 18380 trabalhadores (PORDATA, 2023).

O número de docentes ativos, tal como o número de estabelecimentos de Pré-Escolar a nível nacional, também apresenta um aumento no número de docentes desde o ano de 1961 até ao ano de 2009 a partir do qual verificou-se uma inversão nessa tendência apresentando uma diminuição no número de docentes no ativo como é possível observar através do Anexo 3 (PORDATA, 2023).

2. Metodologia

A metodologia escolhida para a execução da presente dissertação foi uma metodologia quantitativa que permite transformar as opiniões em dados mensuráveis possibilitando, portanto, uma recolha de dados em maior consonância com os objetivos que esta dissertação se propõe a alcançar.

Segundo Fonseca (2002, citado por Gerhardt & Silveira, 2009) a utilização de uma metodologia quantitativa tem como propósito a procura da objetividade recorrendo à matemática para descrever o porquê de um determinado fenómeno estar a ocorrer.

Por sua vez, a metodologia qualitativa tem como objetivo explicar o porquê de um determinado acontecimento, não o quantificando em termos numéricos, mas utiliza sim dados não numéricos para explicar o acontecimento desse determinado fenómeno. Esta metodologia qualitativa não se foca, portanto, na representatividade numérica, mas sim no aprofundar do conhecimento em relação a uma determinada situação que esteja a ser estudada. (Gerhardt & Silveira, 2009)

Através da utilização de um questionário sobre stress ocupacional adaptado de Gomes (2010) será realizada a comparação dos resultados obtidos no ano de 2022 e de 2023 pelo facto de esse mesmo questionário ser aplicado na mesma organização, neste caso a Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” e com uma parte significativa da mesma população estudada, permitindo assim uma comparação de resultados obtidos mais próximos da realidade e que possibilitem extrair conclusões mais precisas em relação a esta dissertação.

2.1 Objetivos gerais e específicos

A definição da problemática é o ponto inicial a partir do qual deve-se partir, após a definição desse mesmo problema é fulcral definir o objetivo geral e também o objetivo específico que identifica as diversas etapas que serão abordadas com o intuito de chegar ao objetivo geral definido (Alves, 2013).

“Deve-se formular somente um objetivo geral que expresse a natureza da investigação e objetivos específicos que definirão os fins da investigação, para nortear os passos.” (Alves, 2013, p.10)

A elaboração desta dissertação tem como objetivo geral, analisar o Stress Ocupacional sentido pelas Educadoras de Infância e Auxiliares de Ação Educativa que trabalham na Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”. Consequentemente, os objetivos específicos inerentes à realização desta dissertação, são a identificação dos níveis de Stress sentidos pelas trabalhadoras em estudo e as potenciais fontes de stress que mais influenciam o surgimento de stress nessas mesmas funcionárias da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”.

Para tal será feita uma comparação dos resultados obtidos, através da aplicação do questionário, no ano de 2022 e consequentemente no ano de 2023.

A pergunta apresentada de seguida servirá de ponto de partida para o presente estudo, estando presente ao longo do mesmo pois o objetivo final será chegar ao fim deste estudo com uma resposta clara e objetiva às seguintes questões:

Quais são os níveis de stress apresentados pelas educadoras de infância e auxiliares de ação educativa que trabalham na Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”? Quais são as fontes de stress que influenciam direta ou indiretamente o aparecimento desses níveis de stress nas trabalhadoras?

Figura 3 - Problemática do Estudo

2.2 População do estudo

Para o estudo da presente dissertação é essencial não só identificar a população, mas também explicitar o significado do termo “amostra” como será feito de seguida, permitindo assim uma maior compreensão do estudo feito.

“Amostra é parte da população ou do universo, selecionada de acordo com uma regra ou um plano. Refere-se ao subconjunto do universo ou da população, por meio do qual estabelecemos ou estimamos as características desse universo ou dessa população. A amostra pode ser probabilística e não probabilística.” (Prodanov & Freitas, 2013, p.98).

As amostras probabilísticas têm na sua génese o cálculo estatístico, focando-se assim em dar origem a generalizações estatísticas, enquanto, as amostras não probabilísticas são formadas na sua base de forma acidental ou intencional e através da qual não é possível generalizar resultados e consequentemente não é representativo do universo que se pretende estudar e analisar (Prodanov & Freitas, 2013).

Quanto ao tipo de amostra, esta dissertação utiliza uma amostra por conveniência, caracterizada por ser uma técnica de amostragem não probabilística utilizada para criar amostras de acordo com a facilidade de acesso à mesma num determinado período, tendo sido recolhidas respostas de 22 colaboradoras ao questionário aplicado no ano de 2022, mais especificamente 7 Educadoras de Infância e 15 Auxiliares de Ação Educativa. Quanto ao questionário aplicado no ano de 2023 foram recolhidas respostas de 23 colaboradoras, mais especificamente 7 Educadoras de Infância e 16 Auxiliares de Ação Educativa. Podemos então afirmar que para este estudo foi utilizada toda a população da organização Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” pois obteve-se 100% de respostas das colaboradoras tanto no ano de 2022 como no ano de 2023. Vão ser utilizados cálculos matemáticos e feitas generalizações a partir desses mesmos cálculos para obter conclusões em relação à temática estudada. A técnica de tratamento dos resultados obtidos do questionário aplicada será a estatística descritiva baseada em frequências absolutas e frequências relativas.

2.3 Técnicas de Recolha de Informação

As técnicas de recolha de informação existentes subdividem-se em documentação direta, que engloba a documentação direta intensiva e documentação direta extensiva, e documentação indireta (Prodanov & Freitas, 2013).

A documentação direta intensiva subdivide-se em diversas técnicas de observação das quais podem ser assistemáticas, sistemática, não participante, participante, em equipa, individual, na vida real, em laboratório e na técnica de entrevistas que podem ser estruturadas, não estruturadas ou em painel. A documentação direta extensiva, por sua vez, utiliza técnicas como o questionário que podem ser constituídos por perguntas fechadas, perguntas abertas, perguntas de escolha múltipla, perguntas de facto, perguntas de intenção ou perguntas de opinião (Prodanov & Freitas, 2013).

Quanto à documentação indireta podemos indicar alguns exemplos como a pesquisa documental que engloba arquivos públicos, arquivos particulares, fontes estatísticas, fontes não escritas e a pesquisa bibliográfica da qual fazem parte as publicações avulsas, os boletins, os jornais, as revistas, os livros e as monografias (Prodanov & Freitas, 2013).

A técnica de recolha de informação utilizada para dar suporte à concretização da presente dissertação foi uma técnica de observação direta extensiva, neste caso, o inquérito por questionário. O questionário utilizado nesta dissertação foi adaptado do questionário de stress ocupacional – versão geral desenvolvido por Gomes (2010) possível de observar no Anexo 1. O questionário foi dirigido às Educadoras de Infância e às Auxiliares de Ação Educativa da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” com o objetivo de reter informação acerca da temática em estudo, neste caso, o Stress no seu local de trabalho. Para além do questionário, foi também utilizada a análise documental com o objetivo de dar suporte à realização da dissertação através da consulta de documentos da organização e consulta do seu site (www.abshalom.pt).

No início do questionário são colocadas algumas questões, entre elas, sexo, idade, categoria, estado civil, etc. Todas estas questões são colocadas com o objetivo não de identificar em concreto o trabalhador, pois o questionário é anónimo, mas sim para recolher algumas informações socio demográficas que serão fulcrais para caracterizar a amostra em estudo nesta dissertação.

No questionário são, ainda, colocadas 18 questões relativas às potenciais Fontes de Stress associadas à atividade profissional em estudo. As questões distribuem-se em dimensões entre as quais podemos identificar, as Condições de Trabalho, a Relação Trabalho VS Vida Pessoal, a Relação com os Colegas, a Relação com os Pais das crianças, a Relação com os Superiores Hierárquicos e a Interação com as Crianças e/ou Bebés.

O questionário utilizado foi um questionário de reposta fechada, permitindo uma mais fácil recolha de informação e consequentemente permitir uma análise mais correta e eficaz da informação recolhida. No questionário utilizado foi aplicada uma escala tipo “Likert” de cinco pontos para responder às questões colocadas, sendo que, o 0 corresponde a “Nenhum Stress”, o 1 corresponde a “Pouco Stress”, o 2 corresponde a “Moderado Stress”, o 3 corresponde a “Bastante Stress” e o 4 corresponde a “Elevado Stress”. A utilização da escala tipo “Likert” de cinco pontos ao invés da habitual escala tipo “Likert” de três pontos, pois antes da aplicação do questionário considerou-se mais abrangente a utilização da escala de cinco pontos.

Como forma de facilitar um maior número de questionários preenchidos, por parte das Educadoras de Infância e Auxiliares de Ação Educativa, foi criado um questionário em formato online Apêndice 2 que foi aplicado tanto no ano de 2022 como no ano de 2023.

2.4 Técnicas de Análise de Informação

A análise diagnóstica tem como finalidade identificar informações que sejam relacionadas a determinados fenómenos e o seu foco passa por responder à questão “Porque isso aconteceu?”. Este tipo de análise é utilizado quando se pretende entender o porquê de uma situação ter ocorrido, permitindo assim uma tomada de decisão mais consciente e fundamentada (Marquesone, 2016).

A análise descritiva pretende agregar os dados passados obtendo assim informação através desses mesmos dados. Este tipo de análise responde á questão “O que aconteceu?”, obtendo indicadores importantes para realizar a análise posterior (Marquesone, 2016).

Por último, a análise prescritiva responde à questão “Como fazer acontecer?” através da análise dos meios e caminhos percorridos para concretizar um determinado acontecimento. É fulcral uma grande base de dados para os algoritmos utilizados na análise prescritiva através da qual é interpretada a informação e escolhido qual o caminho sugerido a seguir para atingir o objetivo estabelecido (Marquesone, 2016).

A realização desta dissertação utiliza uma análise descritiva, no qual é interpretada a informação que será recolhida, neste caso através de um questionário, utilizando essa informação para consequentemente responder aos objetivos gerais e específicos do presente estudo.

3. Apresentação da Organização

A presente dissertação foi desenvolvida em colaboração com a Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”, esta creche pertence a uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), mais concretamente à Associação Baptista Shalom. A Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” foi inaugurada no dia 01 de junho de 2012 e encontra-se localizada na cidade de Setúbal.

Figura 4 - Logótipo Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”



Fonte: Site da Associação Baptista Shalom (www.abshalom.pt)

O Pré-Escolar encontra-se localizado no piso 0 e piso 1 do Edifício “Voar Mais Alto” e é constituído por 4 salas destinadas a crianças com uma idade compreendida entre os 3 e os 5 anos de idade. Todas as salas possuem uma capacidade máxima de 25 crianças por sala, sendo elas as salas “Partilhar Descobertas”, “Voar Além da Perfeição”, “O Limite é o Infinito” e “Coragem para Voar” (www.abshalom.pt)

Salas do Pré-Escolar	Capacidade Máxima
Partilhar Descobertas	25 crianças (3-5 anos)
Voar Além da Perfeição	25 crianças (3-5 anos)
O Limite é o Infinito	25 crianças (3-5 anos)
Coragem para Voar	25 crianças (3-5 anos)

Tabela 1- Salas do Pré-Escolar “Voar Mais Alto”

A Creche situa-se no piso 2 do Edifício “Voar Mais Alto” estando equipada com 6 salas de berçário destinadas a receber recém-nascidos dependendo da sua idade. Para os pequenos com uma idade compreendida entre os 4 e os 12 meses existem 2 salas de berçário, a sala “Sorrisos de Amizade” com uma capacidade máxima para 10 bebés e a sala “Sonhos de Luz” com uma capacidade máxima para 8 bebés. Para os pequeninos entre os 12 e os 24 meses a Creche “Voar Mais Alto” tem 2 salas de berçário, a sala “O Brilho da Lua” com uma capacidade máxima de 13 crianças e a sala “O Céu e as Estrelas” com uma capacidade máxima para 14 crianças. Por fim, para os pequenos entre os 24 e os 36 meses existem as salas “Aventuras sem Limites” e “Saltar até Às Alturas” com uma capacidade de 18 crianças para cada sala (www.abshalom.pt).

Salas do Berçário	Capacidade Máxima
Sorrisos de Amizade	10 bebés (4-12 meses)
Sonhos de Luz	8 bebés (4-12 meses)
O Brilho da Lua	13 crianças (12-24 meses)
O Céu e as Estrelas	14 crianças (12-24 meses)
Aventuras sem Limites	18 crianças (24-36 meses)
Saltar até às Alturas	18 crianças (24-36 meses)

Tabela 2 - Salas da Creche "Voar Mais Alto"

3.1 Caracterização dos Recursos Humanos

Como forma de compreender melhor o modo de funcionamento da organização Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” e todos os colaboradores que na mesma desempenham funções, de seguida, serão apresentadas algumas das funções que são desempenhadas na organização: (www.abshalom.pt)

- ➔ Pessoal Administrativo;
- ➔ Empregadas de Limpeza;
- ➔ Trabalhadoras da Lavandaria;
- ➔ Cozinheiras;
- ➔ Ajudantes de Cozinha;
- ➔ Educadoras de Infância;
- ➔ Auxiliares de Ação Educativa.

O Pessoal Administrativo é composto por 3 trabalhadores e têm como responsabilidade tratar de tudo o que diga respeito à documentação necessária da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”, como por exemplo, documentação acerca de novas crianças/bebés ou autorizações para consentir que determinado familiar esteja devidamente autorizado a ir buscar uma criança ou bebé. (www.abshalom.pt)

As 4 Empregadas de Limpeza têm como responsabilidade realizar toda a limpeza dos locais por onde as crianças e bebés da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” circulam, entre eles, salas, corredores, átrio, etc. Para além desses locais tratam também da limpeza da copa. (www.abshalom.pt)

As 2 Trabalhadoras da Lavandaria que trabalham no Edifício “Voar Mais Alto” e dão apoio às restantes colaboradoras da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” através da limpeza dos uniformes das crianças e bebés e de toda a roupa utilizada para as camas. (www.abshalom.pt)

As 2 Cozinheiras e 2 Ajudantes de Cozinha trabalham no Edifício “Voar Mais Alto” e têm como função preparar as refeições com que as crianças e bebés irão se alimentar durante o seu dia a dia, como por exemplo, almoços e lanches. (www.abshalom.pt)

As Educadoras de Infância e Auxiliares de Ação Educativa serão as funções que vão ser estudadas nesta dissertação e como tal mais aprofundadas.

No ano de 2022 e no ano de 2023 existiam cerca de 7 Educadoras de Infância a colaborar na Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” com a responsabilidade de acompanhar e orientar o desenvolvimento das crianças ou bebés das suas respetivas salas, tratando de todas as tarefas e organização de atividades ao longo do ano.

No ano de 2022 colaboravam na Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” cerca de 15 Auxiliares de Ação Educativa e no ano de 2023 cerca de 16 Auxiliares de Ação Educativa com a responsabilidade de acompanhar o dia a dia das crianças ou bebés das suas respetivas salas e passar para a prática todas as atividades que são definidas pela Educadora de Infância de serem realizadas ao longo do ano letivo.

Profissões	Número de Trabalhadores
Pessoal Administrativo	3
Empregadas de Limpeza	4
Trabalhadoras da Lavandaria	2
Cozinheiras	2
Ajudantes de Cozinha	2
Educadoras de Infância	7
Auxiliares de Ação Educativa	15 (2022) / 16 (2023)

Tabela 3 - Distribuição das Trabalhadoras por Profissão

3.2 Visão, Missão e Valores

O conceito de Visão é bastante abrangente, mas é definido como a descrição da autoimagem da própria organização, ou seja, como a própria organização se percebe ou pelo menos a maneira como gostaria de ser vista pelo exterior (Costa, 2007).

A Visão da Associação Baptista Shalom consiste em que cada utente/individuo possa alcançar o pleno bem-estar físico, intelectual e espiritual desejando que todo o ser humano conheça esta plenitude que será facilitadora de uma completa integração social (www.abshalom.pt).

A missão organizacional corresponde à razão da existência de uma organização, ou seja, em que dimensões a organização atua tanto no presente como se propõe a atuar no futuro (Oliveira, 2005).

A missão da Associação Baptista Shalom é proporcionar condições físicas, intelectuais e espirituais para a plena realização da pessoa humana providenciando o acesso a meios e recursos facilitadores da inclusão social, combatendo a pobreza. Cumprir com os valores cristãos na sociedade acreditando na capacidade de mudança de cada ser humano (www.abshalom.pt).

Por último, os valores organizacionais são definidos como princípios ou crenças, relativos a condutas ou metas organizacionais e conseqüentemente orientam a conduta e forma de estar dentro da organização estando ao serviço dos interesses organizacionais, coletivos ou ambos (Tamayo, 1998).

Os valores que são seguidos pela Associação Baptista Shalom assentam na promoção da solidariedade na qual a entrega e dedicação pelo outro é desempenhada de forma simples e desinteressada, a transparência e clareza refletem-se na prestação de qualidade e excelência aos utentes, promovendo a integridade como condição de liberdade e escolha pessoal acreditando na capacidade de mudança do ser humano dando-lhe plena liberdade de escolha. (www.abshalom.pt)

4. Apresentação e Discussão dos Resultados

Nesta fase da dissertação serão apresentados e discutidos os resultados obtidos através da aplicação do questionário às trabalhadoras da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”, inicialmente serão apresentados e analisados os resultados obtidos através do questionário aplicado no ano de 2022 e de seguida apresentado e analisados os resultados obtidos através da aplicação do questionário desta vez no presente ano de 2023.

Após a apresentação dos resultados obtidos tanto no ano de 2022 e no ano de 2023 de forma isolada, serão comparados os resultados obtidos nesses dois anos de forma a perceber as tendências que foram apresentadas de um ano para o outro e se existiram diferenças de maior ou se pelo contrário manterem-se as tendências de um ano para o outro.

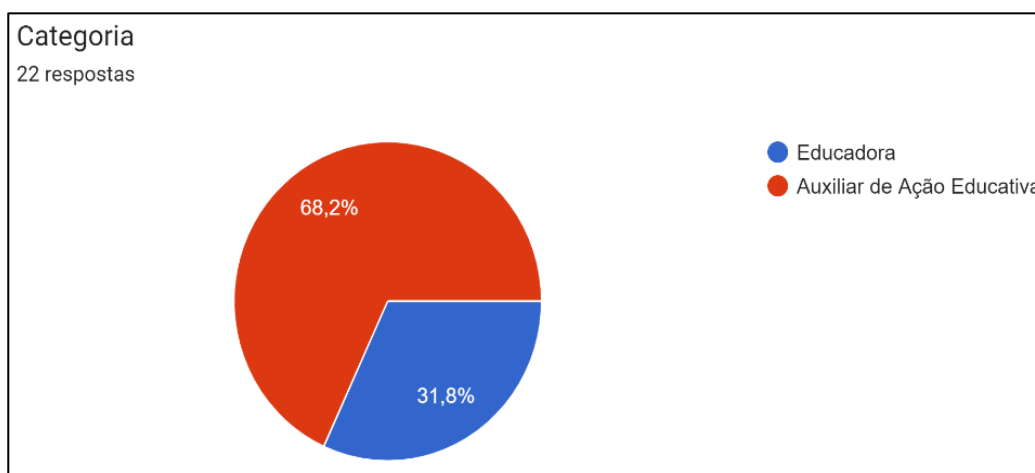
Na primeira parte do questionário são apresentadas algumas questões, mais concretamente 4, com o objetivo de caracterizar a população em estudo dando assim um contexto inicial acerca das pessoas inquiridas. Algumas das questões colocadas dizem respeito á sua categoria, sexo, idade e estado civil.

