



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO, ATUÁRIA, CONTABILIDADE E**  
**SECRETARIADO EXECUTIVO**  
**DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO**  
**CURSO DE ADMINISTRAÇÃO**

**DESYRÉE FERNANDES FREIRE**

**ESTRESSE OCUPACIONAL DE PROFESSORES: UM ESTUDO EM UMA**  
**ESCOLA ESTADUAL**

**FORTALEZA**

**2017**

DESYRÉE FERNANDES FREIRE

ESTRESSE OCUPACIONAL DE PROFESSORES: UM ESTUDO EM UMA ESCOLA  
ESTADUAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Administração do Departamento de Administração da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Administração.

Orientador: Profa. Ms. Juliana Vieira Corrêa Carneiro.

FORTALEZA

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca Universitária  
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

F933e Freire, Desyrée Fernandes.  
Estresse ocupacional de professores : um estudo em uma escola estadual /  
Desyrée Fernandes Freire. – 2017.  
78 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará,  
Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Curso de  
Administração, Fortaleza, 2017.

Orientação: Profa. Ma. Juliana Vieira Corrêa Carneiro.

1. Estresse. 2. Professores. 3. Inventário de Sintomas de Stress de Lipp. 4.  
Escola estadual. 5. Nível de estresse. I. Título.

DESYRÉE FERNANDES FREIRE

ESTRESSE OCUPACIONAL DE PROFESSORES: UM ESTUDO EM UMA ESCOLA  
ESTADUAL

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Administração  
do Departamento de Administração da  
Universidade Federal do Ceará como  
requisito parcial para a obtenção do Título  
de Bacharel em Administração.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Ms. Juliana Vieira Corrêa Carneiro (Orientador)  
Universidade Federal do Ceará – UFC

---

Prof. Dr. Diego de Queiroz Machado  
Universidade Federal do Ceará – UFC

---

Profa. Ms. Sonia Regina Amorim Soares de Alcantara  
Universidade Federal do Ceará – UFC

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus e a Nossa Senhora, pois foram minha força e esperança nos momentos difíceis e sem eles nada seria possível.

Aos meus pais, Mauro Ricardo e Maria Lucilene, que sempre me deram apoio nas minhas decisões e me propiciaram condições para que eu alcançasse meus objetivos, além de me darem ótimos conselhos em momentos de dúvidas e desânimo e de serem grandes exemplos de pessoa, no qual me espelho. Agradeço à minha irmã Lyamara, que me incentivou e me orientou em situações no qual me senti perdida, com palavras verdadeiras e sábias. Agradeço a toda minha família, pois me fizeram ser a pessoa que sou hoje. Através de ótimos exemplos aprendi a dar valor às coisas que realmente importam. Também agradeço a Carmelinda e ao Paulo, que foram de grande importância para a realização da minha pesquisa.

Agradeço à minha professora e orientadora, Profa. Juliana Vieira Corrêa Carneiro, por sua paciência, pela sua disponibilidade, atenção e apoio, e também por seus conselhos que foram de extrema importância para a realização do meu trabalho.

Aos professores membros da banca examinadora, Prof. Diego de Queiroz Machado e Profa. Sonia Regina Amorim Soares de Alcantara, por aceitarem compor a minha banca, colaborando com o enriquecimento do meu trabalho.

Agradeço a todos os meus professores, que me propiciaram conhecimentos de grande importância tanto para minha carreira quanto para minha vida.

Por fim agradeço ao meu namorado, Aldo Maia, que foi essencial para que eu concluísse essa etapa, pois desde o começo da minha faculdade sempre esteve ao meu lado me apoiando, auxiliando e me dando forças e incentivando a nunca desistir. Tendo muita paciência e força de vontade, se tornando um exemplo de persistência para mim. Além disso, ele me fez acreditar que no final vale a pena todo o esforço, pensamento que vou levar para a vida inteira.

## RESUMO

A profissão docente é muito importante para a sociedade, porém, ela não vem sendo devidamente valorizada. Juntamente a isso, ela vem apresentando outros fatores que a tornam mais propensa aos efeitos do estresse o quê, conseqüentemente, acaba gerando dificuldades para este profissional, tanto pessoalmente quanto profissionalmente. Assim, este trabalho tem como objetivo geral analisar qual o nível de estresse dos professores em uma escola estadual, e como objetivos específicos identificar e avaliar os níveis de estresse, em professores de uma escola estadual, segundo o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp, além de levantar causas e conseqüências do estresse em professores de uma escola estadual. Dessa forma, realizou-se uma pesquisa de natureza quantitativa, no qual foi aplicado um questionário em uma amostra de professores de uma escola estadual. Através da aplicação deste instrumento de pesquisa, foi obtida uma amostra válida de 48 professores, e com a análise dos dados provenientes deste questionário constatou-se que a maioria desses docentes apresentaram níveis de estresse consideráveis. Portanto, é preciso ajustar as exigências que a profissão de professor carrega consigo, buscando atenuar os níveis de estresse destes profissionais.

**Palavras-chave:** Estresse. Professores. Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp. Escola estadual. Nível de estresse.