Na segunda parte do questionário são colocadas 18 questões, subdivididas em 6 dimensões ou fontes de stress que vão ser estudadas com o objetivo de perceber se os níveis de stress apresentados pelas Educadoras de Infância e Auxiliares de Ação Educativa são elevados ou não nas fontes de stress estudadas e apresentadas no questionário.

4.1 Apresentação e Discussão dos Resultados 2022

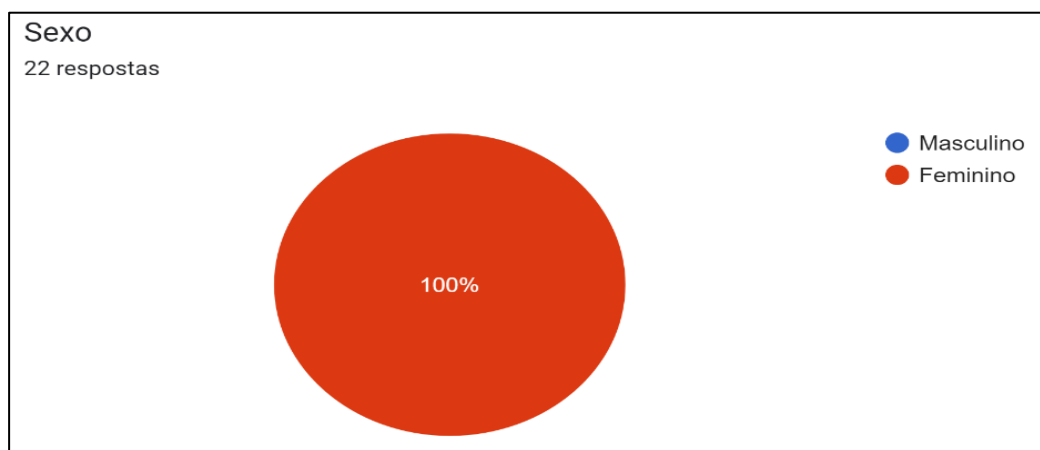
No início do questionário foram colocadas 4 questões com o objetivo de caracterizar a população deste estudo quanto à função, sexo, idade e estado civil. Da população deste estudo, realizado em 2022, fizeram parte 22 trabalhadoras da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”, sendo que 7 dessas trabalhadoras têm a função de Educadora de Infância (31,8%) e 15 trabalhadoras com a função de Auxiliares de Ação Educativa (68,2%). Todas as 22 trabalhadoras são do sexo feminino e quanto á sua idade, 3 trabalhadoras têm uma idade compreendida entre os 18 e os 30 anos (13,6%), 17 trabalhadoras têm uma idade entre os 31 e os 50 anos (77,3%) e as restantes 2 trabalhadoras têm uma idade compreendida entre os 51 e os 70 anos (9,1%). Quanto ao seu estado civil, 15 trabalhadoras são casadas (68,2%), 6 trabalhadoras são solteiras (27,3%) e 1 trabalhadora é divorciada (4,5%).

Gráfico 1 - Distribuição das Trabalhadoras por Função



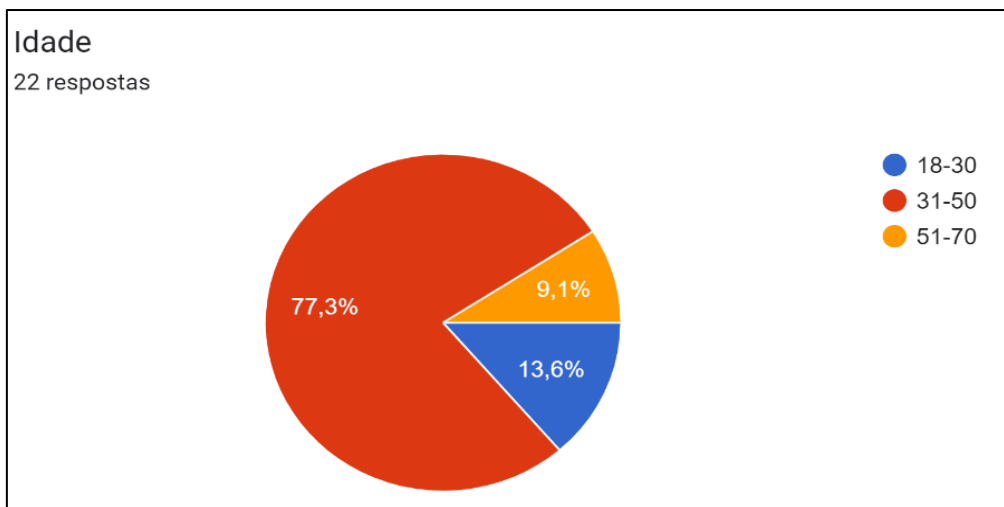
Fonte: Questionário 2022

Gráfico 2 - Distribuição das Trabalhadoras por Sexo



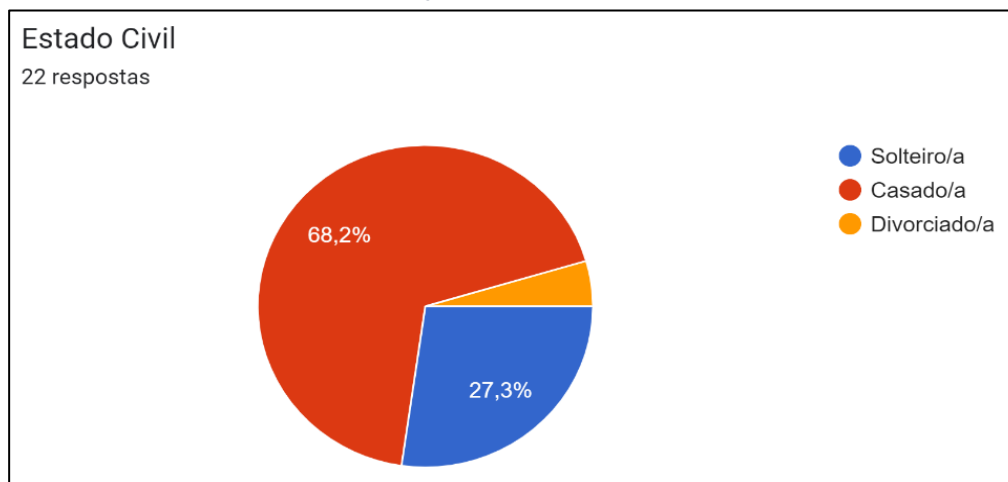
Fonte: Questionário 2022

Gráfico 3 - Distribuição das Trabalhadoras por Idade



Fonte: Questionário 2022

Gráfico 4 - Distribuição das Trabalhadoras por Estado Civil



Fonte: Questionário 2022

No questionário, de seguida, foram colocadas 18 questões aos inquiridos subdividas em 6 dimensões/fontes de stress, nas quais cada uma dessas dimensões correspondem 3 questões colocadas ao longo do questionário de forma aleatória. Fazem parte das dimensões/fatores de stress estudadas, a Relação com os Pais, a Relação com os Colegas, a Relação com as Chefias, a Interação com Crianças e/ou Bebés, as Condições de Trabalho e a Relação Trabalho VS Vida Pessoal. A Tabela 4, apresentada de seguida, indica quais as questões presentes no questionário e a sua correspondente dimensão/fonte de stress, tendo em conta que as questões foram colocadas no questionário de forma aleatória para não influenciar as respostas por partes dos inquiridos.

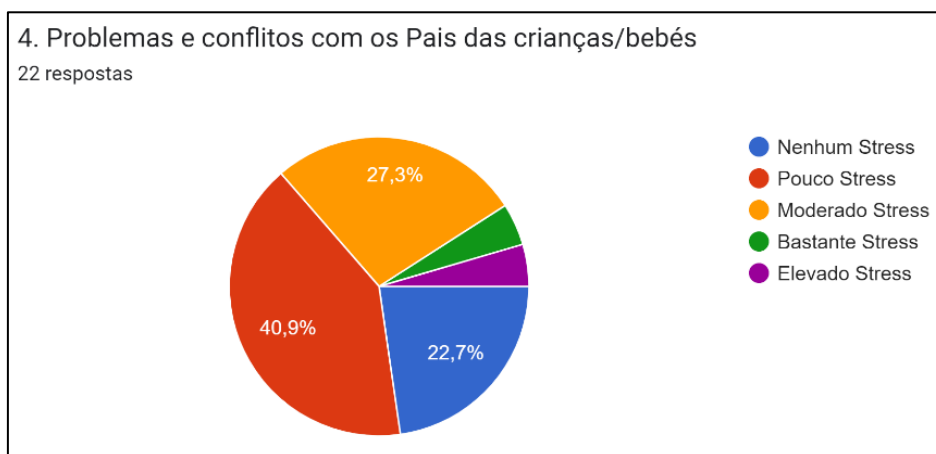
Dimensões (Fontes de Stress)	Número das Questões
Relação com os Pais	4; 10 e 14
Relação com os Colegas	6; 8 e 11
Relação com as Chefias	5; 15 e 18
Interação com Crianças e/ou Bebés	2; 7 e 12
Condições de Trabalho	1; 13 e 16
Relação Trabalho VS Vida Pessoal	3; 9 e 17

Tabela 4 - Distribuição das questões por Dimensões/Fontes de Stress

4.1.1 Relação com os Pais

A potencial Fonte de Stress “Relação com os Pais”, foi estudada através das questões 4, 10 e 14 do questionário, quanto á questão 4 “Problemas e Conflitos com os Pais das crianças/bebés” a maior parte das colaboradoras cerca de (40,9%) indicou sentir pouco stress quanto a esta questão e existiu apenas 1 colaboradora que indicou sentir um nível elevado de stress relativamente á questão 4. É de salientar que quanto á questão 4 existiram 6 colaboradoras (27,3%) que responderam sentir um stress moderado em relação a esta questão, sendo importante diminuir estes mesmos níveis de stress percecionados pelas colaboradoras.

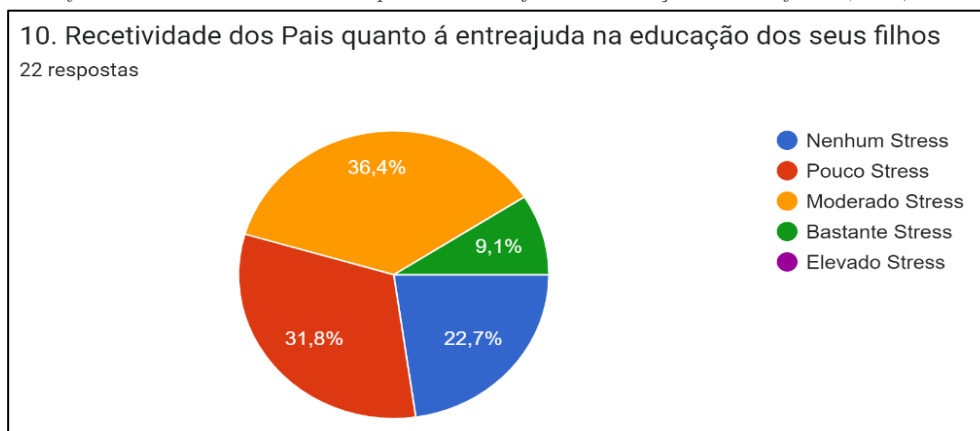
Gráfico 5 – Problemas e conflitos com os Pais das crianças/bebés (2022)



Fonte: Questionário 2022

Quanto à questão 10 “Recetividade dos Pais quanto à entajuda na educação dos seus filhos” presente no questionário, a maioria das colaboradoras respondeu sentir nenhum stress (22,7%) ou pouco stress (31,8%) em relação a esta questão. Não existiu nenhuma colaboradora a responder sentir um elevado stress no que diz respeito a esta questão o que é um sinal positivo, preocupante será o facto de ter existido 8 colaboradoras que responderam sentir um nível moderado de stress em relação á questão 10.

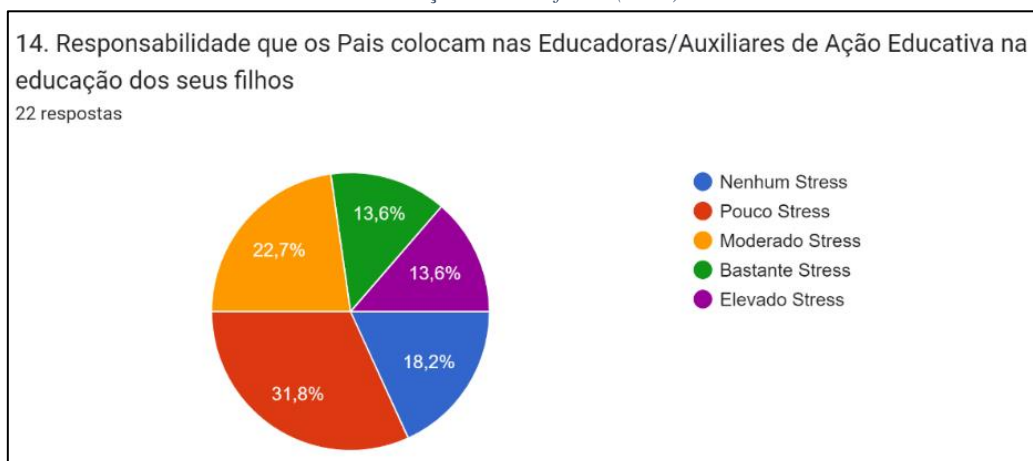
Gráfico 6 – Recetividade dos Pais quanto á entreaajuda na educação dos seus filhos (2022)



Fonte: Questionário 2022

Por último, quanto à questão 14 “Responsabilidade que os Pais colocam nas Educadoras/Auxiliares de Ação Educativa na educação dos seus filhos” é possível observar que em comparação às questões anteriores existiu um maior número de colaboradoras a indicar sentir um elevado nível de stress, mais especificamente 3 colaboradoras.

Gráfico 7 – Responsabilidade que os Pais colocam nas Educadoras/Auxiliares de Ação Educativa na educação dos seus filhos (2022)



Fonte: Questionário 2022

Em termos globais quanto à dimensão/fonte de stress “Relação com os Pais”, através da combinação das 3 questões apresentadas anteriormente (questões 4, 10 e 14), é nos possível concluir que em termos globais se apresentam os seguintes resultados, no que respeita à distribuição por níveis de stress: nenhum stress (6 colaboradoras), pouco stress (7 colaboradoras) e moderado stress (7 colaboradoras). Quanto aos níveis de stress, bastante stress e elevado stress apresentam resultados bastante mais reduzidos com uma média de 1 colaboradora para o nível de bastante stress e 1 colaboradora para o nível de elevado stress.

4.1.2 Relação com os Colegas

A dimensão/fonte de stress “Relação com os Colegas”, foi estudada através dos dados recolhidos das questões 6, 8 e 11 do questionário. Quanto à questão 6 “Competitividade excessiva entre colegas de trabalho” apenas foram registadas respostas nos níveis de stress, nenhum stress, pouco stress e moderado stress. Cerca de 81,9% das respostas a esta questão foram nos níveis de stress, nenhum stress ou pouco stress o que permite concluir que existe um bom ambiente de trabalho entre as colegas da Creche e Pré-Escolar, ou seja, a competitividade não é percecionada de uma forma negativa.

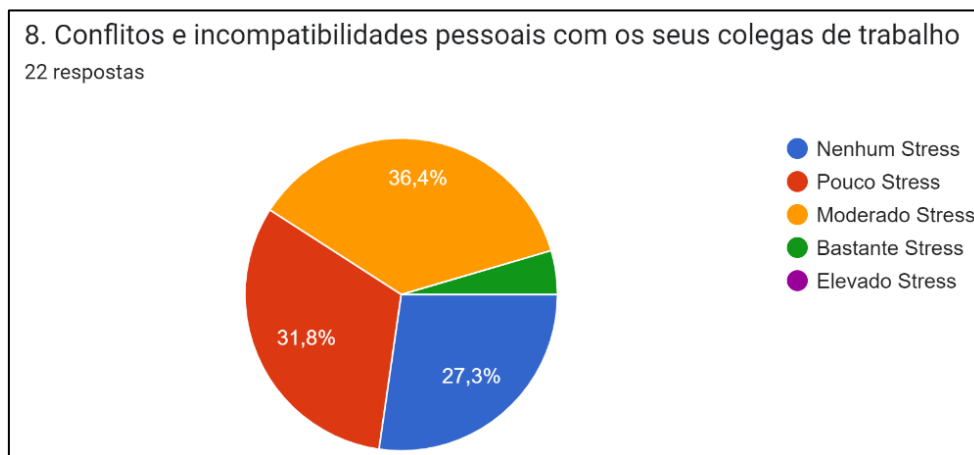
Gráfico 8 – Competitividade excessiva entre colegas de trabalho (2022)



Fonte: Questionário 2022

Quanto à questão 8 “Conflitos e incompatibilidades pessoais com os seus colegas de trabalho” através da observação do Gráfico 9 podemos consolidar a ideia da existência de um bom ambiente de trabalho, tal como foi indicado na questão anterior, pois os níveis predominantes nesta questão são os níveis de stress, nenhum stress e pouco stress em relação aos níveis de stress mais elevado. Não existir nenhuma colaboradora a indicar sentir um nível elevado stress quanto a esta questão é um facto bastante positivo. Cerca de 8 colaboradores indicaram sentir um nível moderado de stress o que seria importante tentar diminuir este nível de stress para níveis mais baixos de stress.

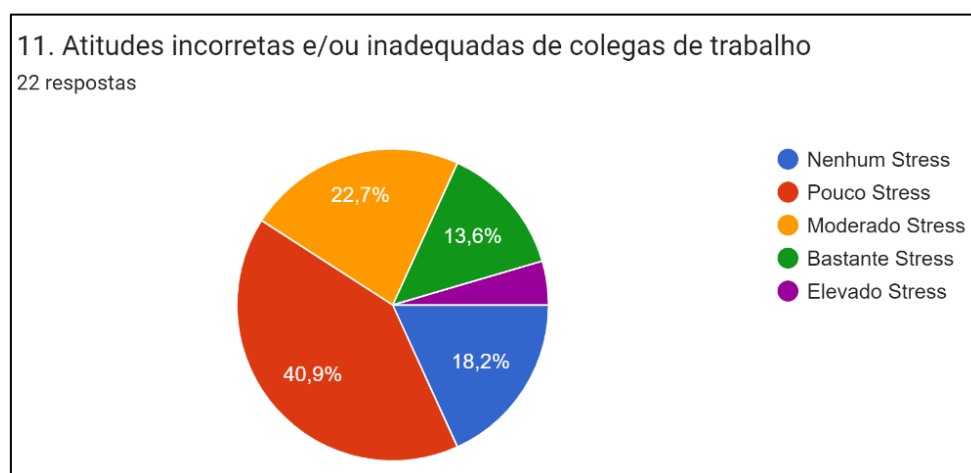
Gráfico 9 – Conflitos e incompatibilidades pessoais com os seus colegas de trabalho (2022)



Fonte: Questionário 2022

A questão 11 “Atitudes incorretas e/ou inadequadas de colegas de trabalho” apresenta resultados semelhantes às duas questões anteriores desta dimensão/fonte de stress, com uma predominância de respostas nos níveis de stress de nenhum stress, pouco stress e moderado stress com cerca de 81,8% das respostas. Em comparação com as duas questões anteriores, desta mesma dimensão, na questão 11 existiu 1 colaboradora a considerar ter um nível elevado de stress quanto a esta questão o que deverá ser analisado pela Creche e Pré-Escolar com o objetivo de diminuir este nível de stress.

Gráfico 10 – Atitudes incorretas e/ou inadequadas de colegas de trabalho (2022)



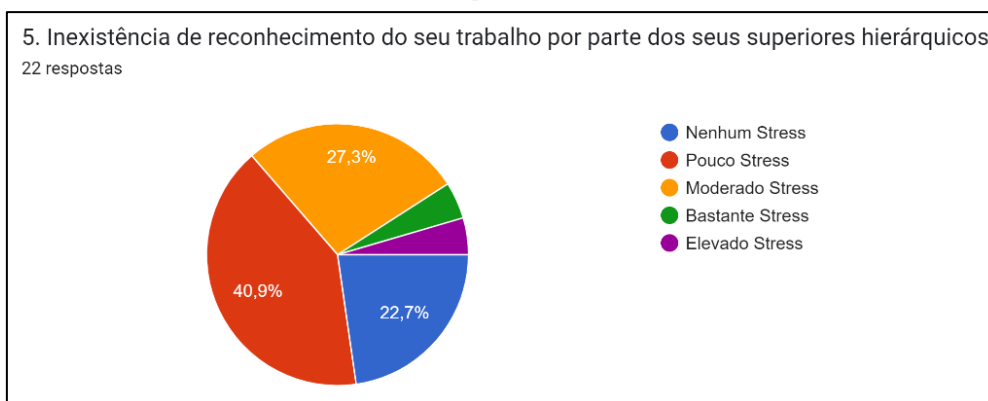
Fonte: Questionário 2022

Em termos globais, a dimensão/fonte de stress “Relação com os Colegas”, que engloba as questões 6, 8 e 11, apresenta resultados mais predominantes nos seguintes níveis de stress: nenhum stress (6 colaboradoras), pouco stress (9 colaboradoras) e moderado stress (6 colaboradoras). Com uma representatividade bastante menor estão os níveis de stress, bastante stress (1 colaboradora) e elevado stress (0 colaboradoras). Com a apresentação dos resultados desta dimensão é possível inferir que existiu um bom relacionamento e ambiente de trabalho entre colegas de trabalho na Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” ainda que seja importante diminuir os níveis de stress mais elevados como o de bastante stress para níveis mais reduzidos de stress.

4.1.3 Relação com as Chefias

A dimensão/fonte de stress “Relação com as Chefias”, foi estudada através dos dados obtidos das questões 5, 15 e 18. Quanto á questão 5 “Inexistência de reconhecimento do seu trabalho por parte dos seus superiores hierárquicos” é possível observar que 63,6% das colaboradoras indicam sentir nenhum stress ou pouco stress em relação a esta questão. Apenas 1 colaboradora indicou sentir um elevado stress quanto á questão 5.

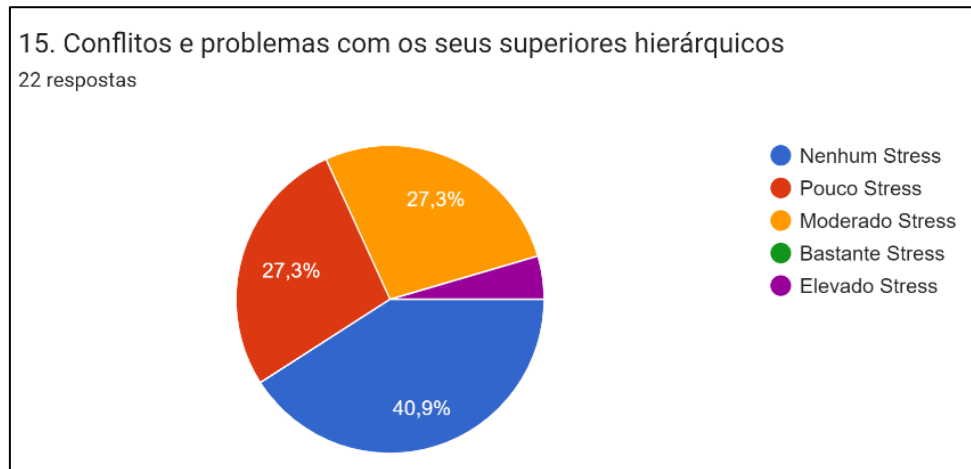
Gráfico 11 – Inexistência de reconhecimento do seu trabalho por parte dos seus superiores hierárquicos (2022)



Fonte: Questionário 2022

A questão 15 “Conflitos e problemas com os seus superiores hierárquicos” apresenta um elevado número de respostas nos níveis de stress, nenhum stress e pouco stress, com 68,2% das respostas. Apenas 1 colaboradora respondeu sentir um elevado nível de stress em relação a esta questão.

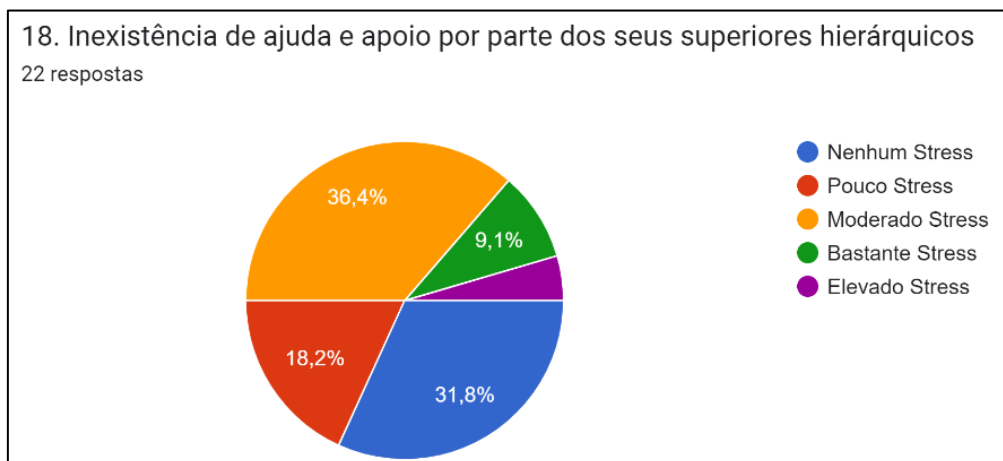
Gráfico 12 – Conflitos e problemas com os seus superiores hierárquicos (2022)



Fonte: Questionário 2022

Por último, a questão 18 “Inexistência de ajuda e apoio por parte dos seus superiores hierárquicos” existiu um maior número de respostas no nível de stress “moderado stress” com 36,4% das respostas e 1 colaboradora respondeu sentir um elevado stress em relação a esta questão.

Gráfico 13 – Inexistência de ajuda e apoio por parte dos seus superiores hierárquicos (2022)



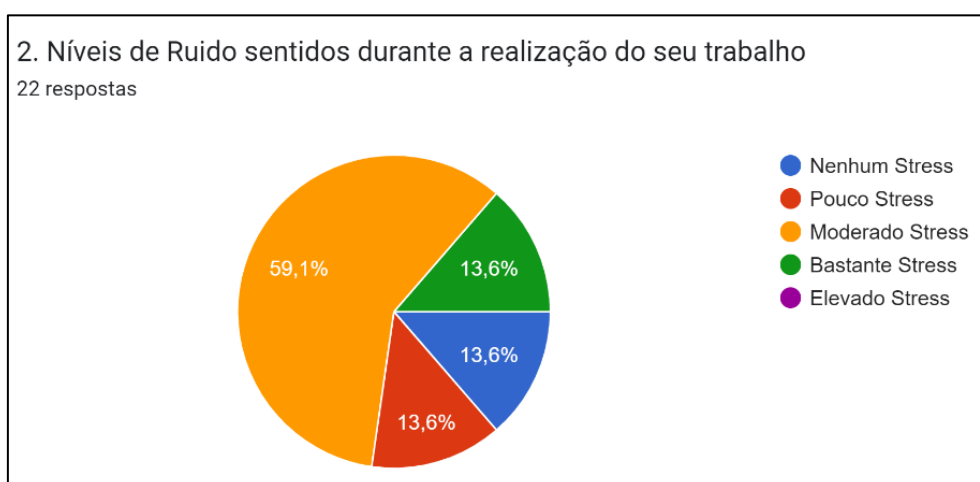
Fonte: Questionário 2022

Em suma, a dimensão/fonte de stress “Relação com as Chefias”, que engloba as questões 5, 15 e 18 apresenta uma predominância de respostas nos seguintes níveis de stress: nenhum stress (7 colaboradoras), pouco stress (6 colaboradoras) e moderado stress (7 colaboradoras). No sentido contrário, o nível moderado de stress e elevado de stress apresentam níveis mais baixos com 1 colaboradora para cada nível. Através da apresentação destes resultados podemos afirmar que esta dimensão/fonte de stress não apresenta resultados elevados nos níveis mais altos de stress, o que permite dizer que existe uma boa relação das colaboradoras da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” com as suas chefias.

4.1.4 Interação com Crianças e/ou Bebés

A dimensão/fonte de stress “Interação com Crianças e/ou Bebés” foi estudada através das respostas às questões 2, 7 e 12 do questionário. No que diz respeito à questão 2 “Níveis de Ruído sentidos durante a realização do seu trabalho” existiu uma grande predominância de respostas no nível de stress “moderado stress” com 59,1% das respostas a esta questão terem sido respondidas neste nível de stress.

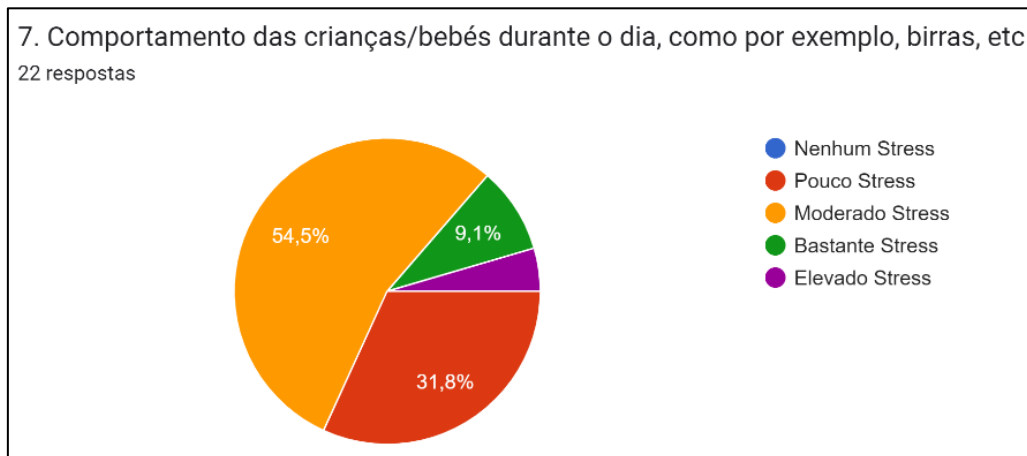
Gráfico 14 – Níveis de Ruído sentidos durante a realização do seu trabalho (2022)



Fonte: Questionário 2022

Quanto à questão 7 “Comportamento das crianças/bebés durante o dia, como por exemplo, birras, etc.”, tal como na questão anterior, também nesta questão foram observadas um maior número de respostas (54,5%) no nível “moderado stress”.

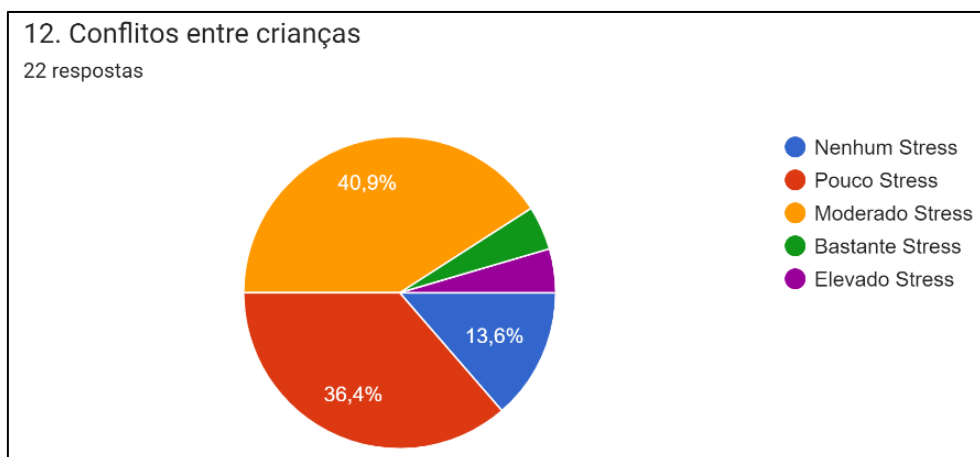
Gráfico 15 – Comportamento das crianças/bebés durante o dia, como por exemplo, birras, etc (2022)



Fonte: Questionário 2022

Por último, quanto à questão 12 “Conflitos entre crianças” continua a tendência desta dimensão/fonte de stress em obter um maior número de respostas no nível de stress “moderado stress” e esta questão 12 não fugiu á regra apresentando também um maior número de respostas nesse nível de stress com cerca de 40,9% das respostas.

Gráfico 16 – Conflitos entre crianças (2022)



Fonte: Questionário 2022

Em termos globais, esta dimensão/fonte de stress “Interação com crianças e/ou bebés” apresenta resultados significativamente preocupantes e que devem ser tidos em conta pela Creche e Pré-Escolar pois os resultados obtidos quanto a esta dimensão/fonte de stress enquadram-se na sua maioria no nível de stress “moderado stress”.

4.1.5 Condições de Trabalho

A dimensão/fonte de stress “Condições de Trabalho” foi estudada através dos dados obtidos das questões 1, 13 e 16 do questionário. A questão 1 “Condições e materiais inadequados para a realização do seu trabalho” obteve os seus resultados predominantemente no nível de stress “moderado stress” com cerca de 45,5% das respostas a esta questão, para além disso, existiu também um número algo elevado de respostas a esta questão no nível de stress “bastante stress” com 13,6% das respostas o que indica existir algum stress nas trabalhadoras da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” relativamente a esta questão devendo ser alvo de intervenção por parte da organização.

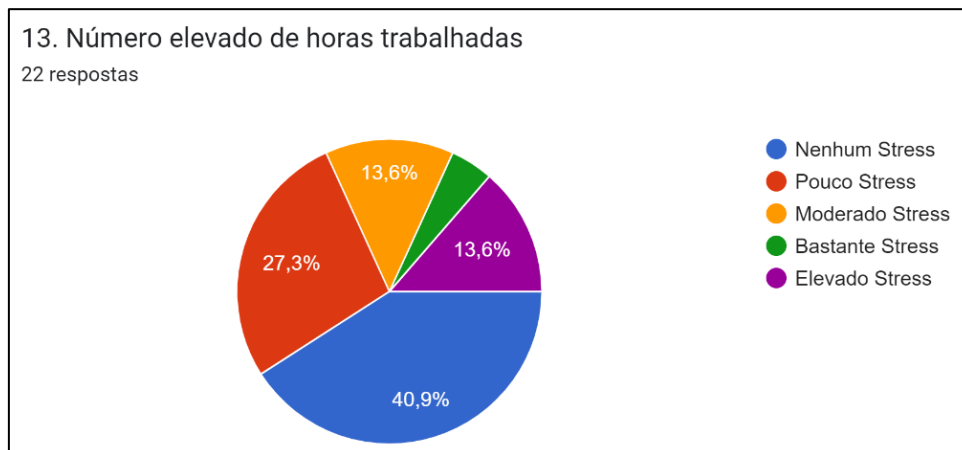
Gráfico 17 – Condições e materiais inadequados para a realização do seu trabalho (2022)



Fonte: Questionário 2022

Quanto à questão 13 “Número elevado de horas trabalhadas” a maioria das respostas situou-se no nível de stress “nenhum stress” com 40,9% das respostas, de salientar o número de respostas no nível de stress “elevado stress” pelo facto de terem existido 13,6% das respostas neste nível de stress o que é algo preocupante.

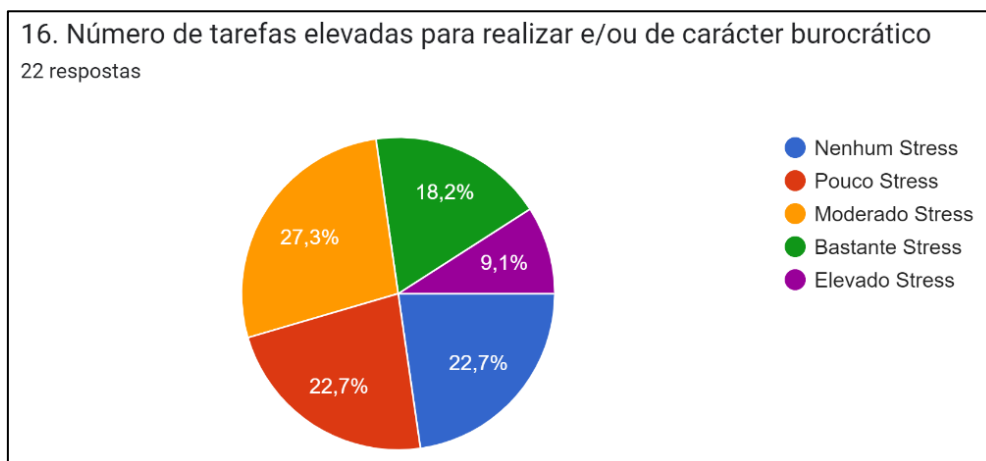
Gráfico 18 – Número elevado de horas trabalhadas (2022)



Fonte: Questionário 2022

Por último, a questão 16 “Número de tarefas elevadas para realizar e/ou de carácter burocrático” apresenta uma grande dispersão no que diz respeito aos seus resultados, de salientar os níveis de stress mais elevados apresentarem alguma representatividade nesta questão com o nível de stress “bastante stress” a apresentar 18,2% das respostas e o nível de stress “elevado stress” com 9,1% de respostas.

Gráfico 19 – Número de tarefas elevadas para realizar e/ou de carácter burocrático (2022)



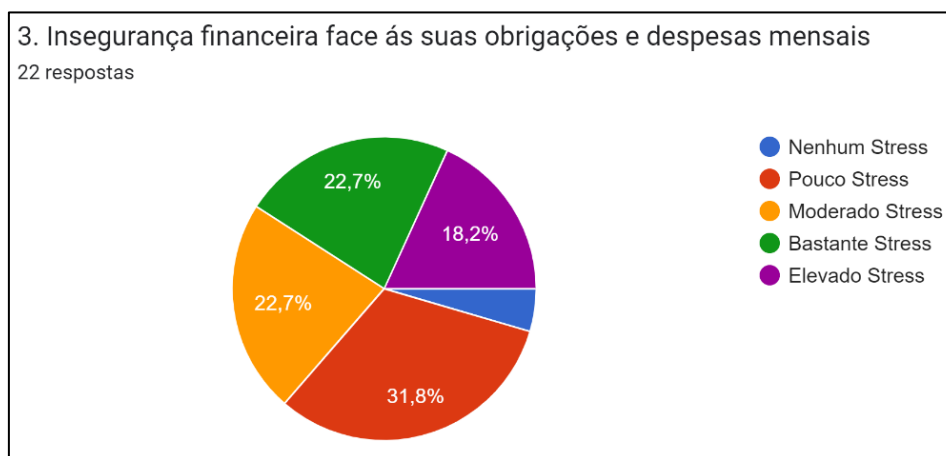
Fonte: Questionário 2022

Quanto à dimensão/fonte de stress “Condições de Trabalho” no seu global é possível observar uma predominância no nível de stress “nenhum stress” com uma média de 6 respostas, o nível de stress “pouco stress” com uma média de 5 respostas e o nível de stress “moderado stress” com uma média de 6 respostas. É importante referir o número elevado de respostas nos níveis mais elevados de stress, mais concretamente, uma média de 3 respostas no nível de stress “bastante stress” e uma média de 2 respostas no nível de stress “elevado stress”. Em comparação com as restantes dimensões/fontes de stress, podemos afirmar que esta dimensão/fonte de stress “Condições de Trabalho” apresenta níveis algo preocupantes nos níveis de stress mais elevados o que deve ser tido em conta por parte da organização com o objetivo de diminuir esses mesmos níveis de stress sentido pelas trabalhadoras.

4.1.6 Relação Trabalho VS Vida Pessoal

A dimensão/fonte de stress “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” é abordada através das questões 3, 9 e 17 do questionário. A questão 3 “Insegurança financeira face às suas obrigações e despesas mensais” apresenta alguma dispersão no que diz respeito às respostas desta questão, importante será ressaltar o número bastante reduzido ou quase inexistente de respostas a esta questão no nível de stress “nenhum stress”, mais especificamente 1 colaboradora. De salientar o número elevado de respostas no nível de stress “elevado stress” com cerca de 18,2% das respostas.

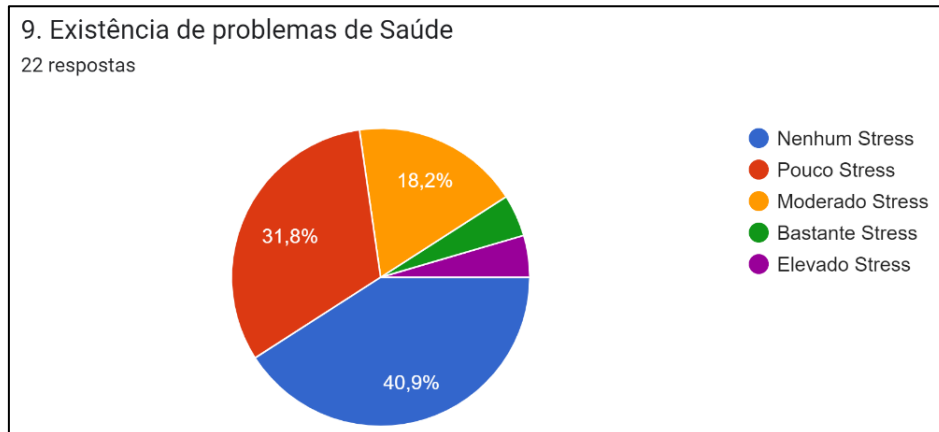
Gráfico 20 – Insegurança financeira face às suas obrigações e despesas mensais (2022)



Fonte: Questionário 2022

Quanto à questão 9 “Existência de problemas de saúde” a maioria das respostas encontra-se nos níveis de stress mais baixos, mais especificamente, no nível de stress “nenhum stress” com 40,9% das respostas e no nível de stress “pouco stress” com 31,8% das respostas.

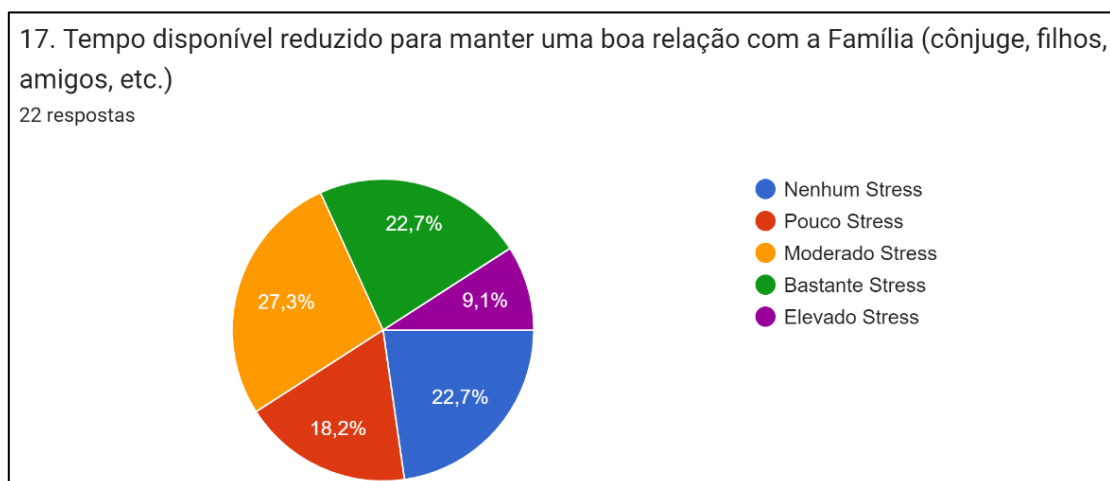
Gráfico 21 – Existência de problemas de Saúde (2022)



Fonte: Questionário 2022

Por último, quanto à questão 17 “Tempo disponível reduzido para manter uma boa relação com a Família (cônjuge, filhos, amigos, etc.)” existe uma distribuição regular por todos os níveis de stress, em destaque estão os níveis mais elevados de stress mais concretamente o nível de stress “elevado stress” com 9,1% das respostas e o nível de stress “bastante stress” com 22,7% das respostas.

Gráfico 22 – Tempo disponível reduzido para manter uma boa relação com a Família (cônjuges, filhos, amigos, etc.) (2022)



Fonte: Questionário 2022

De uma forma geral, a dimensão/fonte de stress “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” apresenta a maior parte das suas respostas nos níveis mais baixos de stress, mais especificamente, o nível de stress “nenhum stress” com uma média de 5 respostas, o nível de stress “pouco stress” com uma média de 6 respostas e o nível de stress “moderado stress” com uma média de 5 respostas. É importante focar os níveis mais elevados de stress, como por exemplo, o nível de stress “bastante stress” com uma média de 4 respostas e o nível de stress “elevado stress” com uma média de 2 respostas sendo importante para a organização focar os níveis mais elevados de stress desta dimensão/fonte de stress com o objetivo de diminuir esses mesmos níveis de stress.

4.1.7 Comparação das dimensões/fontes de stress

A Tabela 5, apresentada de seguida, indica a distribuição em termos percentuais das diversas dimensões/fontes de stress estudados mais concretamente a dimensão 1 que corresponde a “Relação com os Pais”, a dimensão 2 corresponde a “Relação com os Colegas”, a dimensão 3 corresponde a “Relação com as Chefias”, a dimensão 4 corresponde a “Interação com crianças e/ou bebés”, a dimensão 5 corresponde a “Condições de Trabalho” e por último a dimensão 6 corresponde a “Relação Trabalho VS Vida Pessoal”.

	Relação com os Pais	Relação com os Colegas	Relação com as Chefias	Interação com crianças e/ou bebés	Condições de Trabalho	Relação Trabalho VS Vida Pessoal
Nenhum Stress	28,77%	27,27%	31,81%	9,09%	28,77%	22,73%
Pouco Stress	33,32%	39,41%	28,77%	27,27%	21,23%	27,27%
Moderado Stress	30,32%	25,77%	30,32%	51,51%	28,77%	22,73%
Bastante Stress	4,55%	6,05%	4,5%	9,09%	12,14%	16,68%
Elevado Stress	3,04%	1,5%	4,5%	3,04%	9,09%	10,59%

Tabela 5 - Distribuição dos resultados em percentagem por Dimensão/Fonte de Stress

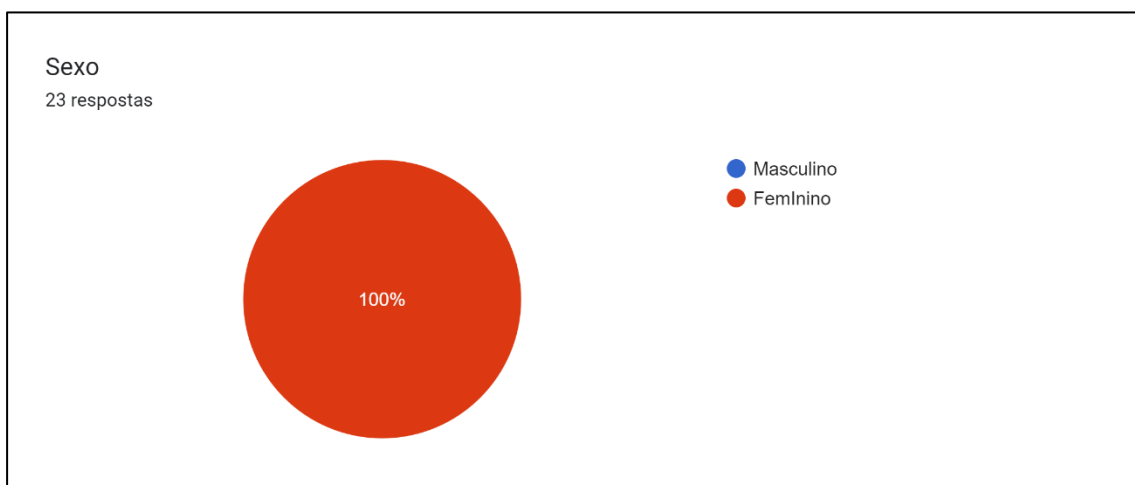
A Tabela 5, apresentada acima, permite-nos ter uma maior perceção e comparação das diversas dimensões/fontes de stress. Podemos então concluir que as dimensões que apresentam um maior número de respostas nos níveis mais elevados de stress são as dimensões/fontes de stress 5 “Condições de Trabalho” e também a dimensão/fonte de stress 6 “Relação Trabalho VS Vida Pessoal”. Portanto, deverão ser tidas em conta por parte da organização com o objetivo de diminuir os níveis mais elevados de stress nestas mesmas dimensões/fontes de stress. A dimensão/fonte de stress 5 “Condições de Trabalho” obteve um número elevado de respostas nos níveis mais elevados de stress em comparação com as restantes dimensões/fontes de stress com 12,14% das respostas no nível de stress “bastante stress” e 9,09% das respostas no nível de stress “elevado stress”. A dimensão/fonte de stress 6 “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” foi a dimensão/fonte de stress que apresentou resultados mais elevados nos níveis de stress superiores, mais especificamente, 16,68% das respostas no nível de stress “bastante stress” e 10,59% das respostas no nível de stress “elevado stress”.

Em suma, a organização deverá promover medidas e ações que visem diminuir os níveis de stress sentidos pelas Educadoras de Infância e Auxiliares de Ação Educativa da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”, focando-se principalmente nas dimensões/fontes de stress que através deste estudo apresentaram resultados mais significativos e preocupantes, mais especificamente, a dimensão/fonte de stress “Condições de Trabalho” e a dimensão/fonte de stress “Relação Trabalho VS Vida Pessoal”.

4.2 Apresentação e Discussão dos Resultados 2023

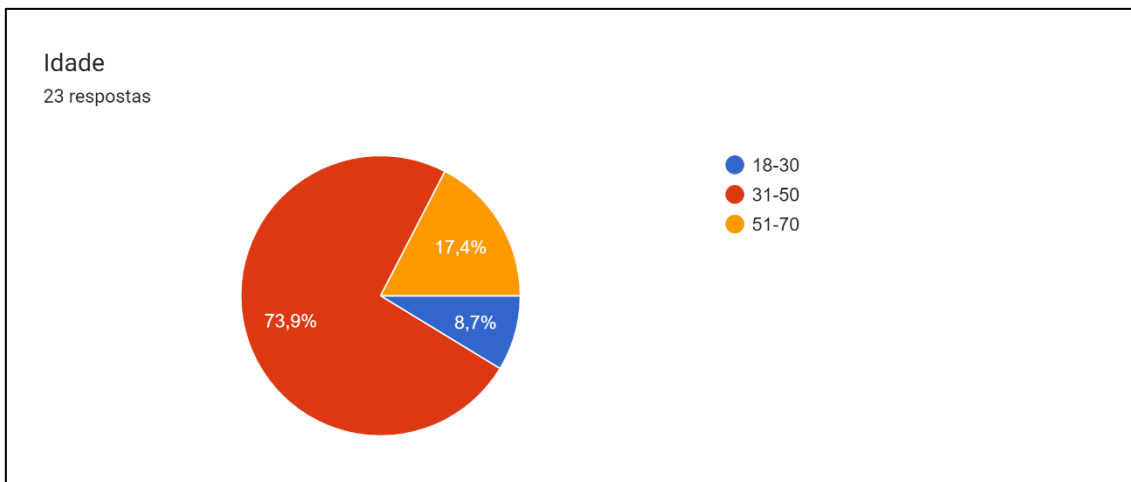
O questionário aplicado no ano de 2023 é idêntico ao de 2022 e iniciou com 4 questões com o objetivo de caracterizar a população deste estudo. Recordamos que da população do presente estudo fizeram parte 23 trabalhadoras da Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” das quais 7 colaboradoras têm a função de Educadoras de Infância (30,4%) e 16 colaboradoras a função de Auxiliares de Ação Educativa (69,6%). Quanto à sua idade a maioria das colaboradoras possui uma idade compreendida entre os 31 e os 50 anos, mais especificamente 17 colaboradoras (73,9%), 4 colaboradoras têm uma idade compreendida entre os 51 e os 70 anos e 2 colaboradoras possuem uma idade compreendida entre os 18 e os 30 anos. Quanto ao seu estado civil, 14 colaboradoras são casadas (60,9%), 7 colaboradoras são solteiras (30,4%) e 2 colaboradoras são divorciadas (8,7%). De ressaltar ainda que todas as 23 colaboradoras são do sexo feminino.

Gráfico 23 - Distribuição das Trabalhadoras por Sexo



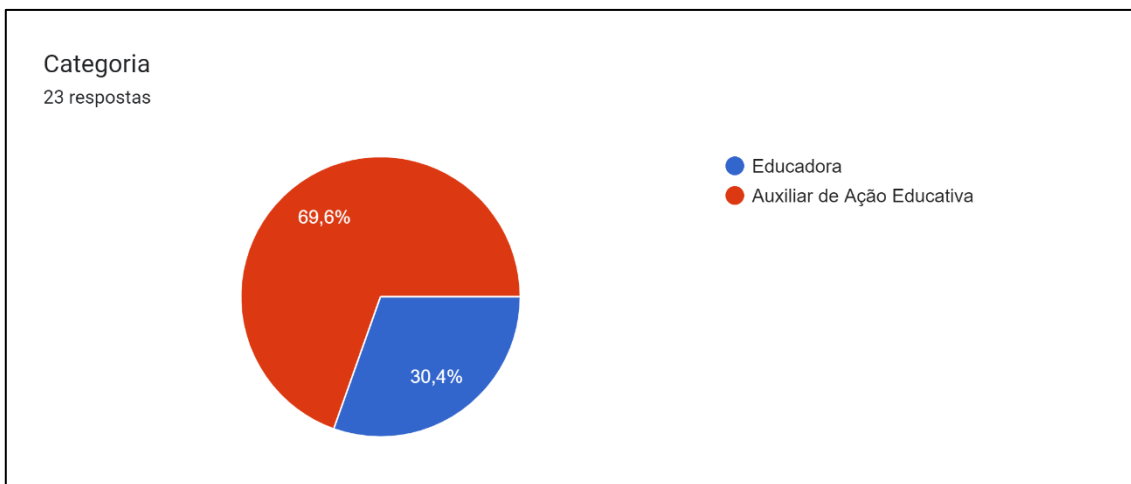
Fonte: Questionário 2023

Gráfico 24 - Distribuição das Trabalhadoras por Idade



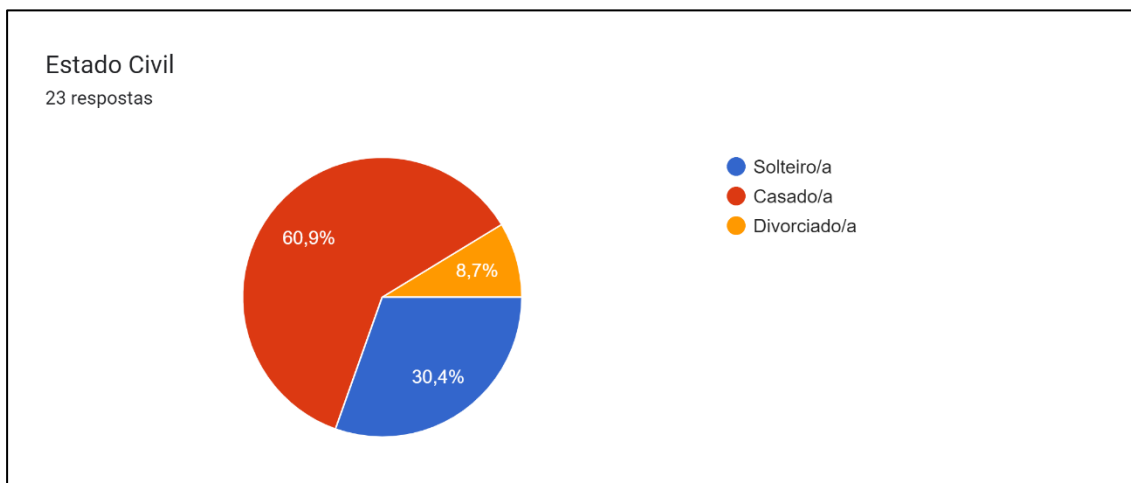
Fonte: Questionário 2023

Gráfico 25 - Distribuição das Trabalhadoras por Categoria



Fonte: Questionário 2023

Gráfico 26 - Distribuição das Trabalhadoras por Estado Civil



Fonte: Questionário 2023

No questionário aplicado no ano de 2023, à imagem do que aconteceu no questionário aplicado no ano de 2022, foram colocadas 18 questões subdivididas em 6 dimensões/fontes de stress nas quais cada umas dessas dimensões/fontes de stress estão incluídas 3 questões ordenadas de forma aleatória ao longo do questionário. Fazem parte das dimensões/fontes de stress analisadas, a Relação com os Pais, a Relação com os Colegas, a Relação com as Chefias, a Interação com Crianças e/ou Bebés, as Condições de Trabalho e a Relação Trabalho VS Vida Pessoal. A Tabela 6 apresenta-nos as dimensões/fontes de stress presentes neste estudo e as questões correspondentes a cada uma delas, o intuito da distribuição aleatória das questões, tal como o questionário do ano de 2022, passou pela não influencia nas respostas por parte dos inquiridos.

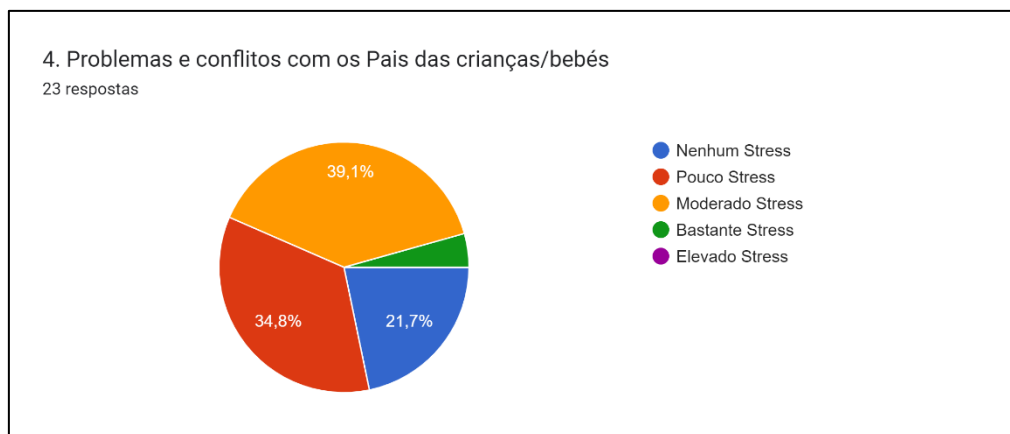
Dimensões (Fontes de Stress)	Número das Questões
Relação com os Pais	4; 10 e 14
Relação com os Colegas	6; 8 e 11
Relação com Chefias	5; 15 e 18
Interação com Crianças e/ou Bebés	2; 7 e 12
Condições de Trabalho	1; 13 e 16
Relação Trabalho VS Vida Pessoal	3; 9 e 17

Tabela 6 - Distribuição das questões por Dimensões/Fontes de Stress

4.2.1 Relação com os Pais

A dimensão/fonte de stress “Relação com os Pais”, foi estudada através dos resultados das questões 4, 10 e 14 do questionário. Quanto à questão 4 “Problemas e Conflitos com os Pais das crianças/bebés” a maioria das respostas situou-se nos níveis de stress nenhum stress com 5 colaboradoras (21,7%), pouco stress com 8 colaboradoras (34,8%) e moderado stress com 9 colaboradoras (39,1%). De ressaltar ainda o número reduzido de respostas nos níveis mais elevados de stress, mais concretamente, apenas 1 colaboradora a responder sentir um nível de stress de bastante stress e a não existir nenhuma resposta no nível mais elevado de stress o elevado stress.

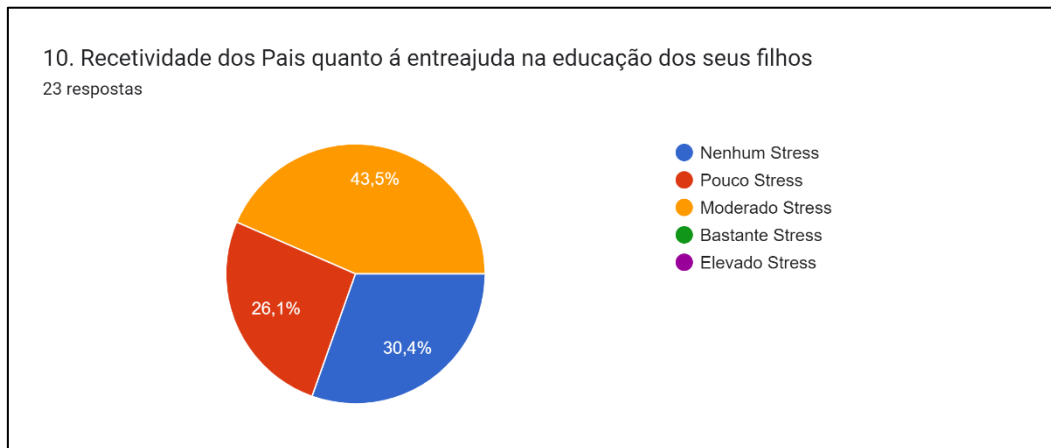
Gráfico 27 – Problemas e conflitos com os Pais das crianças/bebés (2023)



Fonte: Questionário 2023

Quanto à questão 10 “Recetividade dos Pais quanto à entreaajuda na educação dos seus filhos” a maioria das respostas situou-se no nível de stress moderado stress no qual obteve respostas de 10 colaboradoras (43,5%), as restantes colaboradoras reponderam sentir nenhum stress com 7 respostas (30,4%) e pouco stress com 6 respostas (26,1%). De salientar não terem existido para esta questões respostas nos níveis de stress mais elevados, bastante stress e elevado stress.

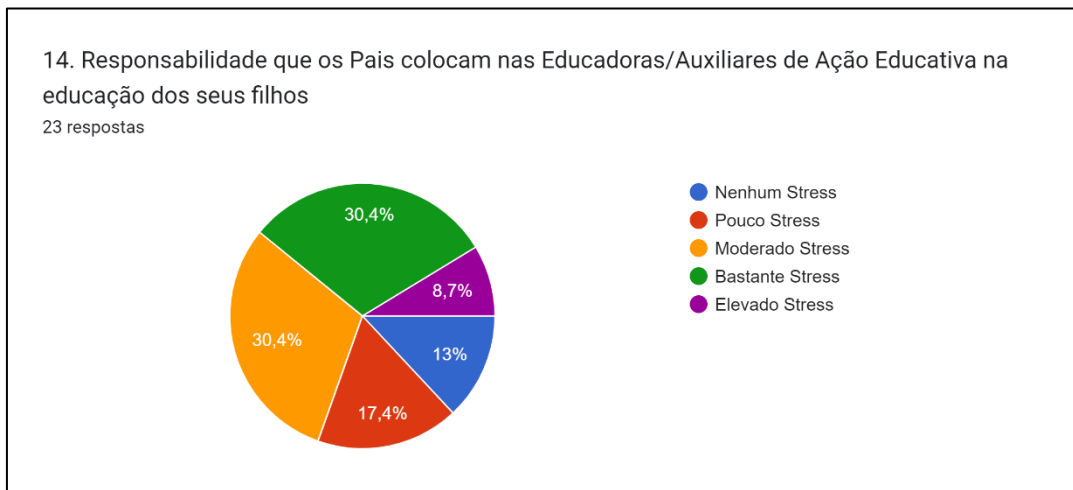
Gráfico 28 – Recetividade dos Pais quanto á entreaajuda na educação dos seus filhos (2023)



Fonte: Questionário 2023

Por último, quanto à questão 14 “Responsabilidade que os Pais colocam nas Educadoras/Auxiliares de Ação Educativa na educação dos seus filhos” em comparação com as questões apresentadas anteriormente existe um maior número de respostas nos níveis mais elevados de stress, com 7 colaboradoras a indicar sentir bastante stress e 2 colaboradoras indicares sentir um elevado stress.

Gráfico 29 – Responsabilidade que os Pais colocam nas Educadoras/Auxiliares de Ação Educativa na educação dos seus filhos (2023)



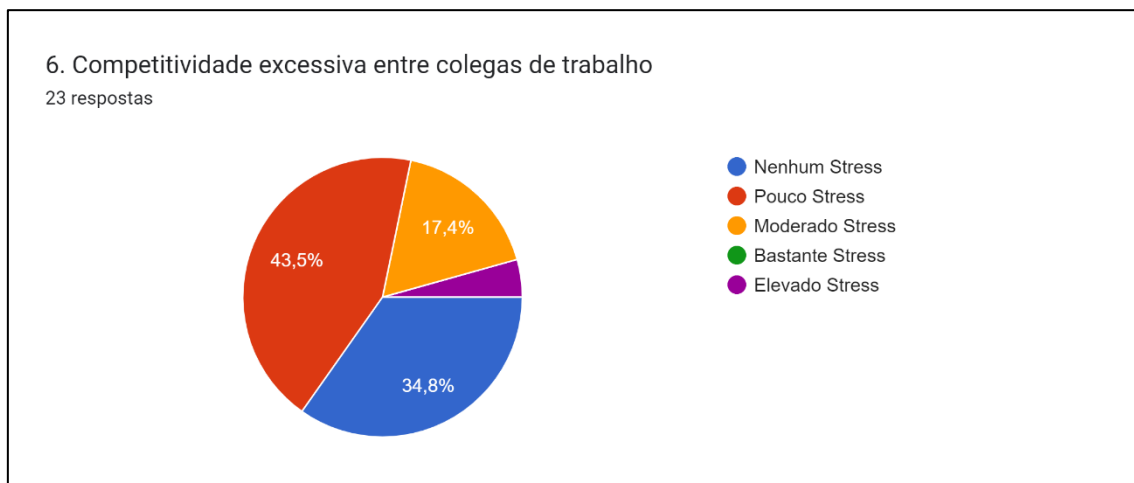
Fonte: Questionário 2023

Em termos globais quanto à dimensão/fonte de stress “Relação com os Pais” através da combinação dos resultados das 3 questões apresentadas acima (questões 4, 10 e 14) é possível concluir que o nível de stress mais representativo é o nível moderado stress com cerca de 37,70% das respostas. Quantos aos restantes níveis de stress para esta dimensão/fonte de stress foi 21,74% das respostas no nível nenhum stress, 26,09% no nível pouco stress, 11,61% no nível bastante stress e 2,86% no nível elevado stress.

4.2.2 Relação com os Colegas

A dimensão/fonte de stress “Relação com os Colegas”, será abordada através dos resultados obtidos das questões 6, 8 e 11 do questionário. Quanto à questão 6 do questionário “Competitividade excessiva entre colegas de trabalho” foram recolhidas respostas nos níveis de stress mais baixos, mais concretamente, nenhum stress, pouco stress e moderado stress. 8 colaboradoras (34,8%) indicaram sentir nenhum stress em relação a esta questão, 10 colaboradoras (43,5%) responderam sentir pouco stress e 4 colaboradoras (17,4%) indicaram sentir um moderado stress. De salientar ainda que apenas 1 colaboradora indicou sentir um elevado stress em relação a esta questão 6 do questionário.

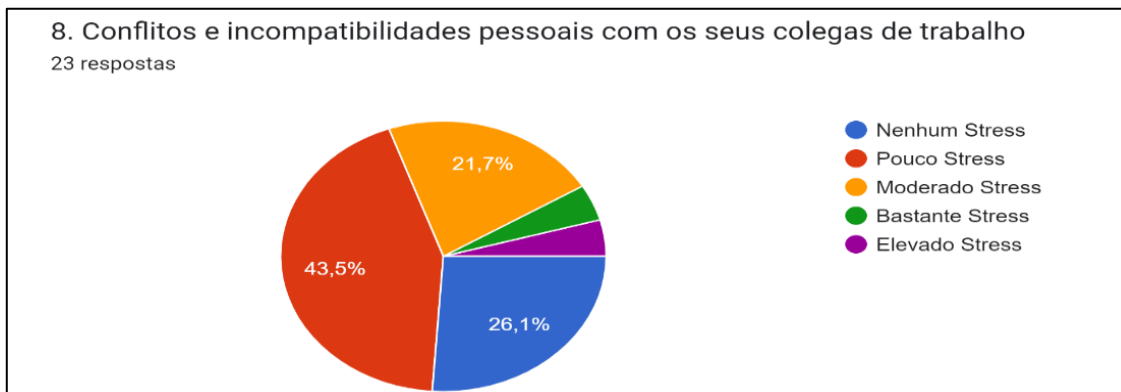
Gráfico 30 – Competitividade excessiva entre colegas de trabalho (2023)



Fonte: Questionário 2023

Quanto á questão 8 “Conflitos e incompatibilidades pessoais com os seus colegas de trabalho” como podemos observar através do Gráfico 31 a maioria dos resultados são observados novamente, tal como na questão anterior, nos níveis de stress mais reduzidos entre os quais os níveis de stress, nenhum stress, pouco stress e moderado stress respetivamente com 6 respostas (26,1%) no nível de stress nenhum stress, 10 respostas (43,5%) no nível de stress pouco stress e 5 respostas (21,7%) no nível de stress moderado stress. Com uma menor representatividade de resultados temos os níveis de stress bastante stress com 1 colaboradora a responder sentir bastante stress em relação a esta questão e o mesmo repete-se no nível de stress elevado stress.

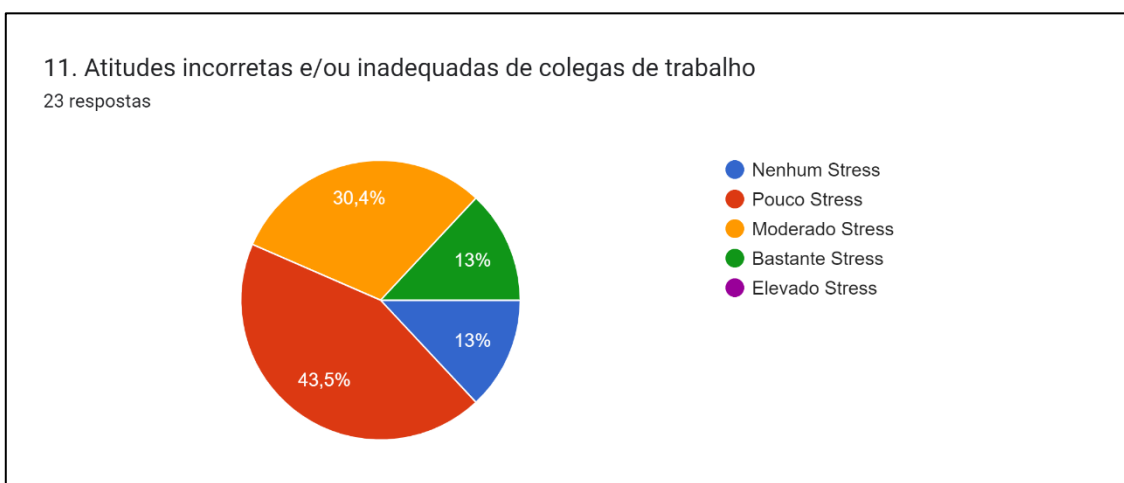
Gráfico 31 – Conflitos e incompatibilidades pessoais com os seus colegas de trabalho (2023)



Fonte: Questionário 2023

A questão 11 “Atitudes incorretas e/ou inadequadas de colegas de trabalho” apresenta resultados semelhantes às duas questões anteriores desta dimensão/fonte de stress, com uma grande predominância de respostas nos níveis de stress nenhum stress, pouco stress e moderado stress com cerca de 86,9% das respostas. Em comparação com as duas questões anteriores, para esta questão 11 existiu um aumento nas respostas do nível de stress bastante stress com 3 colaboradoras (13%) a indicarem sentir esse nível de stress.

Gráfico 32 – Atitudes incorretas e/ou inadequadas de colegas de trabalho (2023)



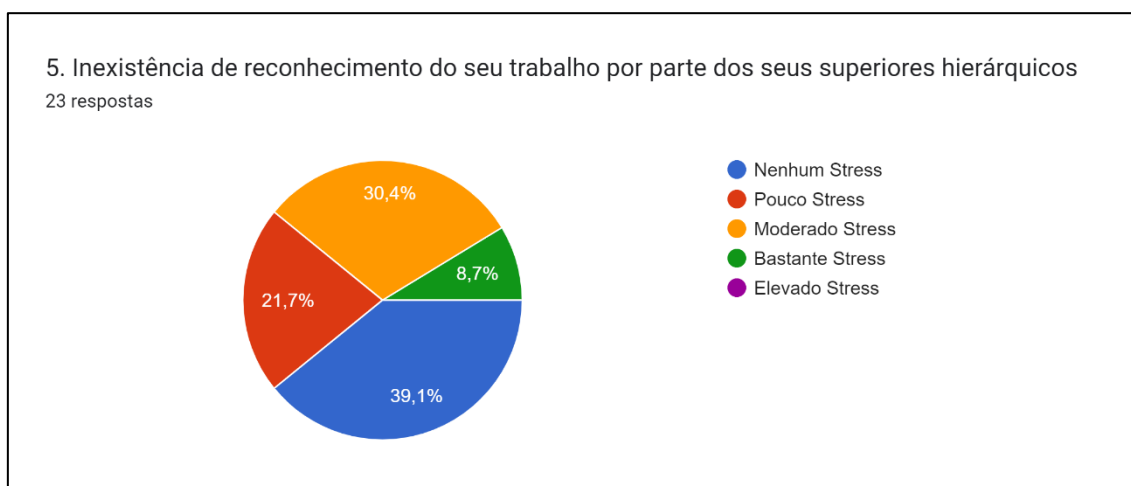
Fonte: Questionário 2023

Em termos globais, a dimensão/fonte de stress “Relação com os Colegas”, da qual fazem parte as questões 6, 8 e 11 apresenta os seguintes resultados: no nível de stress nenhum stress obteve-se 24,65% das respostas, 43,58% no nível pouco stress, 21,74% no nível moderado stress, 5,78% no nível bastante stress e 2,92% no nível elevado stress. Importante referir que o nível de stress com uma maior representatividade nesta dimensão/fonte de stress foi o nível de pouco stress.

4.2.3 Relação com Chefias

A dimensão/fonte de stress “Relação com as Chefias” estudada através dos resultados obtidos das questões 5, 15 e 18 do questionário. Quanto à questão 5 “Inexistência de reconhecimento do seu trabalho por parte dos seus superiores hierárquicos” 91,3% das respostas a esta questão a situarem-se nos níveis de stress nenhum stress, pouco stress e moderado stress. Em sentido contrário, apenas existiram 2 respostas no nível de stress bastante stress e nenhuma resposta no nível mais elevado de stress elevado stress.

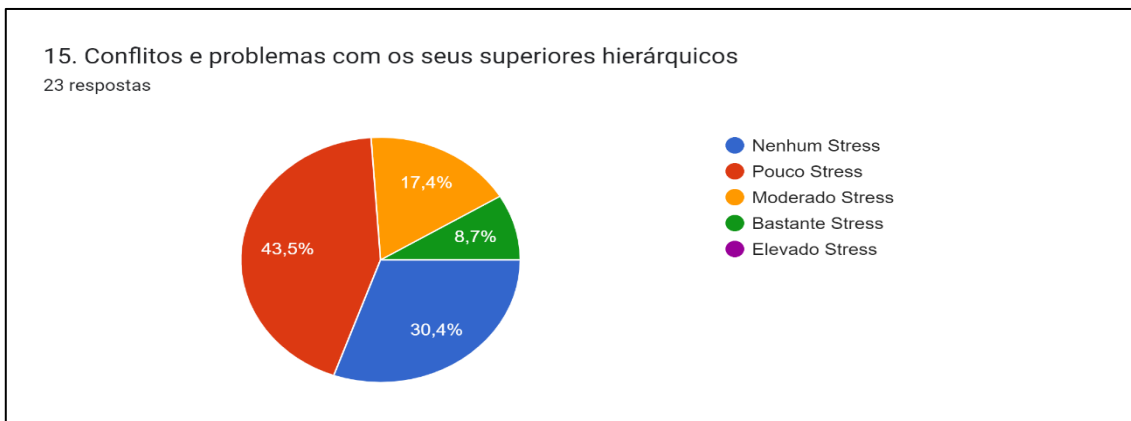
Gráfico 33 – Inexistência de reconhecimento do seu trabalho por parte dos seus superiores hierárquicos (2023)



Fonte: Questionário 2023

Quanto à questão 15 “Conflitos e problemas com os seus superiores hierárquicos” apresenta a maioria das suas respostas no nível de stress nenhum stress com 7 colaboradoras (30,4%) e no nível pouco stress com 10 colaboradoras (43,5%). Com um número menor de respostas, mas ainda significativo temos os níveis de stress moderado stress com 4 colaboradoras (17,4%) e o nível bastante stress com 2 colaboradoras (8,7%). Importante também referir que nesta questão 15 não existiram respostas no nível de elevado stress.

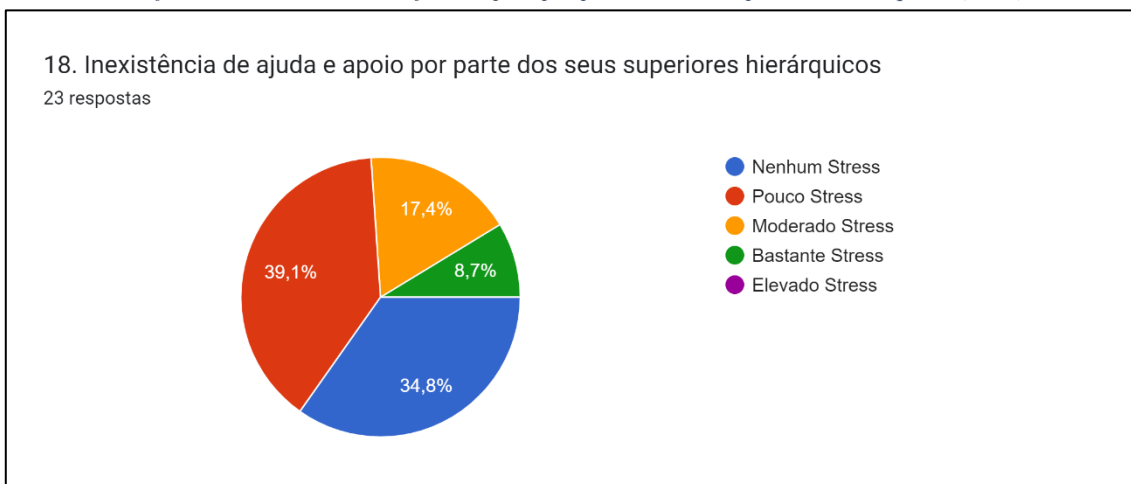
Gráfico 34 – Conflitos e problemas com os seus superiores hierárquicos (2023)



Fonte: Questionário 2023

Por último, a questão 18 “Inexistência de ajuda e apoio por parte dos seus superiores hierárquicos” tal como nas questões anteriores desta dimensão existe uma predominância de respostas nos níveis mais baixos de stress, nenhum stress com 8 colaboradoras (34,8%) e pouco stress com 9 colaboradoras (39,1%). Com menor representatividade temos os níveis de stress moderado stress com 4 colaboradoras (17,4%) e bastante stress com 2 colaboradoras (8,7%). Quanto ao nível de stress elevado stress não existiram respostas neste nível de nenhuma colaboradora.

Gráfico 35 – Inexistência de ajuda e apoio por parte dos seus superiores hierárquicos (2023)



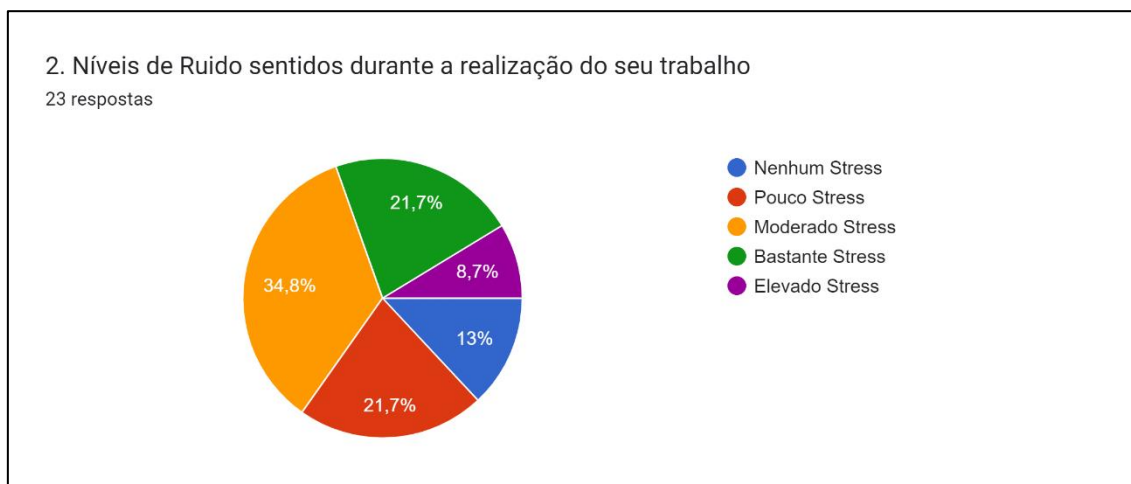
Fonte: Questionário 2023

Em suma, a dimensão/fonte de stress “Relação com as Chefias” que engloba as questões 5, 15 e 18 apresenta uma predominância de resultados nos níveis de stress nenhum stress e pouco stress com respetivamente 34,78% e 34,78% das respostas nesta dimensão. Os restantes níveis de stress apresentam os seguintes resultados: 21,74% no nível moderado stress e 8,70% no nível bastante stress. De salientar ainda a inexistência de respostas nesta dimensão/fonte de stress para o nível elevado stress (0%).

4.2.4 Interação com Crianças e/ou Bebés

A dimensão/fonte de stress “Interação com Crianças e/ou Bebés” obteve os dados para estudo através das questões 2, 7 e 12 do questionário. No que diz respeito à questão 2 “Níveis de Ruído sentidos durante a realização do seu trabalho” existiu uma grande dispersão de respostas e como tal verificaram-se respostas em todos os níveis de stress. De salientar o nível de stress com maior expressão, o nível moderado stress com 8 respostas (34,8%) por parte das colaboradoras e também o facto de terem existido 2 colaboradoras (8,7%) a indicar sentir em relação a esta questão um nível de stress de elevado stress.

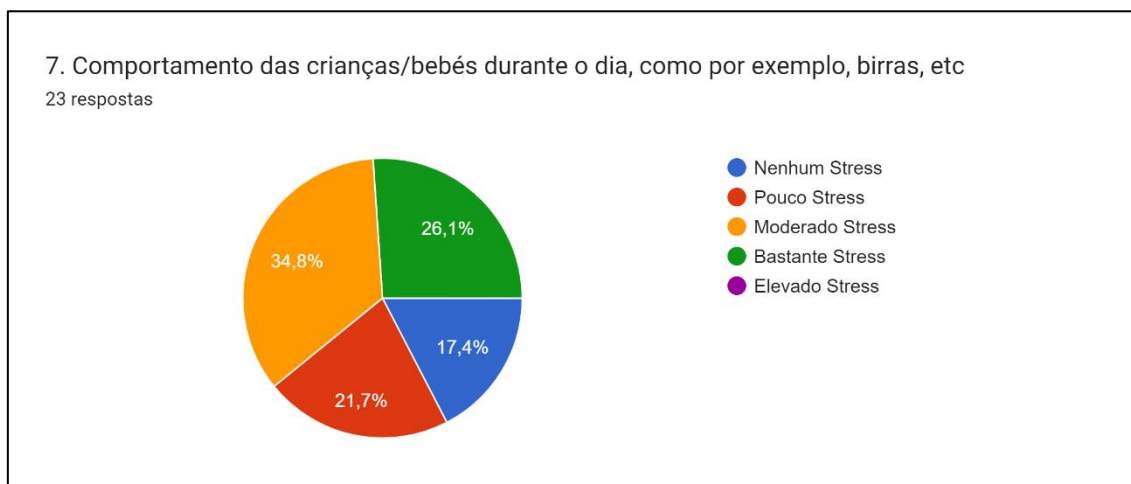
Gráfico 36 – Níveis de Ruído sentidos durante a realização do seu trabalho (2023)



Fonte: Questionário 2023

Quanto à questão 7 “Comportamento das crianças/bebés durante o dia, como por exemplo, birras, etc.”, tal como na questão anterior, também nesta questão existe uma predominância de respostas no nível de stress moderado stress com 8 respostas (34,8%). Importante referir a não existência de respostas a esta questão no nível de stress elevado stress.

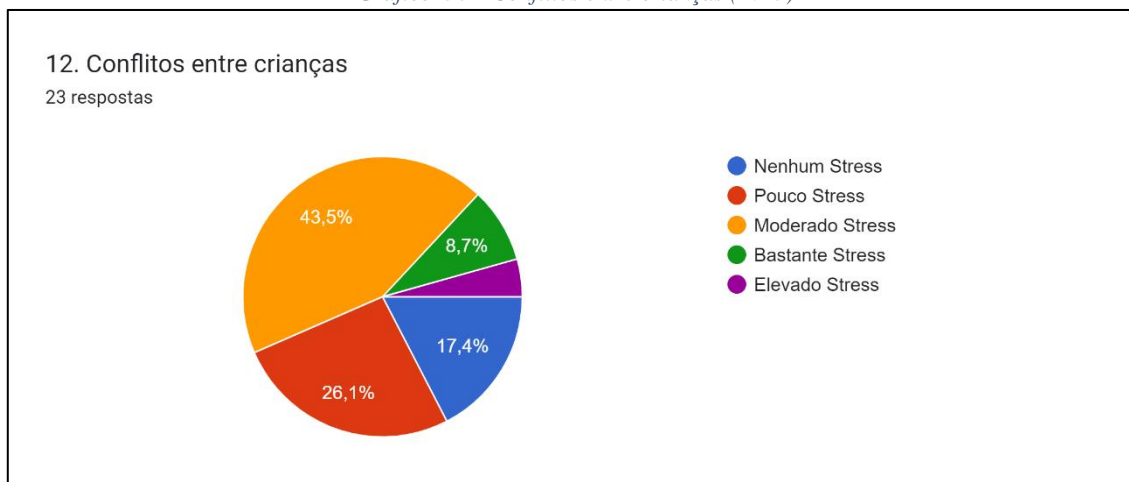
Gráfico 37 – Comportamento das crianças/bebés durante o dia, como por exemplo, birras, etc (2023)



Fonte: Questionário 2023

Por último, quanto à questão 12 “Conflitos entre crianças” permanece a tendência desta dimensão/fonte de stress em existir um maior número de respostas no nível de stress moderado stress, nesta questão com 10 respostas (43,5%) nesse mesmo nível de stress. De salientar ainda nesta questão a existência de 1 resposta no nível de stress elevado stress.

Gráfico 38 – Conflitos entre crianças (2023)



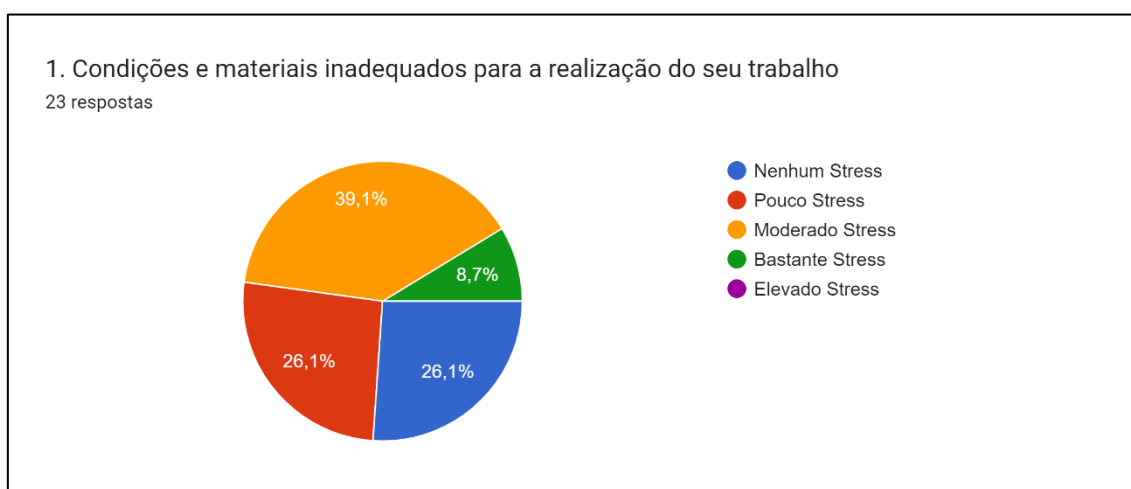
Fonte: Questionário 2023

Em termos globais, esta dimensão/fonte de stress “Interação com crianças e/ou bebés” apresenta os seguintes resultados: 15,96% das respostas no nível nenhum stress, 23,17% no nível pouco stress, 37,69% no nível moderado stress, 18,83% no nível bastante stress e 4,35% no nível elevado stress. Como podemos observar, o nível que tem uma maior representatividade nesta dimensão/fonte de stress é o nível moderado stress.

4.2.5 Condições de Trabalho

A dimensão/fonte de stress “Condições de Trabalho” foi estudada através dos resultados obtidos das questões 1, 13 e 16 do questionário. A questão 1 “Condições e materiais inadequados para a realização do seu trabalho” obteve uma predominância de resultados no nível de stress moderado stress com 9 respostas (39,1%). De salientar a inexistência de respostas no nível de stress elevado stress.

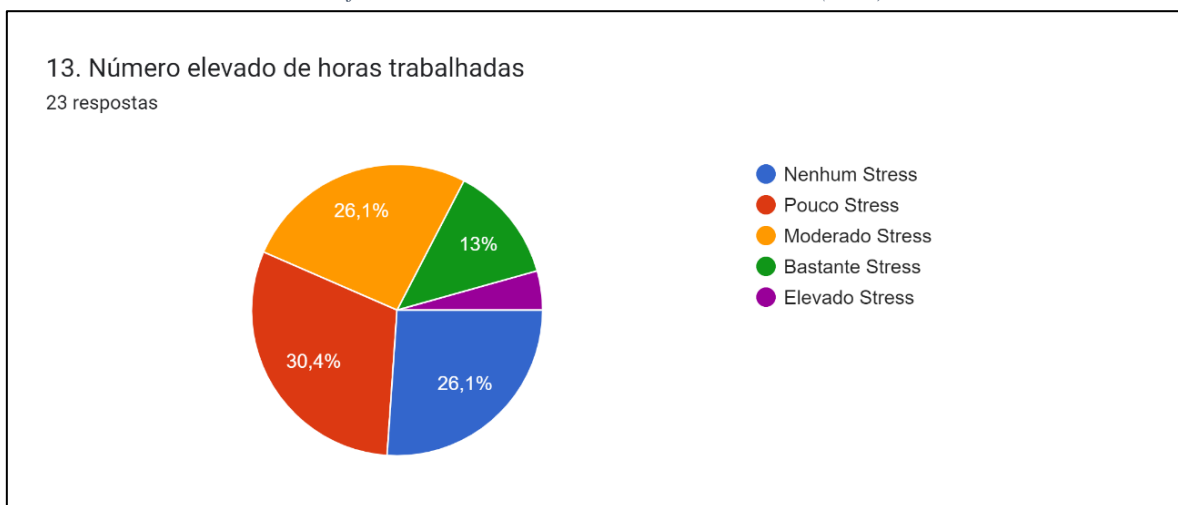
Gráfico 39 – Condições e materiais inadequados para a realização do seu trabalho (2023)



Fonte: Questionário 2023

Quanto à questão 13 “Número elevado de horas trabalhadas” existiu uma grande dispersão de respostas para esta questão, com a maioria das respostas a situar-se no nível de stress pouco stress com 7 respostas (30,4%). Importante referir que para esta questão existiram respostas no nível de stress elevado stress com 1 resposta.

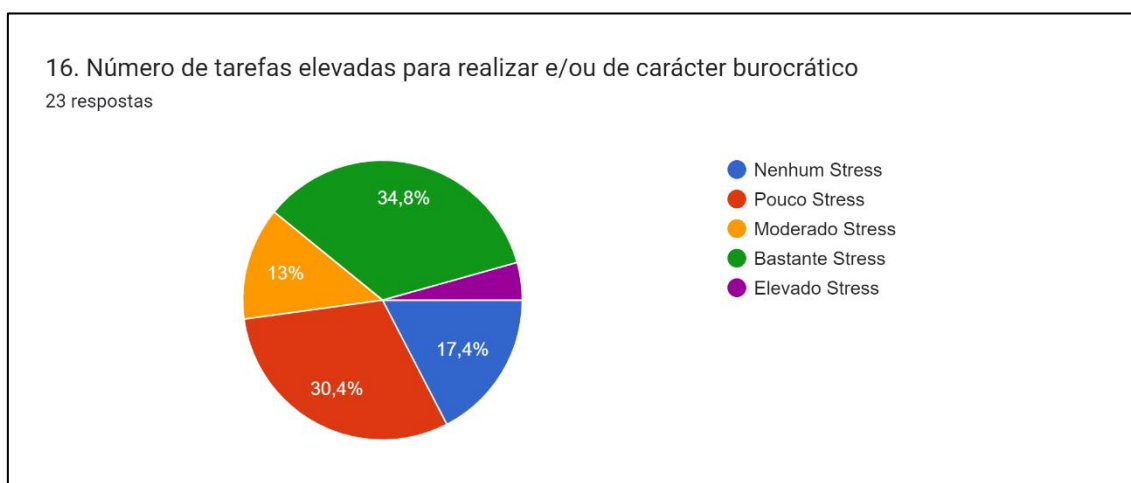
Gráfico 40 – Número elevado de horas trabalhadas (2023)



Fonte: Questionário 2023

Por último, a questão 16 “Número de tarefas elevadas para realizar e/ou de carácter burocrático” apresenta uma grande dispersão de respostas pelos vários níveis de stress. O nível de stress com uma maior expressão nesta questão foi o nível de bastante stress no qual existiram 8 respostas (34,8%). De salientar ainda a existência de 1 resposta no nível de stress elevado stress.

Gráfico 41 – Número de tarefas elevadas para realizar e/ou de carácter burocrático (2023)



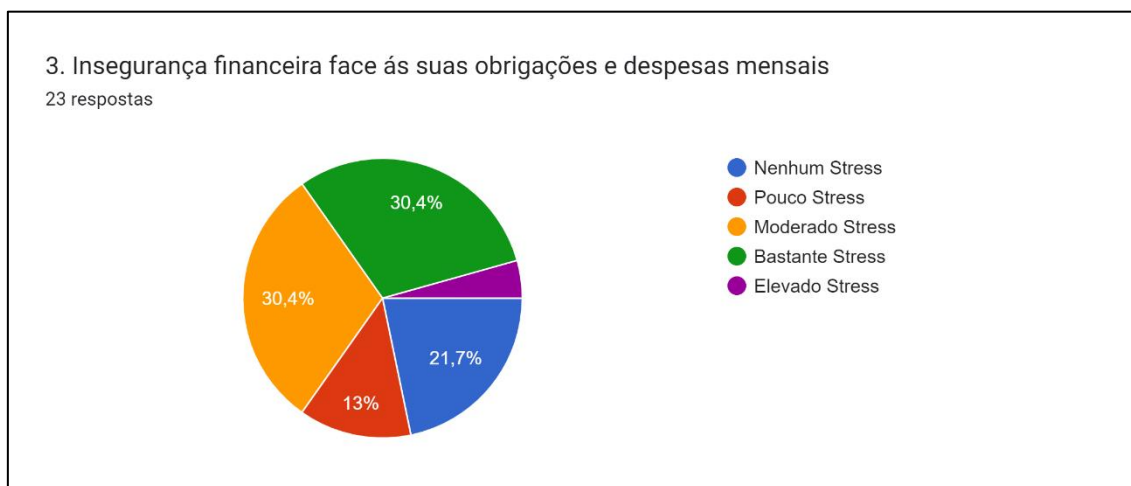
Fonte: Questionário 2023

Quanto à dimensão/fonte de stress “Condições de Trabalho” no seu global é possível observar que existiu a seguinte distribuição de respostas: 23,17% no nível de stress nenhum stress, 28,99% no nível pouco stress, 26,09% no nível moderado stress, 18,83% no nível bastante stress e 2,92% no nível elevado stress. De salientar uma maior predominância de respostas nos níveis de stress pouco stress e moderado stress, para além disso, referir que existe nesta dimensão/fonte de stress no nível de stress bastante stress existe já uma elevada percentagem de respostas nesse nível de stress (18,83%).

4.2.6 Relação Trabalho VS Vida Pessoal

A dimensão/fonte de stress “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” foi estudada através das questões 3, 9 e 17 do questionário. A questão 3 “Insegurança financeira face às suas obrigações e despesas mensais” apresenta alguma dispersão de resultados pelos vários níveis, mais especificamente, nos níveis de stress moderado stress e bastante stress com 7 respostas (30,4%) para cada um desses níveis de stress. Importante referir ainda a existência de respostas no nível de stress mais preocupante, o nível de elevado stress.

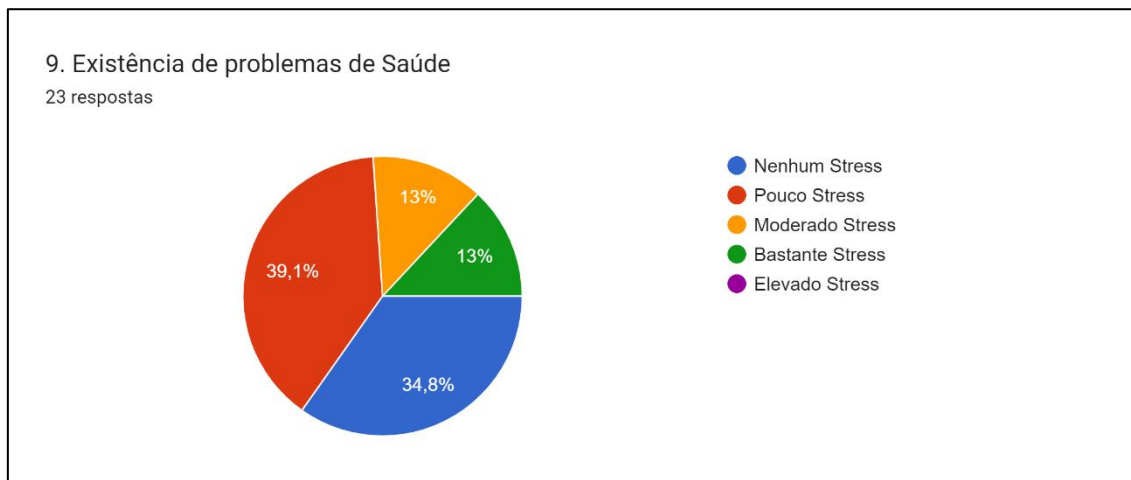
Gráfico 42 – Insegurança financeira face às suas obrigações e despesas mensais (2023)



Fonte: Questionário 2023

Quanto à questão 9 “Existência de problemas de Saúde” a maioria das respostas encontra-se nos níveis de stress mais baixos, mais concretamente, no nível de stress nenhum stress com 34,8% das respostas e no nível de stress pouco stress com 39,1% das respostas.

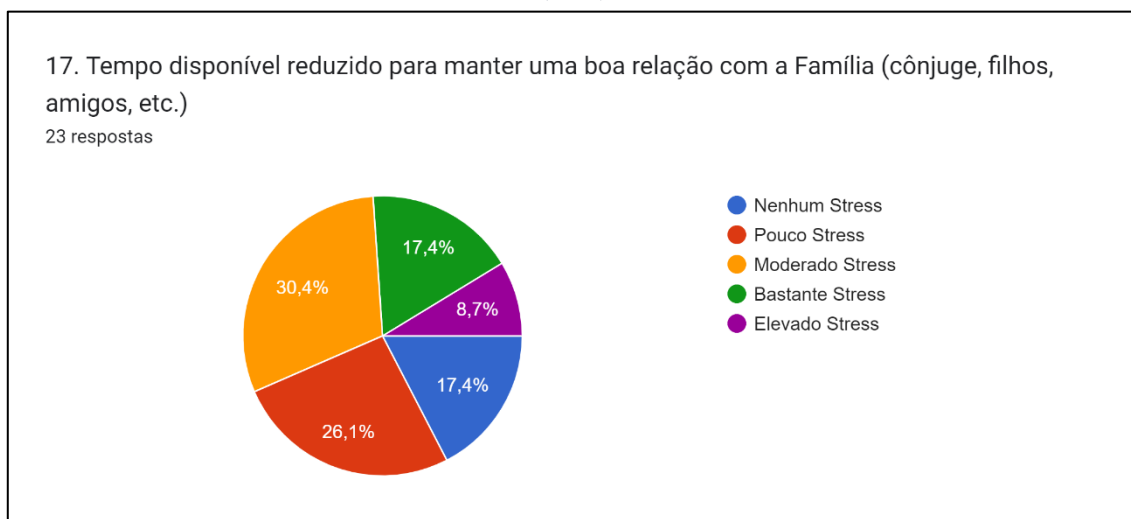
Gráfico 43 – Existência de problemas de Saúde (2023)



Fonte: Questionário 2023

Por último, quanto à questão 17 “Tempo disponível reduzido para manter uma boa relação com a Família (cônjuge, filhos, amigos, etc.) existe uma distribuição regular por todos os níveis de stress destacando-se o nível de stress moderado stress com uma maior percentagem de respostas (30,4%) e a existência de 8,7% das respostas a esta questão no nível de stress elevado stress.

Gráfico 44 – Tempo disponível reduzido para manter uma boa relação com a Família (cônjuge, filhos, amigos, etc.) (2023)



Fonte: Questionário 2023

De uma forma geral, a dimensão/fonte de stress “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” apresenta a seguinte distribuição de resultados: 24,65% das respostas no nível de stress nenhum stress, 26,09% no nível pouco stress, 24,65% no nível moderado stress, 20,26% no nível bastante stress e 4,35% no nível elevado stress. De salientar a grande distribuição de respostas nos vários níveis de stress nesta dimensão/fonte de stress. Preocupante será a elevada percentagem de respostas nos níveis mais elevados de stress em comparação com as restantes dimensões/fontes de stress.

4.2.7 Comparação das dimensões/fontes de stress

A Tabela 7, apresentada abaixo, indica-nos a distribuição em termos percentuais das várias dimensões/fontes de stress estudados mais concretamente a dimensão 1 que corresponde a “Relação com os Pais”, a dimensão 2 corresponde “Relação com os Colegas”, a dimensão 3 corresponde a “Relação com as Chefias”, a dimensão 4 corresponde a “Interação com crianças e/ou bebés”, a dimensão 5 corresponde “Condições de Trabalho” e por último a dimensão 6 corresponde a “Relação Trabalho VS Vida Pessoal”.

	Relação com os Pais	Relação com os Colegas	Relação com as Chefias	Interação com crianças e/ou bebés	Condições de Trabalho	Relação Trabalho VS Vida Pessoal
Nenhum Stress	21,74%	24,65%	34,78%	15,96%	23,17%	24,65%
Pouco Stress	26,09%	43,48%	34,78%	23,17%	28,99%	26,09%
Moderado Stress	37,70%	23,17%	21,74%	37,69%	26,09%	24,65%
Bastante Stress	11,61%	5,78%	8,70%	18,83%	18,83%	20,26%
Elevado Stress	2,86%	2,92%	0%	4,35%	2,92%	4,35%

Tabela 7 - Distribuição dos resultados em percentagem das diversas Dimensões/Fontes de Stress

Através da Tabela 7 podemos ter uma maior perceção e comparação das diversas dimensões/fonte de stress. Concluimos que as dimensões que apresentam um maior número de respostas nos níveis mais elevados de stress são as dimensões/fontes de stress 4 “Interação com Crianças e/ou Bebés” e também a dimensão/fonte de stress 6 “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” e devem ter sido em conta com o intuito de diminuir os seus níveis de stress. A dimensão/fonte de stress 4 “Interação com Crianças e/ou Bebés” obteve um número elevado de respostas nos níveis mais elevados de stress em comparação com as restantes dimensões/fontes de stress com 18,83% das respostas no nível de stress bastante stress e 4,35% das respostas no nível de stress elevado stress. A dimensão/fonte de stress 6 “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” foi a dimensão/fonte de stress que apresentou resultados mais elevados nos níveis de stress superiores, mais concretamente, 20,26% das respostas no nível de stress bastante stress e 4,35% das respostas no nível de stress elevado stress.

Em suma, a organização Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” deve ter em consideração as dimensões/fontes de stress apresentadas anteriormente com o objetivo de diminuir os níveis de stress apresentado nessas mesmas dimensões/fontes de stress sentido pelas Educadoras e Auxiliares de Ação Educativa, mais especificamente as dimensões/fontes de stress “Interação com Crianças e/ou Bebés” e a dimensão/fonte de stress “Relação Trabalho VS Vida Pessoal”.

4.3 Ano 2022 VS Ano 2023

A apresentação da seguinte Tabela 8 tem como objetivo fazer uma comparação entre os resultados obtidos no ano de 2022 e os resultados obtidos no ano seguinte de 2023. A evolução apresentada dos resultados de um ano para o outro permite-nos retirar conclusões acerca das dimensões/fontes de stress mais predominantes e consequentemente mais preocupantes e se estão a ter uma tendência de descida ou pelo contrário de subida de peso e, portanto, de elevada preocupação para a organização.

	Relação com os Pais	Relação com os Colegas	Relação com as Chefias	Interação com crianças e/ou bebés	Condições de Trabalho	Relação Trabalho VS Vida Pessoal
Nenhum Stress	28,77% 21,74%	27,27% 24,65%	31,81% 34,78%	9,09% 15,96%	28,77% 23,17%	22,73% 24,65%
Pouco Stress	33,32% 26,09%	39,41% 43,48%	28,77% 34,78%	27,27% 23,17%	21,23% 28,99%	27,27% 26,09%
Moderado Stress	30,32% 37,70%	25,77% 23,17%	30,32% 21,74%	51,51% 37,69%	28,77% 26,09%	22,73% 24,65%
Bastante Stress	4,55% 11,61%	6,05% 5,78%	4,50% 8,70%	9,09% 18,83%	12,14% 18,83%	16,68% 20,26%
Elevado Stress	3,04% 2,86%	1,50% 2,92%	4,50% 0,00%	3,04% 4,35%	9,09% 2,92%	10,59% 4,35%

Tabela 8 - Comparação dos resultados entre o ano 2022 e 2023 por Dimensão/Fonte de Stress

As dimensões/fontes de stress que apresentaram um maior nível de stress no ano de 2022 foram a dimensão/fontes de stress 5 “Condições de Trabalho “e a dimensão/fonte de stress 6 “Relação Trabalho VS Vida Pessoal “, através da Tabela 8, podemos observar que existiu uma ligeira melhoria em ambas as dimensões pois existiu uma diminuição no nível de stress elevado stress na dimensão/fonte de stress 5 de 9,09% em 2022 para 2,92% em 2023 e na dimensão/fonte de stress 6 de 10,59% em 2022 para 4,35% em 2023. Apesar de ter existido um aumento no nível de stress bastante stress tanto na dimensão/fonte de stress 5 e na dimensão/fonte de stress 6 respetivamente de 12,14% no ano de 2022 para

18,83% no ano de 2023 e também de 16,68% no ano de 2022 para 20,26% no ano de 2023. Esta tendência de diminuição é um sinal positivo para a organização pois permite concluir que as medidas tomadas para diminuir os níveis de stress mais elevados nas dimensões/fontes de stress 5 e 6 do ano de 2022 para o ano de 2023 estão a ter efeito apesar ser importante notar que é necessário continuar a implementar medidas que visem diminuir os níveis de stress que ainda são elevados.

De salientar a dimensão/fontes de stress 1 “Relação com os Pais” e a dimensão/fonte de stress 4 “Interação com Crianças e/ou Bebés” de forma negativa, tal como é possível observar na Tabela 8, pois nessas duas dimensões/fontes de stress existiu um aumento do ano de 2022 para o ano de 2023 nos níveis mais elevados de stress gerando assim preocupação para a organização. A dimensão/fonte de stress 1 “Relação com os Pais” verificou-se um aumento no nível de stress bastante stress de 4,55% no ano de 2022 para 11,61% no ano de 2023 enquanto a dimensão/fonte de stress 4 “Interação com Crianças e/ou Bebés” verificou-se um aumento no nível de stress bastante stress de 9,09% no ano de 2022 para 18,83% no ano de 2023 e no nível de stress elevado stress de 3,04% no ano de 2022 para 4,35% no ano de 2023.

De forma positiva é também importante referir a dimensão/fonte de stress 3 “Relação com as Chefias” pela inexistência de respostas no nível de stress elevado stress o que é um indicador muito bom para a organização, indicando assim uma boa relação entre as Educadoras e Auxiliares de Ação Educativa e as suas Chefias.

A dimensão/fonte de stress 4 “Interação com Crianças e/ou Bebés” e a dimensão/fonte de stress 6 “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” foram as dimensões que no ano de 2023 apresentaram os níveis de elevado stress mais altos entre todas as dimensões e, portanto, devem ser tidas em conta por parte da organização com o intuito de diminuir esses mesmos níveis de stress.

5. Sugestões à Organização

É importante para a organização Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” a realização do presente estudo porque permitiu identificar quais as dimensões/fontes de stress com os níveis de stress mais elevados e, portanto, que causam uma maior preocupação para a organização. A aplicação de medidas tem como objetivo, por parte da organização, em mitigar esses níveis de stress mais elevados identificados e consequentemente melhorar tanto o ambiente de trabalho dentro da organização com o nível de satisfação das trabalhadoras.

A organização adotou algumas ações após o conhecimento dos resultados no ano de 2022 com o objetivo de diminuir os níveis de stress sentido pelas trabalhadoras. Em relação à dimensão/fonte de stress “Condições de Trabalho” algumas ações que foram implementadas, por parte da organização, foram o aumento e melhor organização das pausas por parte das Educadoras e Auxiliares de Ação Educativa e também a melhor distribuição das tarefas burocráticas inerentes a cada sala possibilitando às Educadoras e Auxiliares de Ação Educativa focarem mais o seu trabalho em cada uma das salas. Quanto à dimensão/fonte de stress “Relação Trabalho VS Vida Pessoal” as ações adotadas pela organização Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” foram a maior conciliação da vida pessoal das trabalhadoras com a sua vida pessoal através de eventos que possibilitem uma maior envolvência da família com o local de trabalho, apoio financeiro e trabalhadoras com filhos em idade escolar, protocolos que incluam benefícios para as trabalhadoras ou até mesmo formações acerca da gestão de tempo ou mesmo gestão financeira com o objetivo de ajudar as trabalhadoras a estarem mais capacitadas nestas temáticas.

Após a apresentação dos resultados obtidos no ano de 2023, verificou-se que as dimensões/fontes de stress mais preocupantes foram a Interação com as Crianças e/ou Bebés e a Relação Trabalho VS Vida Pessoal. Como tal, é sugerido à organização algumas medidas que visem diminuir os níveis de stress relativamente a essas mesmas dimensões/fontes de stress com o objetivo de diminuir os níveis de stress sentidos pelas Educadoras e Auxiliares de Ação Educativa. Quanto à dimensão/fonte de stress Interação

com as Crianças e/ou Bebés é sugerido à organização planear atividades realizadas entre Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa e as crianças e/ou bebés das suas salas como visitas de estudo ou atividades extracurriculares que reforcem a ligação sentida entre ambos. Quanto à dimensão/fonte de stress Relação Trabalho VS Vida Pessoal é sugerido à organização que implemente ou reforce as medidas que tem aplicado desde o ano anterior, como por exemplo, formações de gestão financeira ou gestão de tempo e organização de eventos que aproximem a sua realidade pessoal e familiar com a sua realidade profissional.

Conclusão

A realização desta dissertação na Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” com o tema do stress no trabalho revelou-se de uma extrema importância pois é um tema cada vez mais preocupante na nossa sociedade e que tem vindo a afetar cada vez mais os trabalhadores no seu dia a dia.

Através da realização deste estudo foi possível observar que tanto no ano de 2022 como no ano de 2023 as trabalhadoras que desempenham as funções de Educadora de Infância e Auxiliar de Ação Educativa apresentam níveis de stress elevado em determinadas dimensões/fontes de stress que foram estudadas. No ano de 2022 destacaram-se negativamente as dimensões/fontes de stress Condições de Trabalho e Relação Profissional VS Vida Pessoal, enquanto no ano de 2023 destacaram-se negativamente, ou seja, com níveis de stress mais elevados as dimensões/fontes de stress Interação com Crianças e/ou Bebés e Relação Trabalho VS Vida Pessoal.

Em suma podemos responder à questão principal desta dissertação “Quais são os níveis de stress apresentados pelas trabalhadoras no seu local de trabalho? Quais são as fontes de stress que influenciam direta ou indiretamente o aparecimento desses níveis de stress nas trabalhadoras? com a resposta sim as trabalhadoras da creche e pré-escolar Voar Mais Alto apresentam níveis de stress no seu local de trabalho mais concretamente nas dimensões/fontes de stress Condições de Trabalho, Interação com Crianças e/ou Bebés e Relação Trabalho VS Vida Pessoal que influenciam o aparecimento de stress nas trabalhadoras da organização.

É importante para a organização Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto” utilizar os dados obtidos através da realização deste estudo com o intuito de diminuir os níveis de stress sentidos pelas trabalhadoras. É essencial promover ações que visem diminuir esses níveis de stress sentidos focando-se nas dimensões/fontes de stress mais preocupantes e que foram apresentadas. Não só é importante aplicar essas ações, como também é essencial verificar a eficácia das mesmas uma forma de verificar isso mesmo será a realização daqui a um ou dois anos de um novo estado que permita comparar os resultados obtidos verificando se as ações tiveram o resultado pretendido.

Referências Bibliográficas

- Almeida, H., Costa, S., Alberty, A., Gomes, A., Lima, P., & Castro, F. (2016). *Modelos de Stress Ocupacional: Sistematização, Análise e Descrição*. INFAD.
- Alves, M. (2013). *Como Escrever Teses e Monografias*. Campus.
- Costa, E. (2007). *Gestão Estratégica - Da Empresa que Temos para a Empresa que Queremos*. Editora Saraiva.
- Gerhardt, T., & Silveira, D. (2009). *Métodos de Pesquisa*. Editora UFRGS.
- Gomes, A.R. (2010). Questionário de Stress Ocupacional - Versão Geral (QSO-VG). Relatório técnico não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Hespanhol, A. (2005). *Burnout e Stress Ocupacional*. Revista Portuguesa de Psicossomática.
- Jornal Médico*. (2022). www.jornalmedico.pt
- Lipp, M. (1999). *O Stress está dentro de você*. Contexto.
- Marquesone, R. (2016). *Big Data: Técnicas e tecnologias para a extração de valor de dados*. Casa do Código.
- Oliveira, D. (2005). *Planejamento Estratégico, conceitos metodologias e práticas*. Atlas.
- PORDATA*. (2023). www.pordata.pt
- Portugueses, O. d. (2014). *Intervenção em Riscos Psicossociais e Gestão do Stress em Contexto Laboral e de Saúde*.
- Prodanov, C., & Freitas, E. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*. Universidade FEVALE.
- Tamayo, A. (1998). Valores organizacionais: sua relação com satisfação no trabalho, cidadania organizacional e comprometimento afetivo. *Revista de Administração*.
- Vaz Maia, A. (2005). *O Stress na vida de todos os dias*.
www.abshalom.pt. (s.d.).

Apêndices



Questionário

A realização deste questionário será feita de forma anónima e tem como objetivo principal compreender quais as fontes de stress mais predominantes no dia a dia das Educadoras e Auxiliares de Ação Educativa que trabalham na Creche e Pré-Escolar “Voar Mais Alto”.

De seguida são apresentadas algumas questões que devem ser respondidas apenas com um propósito estatístico. Deverá preencher com um “X” a opção que mais se adequa á sua situação.

- ➔ Sexo M ___ F ___
- ➔ Idade 18-30 ___ 31-50 ___ 51-70 ___
- ➔ Categoria Educadora ___ Auxiliar de Ação Educativa ___
- ➔ Estado Civil Solteiro/a ___ Casado/a ___ Divorciado/a ___

Por favor, assinale com um círculo o único número que melhor indica o seu nível de stress/pressão gerado por cada potencial fonte de stress no exercício da sua atividade profissional.

Para cada uma das afirmações apresentadas de seguida, indique com um círculo, por favor, o nível de stress que sente	Nenhum Stress	Pouco Stress	Moderado Stress	Bastante Stress	Elevado Stress
1. Condições e materiais inadequados para a realização do seu trabalho	0	1	2	3	4
2. Níveis de Ruído sentidos durante a realização do seu trabalho	0	1	2	3	4
3. Insegurança financeira face às suas obrigações e despesas mensais	0	1	2	3	4
4. Problemas e conflitos com os Pais das crianças/bebés	0	1	2	3	4

Apêndice 1 - Questionário Stress Ocupacional 2023



Para cada uma das afirmações apresentadas de seguida, indique com um círculo, por favor, o nível de stress que sente	Nenhum Stress	Pouco Stress	Moderado Stress	Bastante Stress	Elevado Stress
5. Inexistência de reconhecimento do seu trabalho por parte dos seus superiores hierárquicos	0	1	2	3	4
6. Competitividade excessiva entre colegas de trabalho	0	1	2	3	4
7. Comportamento das crianças/bebés durante o dia, como por exemplo, birras, etc.	0	1	2	3	4
8. Conflitos e incompatibilidades pessoais com os seus colegas de trabalho	0	1	2	3	4
9. Existência de problemas de Saúde	0	1	2	3	4
10. Recetividade dos Pais quanto à entreatajuda na educação dos seus filhos	0	1	2	3	4
11. Atitudes incorretas e/ou inadequadas de colegas de trabalho	0	1	2	3	4
12. Conflitos entre crianças	0	1	2	3	4
13. Número elevado de horas trabalhadas	0	1	2	3	4
14. Responsabilidade que os Pais colocam nas Educadoras/Auxiliares de Ação Educativa na educação dos seus filhos	0	1	2	3	4
15. Conflitos e problemas com os seus superiores hierárquicos	0	1	2	3	4



Para cada uma das afirmações apresentadas de seguida, indique com um círculo, por favor, o nível de stress que sente	Nenhum Stress	Pouco Stress	Moderado Stress	Bastante Stress	Elevado Stress
16. Número de tarefas elevadas para realizar e/ou de carácter burocrático	0	1	2	3	4
17. Tempo disponível reduzido para manter uma boa relação com a Família (cônjuge, filhos, amigos, etc.)	0	1	2	3	4
18. Inexistência de ajuda e apoio por parte dos seus superiores hierárquicos	0	1	2	3	4

Obrigado pela sua contribuição através do preenchimento deste questionário!!

Questionário "Voar Mais Alto" 2023

Deverá selecionar para as questões apresentadas de seguida uma única opção que mais se adequa á sua situação.

O objetivo deste questionário passa por compreender quais as fontes de Stress mais predominantes no dia a dia das Educadoras e Auxiliares de Ação Educativa da Creche e Pré-Escolar "Voar Mais Alto".

Sexo

- Masculino
- Feminino

Idade

- 18-30
- 31-50
- 51-70

Categoria

- Educadora
- Auxiliar de Ação Educativa

Estado Civil

- Solteiro/a
- Casado/a
- Divorciado/a

1. Condições e materiais inadequados para a realização do seu trabalho

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

...

2. Níveis de Ruído sentidos durante a realização do seu trabalho

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

3. Insegurança financeira face às suas obrigações e despesas mensais

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

4. Problemas e conflitos com os Pais das crianças/bebés

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

5. Inexistência de reconhecimento do seu trabalho por parte dos seus superiores hierárquicos

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

6. Competitividade excessiva entre colegas de trabalho

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

7. Comportamento das crianças/bebés durante o dia, como por exemplo, birras, etc

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

8. Conflitos e incompatibilidades pessoais com os seus colegas de trabalho

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

9. Existência de problemas de Saúde

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

10. Recetividade dos Pais quanto á entreaajuda na educação dos seus filhos

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

11. Atitudes incorretas e/ou inadequadas de colegas de trabalho

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

12. Conflitos entre crianças

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

13. Número elevado de horas trabalhadas

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

14. Responsabilidade que os Pais colocam nas Educadoras/Auxiliares de Ação Educativa na educação dos seus filhos

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

15. Conflitos e problemas com os seus superiores hierárquicos

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

16. Número de tarefas elevadas para realizar e/ou de carácter burocrático

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

17. Tempo disponível reduzido para manter uma boa relação com a Família (cônjuge, filhos, amigos, etc.)

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

18. Inexistência de ajuda e apoio por parte dos seus superiores hierárquicos

- Nenhum Stress
- Pouco Stress
- Moderado Stress
- Bastante Stress
- Elevado Stress

Apêndice 2 - Questionário formato online

Anexos

1. Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de “stress” que sente geralmente no exercício da sua atividade profissional.

Em termos gerais, a minha atividade profissional provoca-me...				
Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
0	1	2	3	4

| QSO-Geral (2ª Parte) |

2. Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de stress na sua atividade profissional. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de stress/pressão gerado por cada potencial fonte de stress no exercício da sua atividade profissional (0 = Nenhum stress; 2 = Moderado stress; 4 = Elevado stress).

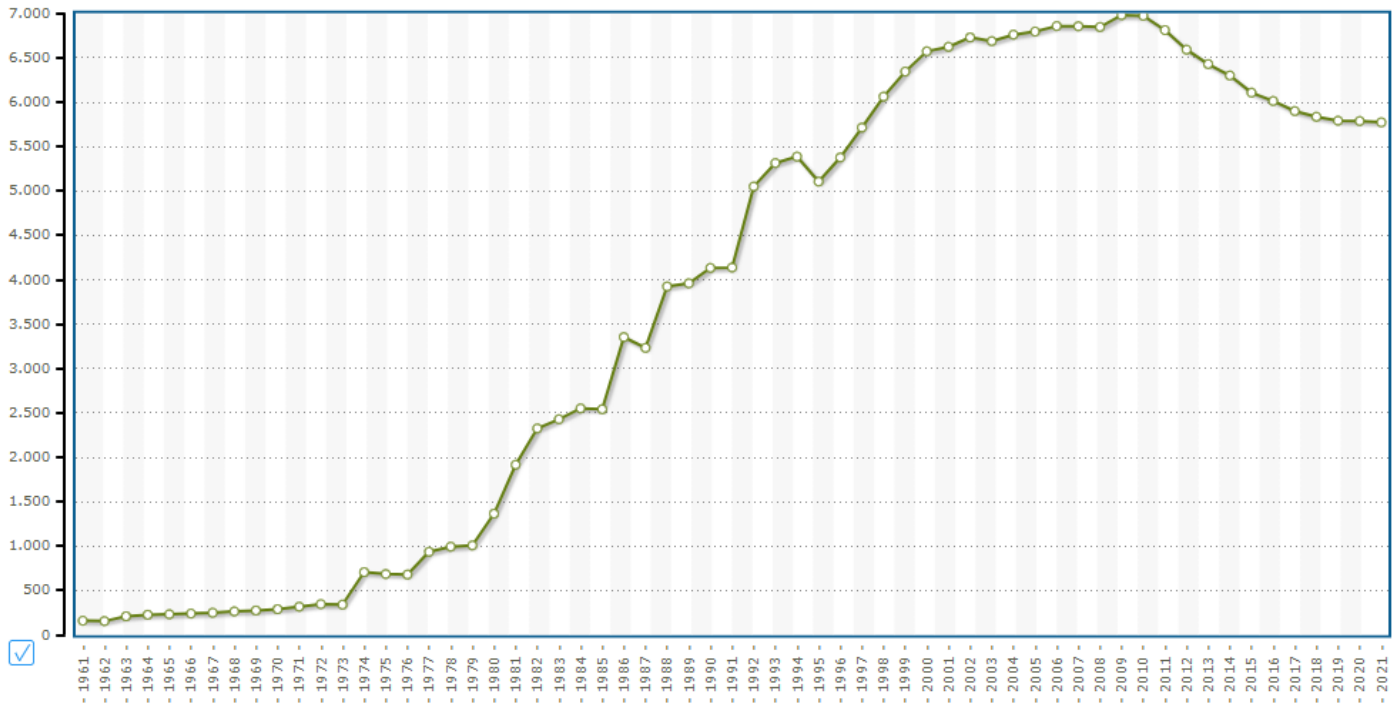
Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão deixando-a “em branco”.

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de stress que sente.	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante Stress	Elevado stress
1. A falta de possibilidades de desenvolvimento e promoção na carreira	0	1	2	3	4
2. Atitudes negativas relativamente ao nosso trabalho por parte das pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
3. Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge, filhos, amigos, etc.)	0	1	2	3	4
4. Conflitos e problemas com colegas de trabalho	0	1	2	3	4
5. Trabalhar muitas horas seguidas	0	1	2	3	4
6. Viver com os recursos financeiros/salário de que disponho	0	1	2	3	4
7. Falta de condições de trabalho	0	1	2	3	4
8. Incompreensão face ao nosso trabalho por parte das pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
9. Falta de materiais e equipamentos para realizar o meu trabalho	0	1	2	3	4
10. O excesso de trabalho e/ou tarefas de carácter burocrático	0	1	2	3	4
11. Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho	0	1	2	3	4
12. Conflitos e problemas com superiores hierárquicos	0	1	2	3	4
13. Cumprir com aquilo que é esperado pelas pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
14. Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	0	1	2	3	4
15. Falta de perspectivas de progressão na carreira	0	1	2	3	4

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de stress que sente.					
	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante Stress	Elevado stress
10. O excesso de trabalho e/ou tarefas de carácter burocrático	0	1	2	3	4
11. Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho	0	1	2	3	4
12. Conflitos e problemas com superiores hierárquicos	0	1	2	3	4
13. Cumprir com aquilo que é esperado pelas pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
14. Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	0	1	2	3	4
15. Falta de perspectivas de progressão na carreira	0	1	2	3	4
16. A sobrecarga ou excesso de trabalho	0	1	2	3	4
17. Os conflitos interpessoais com outros colegas de trabalho	0	1	2	3	4
18. Falta de meios e condições de trabalho	0	1	2	3	4
19. Salário inadequado/insuficiente	0	1	2	3	4
20. A falta de apoio e ajuda por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4
21. Nível de exigência das pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
22. Comportamentos incorretos e/ou inadequados de colegas de trabalho	0	1	2	3	4
23. Falta de tempo para estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
24. O favoritismo e/ou discriminação “encobertos” no meu local de trabalho por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4

Anexo 1 - Questionário de Stress pré-definido

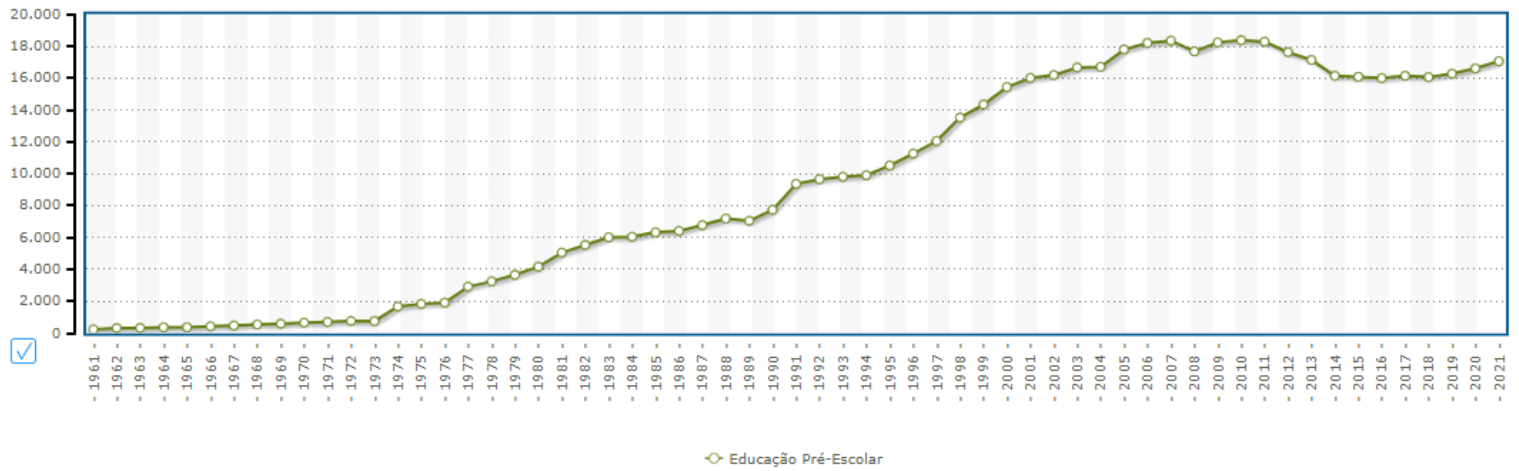
Estabelecimentos nos ensinos pré-escolar, básico e secundário: por nível de ensino
Estabelecimento de ensino



Anexo 2 - Número de Estabelecimentos do Pré-Escolar a nível nacional

Fonte: Site PORDATA (www.pordata.pt)

Docentes em exercício nos ensinos pré-escolar, básico e secundário: total e por nível de ensino
Indivíduo



Anexo 3 - Número de trabalhadores no ensino Pré-Escolar a nível nacional

Fonte: Site PORDATA (www.pordata.pt)