## **ABSTRACT**

The teaching profession is very important for society, but it has not been properly valued. Along with this, it has been presenting other factors that make it more prone to the effects of stress which, consequently, ends up generating difficulties for this professional, both personally and professionally. Thus, this work has as general objective to analyze the level of stress of teachers in a state school, and as specific objectives identified and to evaluate the stress levels, in teachers of a state school, according to the Inventory of Stress Symptoms of Lipp, besides raising causes and consequences of stress in teachers of a state school. In this way, a quantitative research was carried out, in which a questionnaire was applied in a sample of teachers from a state school. Through the application of this research instrument, a valid sample of 48 teachers was obtained, and with the analysis of data from this questionnaire, it was found that the majority of these teachers presented considerable stress levels. Therefore, it is necessary to adjust the requirements that the profession of teacher carries with it, seeking to reduce the stress levels of these professionals.

**Keywords:** Stress. Teachers. Inventory of Lipp Stress Symptoms. Public school. Stress level.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- A reação de estresse mobiliza todo o corpo para a “luta-ou-fuga” .....	16
Figura 2- Um modelo de estresse .....	23
Figura 3- Sintomas negativos típicos de estresse não gerenciado .....	26
Figura 4- Fatores ergonômicos que influenciam o surgimento de estresse .....	39
Quadro 1- Classificação dos estressores intraorganizacionais .....	18
Quadro 2- Estágios do estresse .....	20
Quadro 3- Causas do <i>stress</i> .....	22
Quadro 4- Verificação das respostas de acordo com ISSL .....	59
Quadro 5- Características dos professores que se encontram na fase de resistência do ISSL .....	63
Quadro 6- Características dos professores que se encontram na fase de exaustão do ISSL .....	65

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Descrição da amostra de acordo com o gênero .....	49
Gráfico 2- Descrição da amostra de acordo com o estado civil .....	50
Gráfico 3- Descrição da amostra de acordo com a faixa etária.....	50
Gráfico 4- Descrição da amostra de acordo com a renda familiar .....	51
Gráfico 5- Descrição da amostra de acordo com o grau de escolaridade .....	52
Gráfico 6- Descrição da amostra de acordo com o tempo que exerce a profissão de professor .....	52
Gráfico 7 – Renda familiar X Nível de satisfação com a profissão .....	54
Gráfico 8- Descrição da amostra de acordo com a carga horária de trabalho semanal .....	55
Gráfico 9- Carga horária semanal X Nível de satisfação com a profissão .....	55
Gráfico 10- Descrição da amostra de acordo com as atividades que deixam os professores mais estressados .....	57
Gráfico 11- Classificação da amostra de acordo com as fases do estresse do ISSL .....	66

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Descrição da amostra de acordo com o nível de satisfação com a profissão .....	53
Tabela 2- Descrição da amostra de acordo com a frequência de utilização de estratégias para lidar com o estresse ocupacional .....	58
Tabela 3- Quantidade de respostas de acordo com a fase de alarme .....	60
Tabela 4- Quantidade de respostas de acordo com a fase de resistência .....	61
Tabela 5- Quantidade de respostas de acordo com a fase de exaustão .....	62

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2 ESTRESSE</b> .....	<b>13</b>
<b>2.1 Fases do estresse</b> .....	<b>19</b>
<b>2.2 Estresse ocupacional</b> .....	<b>28</b>
<b>3 ESTRESSE DOS PROFESSORES</b> .....	<b>33</b>
<b>3.1 A profissão de professor</b> .....	<b>33</b>
<b>3.2 Estresse ocupacional no ambiente educacional</b> .....	<b>35</b>
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	<b>43</b>
<b>5 RESULTADOS</b> .....	<b>48</b>
<b>5.1 Local de Aplicação da Pesquisa</b> .....	<b>48</b>
<b>5.2 Perfil sociodemográfico</b> .....	<b>48</b>
<b>5.3 Descrição da amostra de acordo com a profissão de professor</b> .....	<b>52</b>
<b>5.4 Atividades estressoras e estratégias utilizadas</b> .....	<b>56</b>
<b>5.5 Análise dos níveis de estresse da amostra</b> .....	<b>59</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>67</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>70</b>
<b>APÊNDICE</b> .....	<b>75</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o mundo vem passando por grandes mudanças, em um curto espaço de tempo e juntamente com essas mudanças o estresse tornou-se parte da vida das pessoas. Devido às pessoas estarem tentando, cada vez mais, acompanhar o ritmo dessas mudanças para atender as cobranças que lhes são impostas e sentirem-se pertencentes à sociedade.

Isso contribui para que o estresse seja algo recorrente no cotidiano dos indivíduos e se torne um grande problema tanto para quem o apresenta quanto para as pessoas com quem o indivíduo convive, atingindo também as organizações, devido à diminuição do desempenho dos funcionários.

A modernidade apesar de ter seu lado positivo trouxe para a sociedade um imediatismo extremo, com exigências que vem causando nos indivíduos grandes inseguranças em relação aos seus empregos e suas vidas. Assim, o estresse vem se manifestando mais intensamente nos dias atuais, o que está fazendo as pessoas refletirem mais sobre suas possíveis causas e consequências ao longo do tempo.

No entanto, o estresse está se tornando um problema global, pois, muitas vezes, ele não é percebido de imediato, devido à falta de tempo apresentada pelas pessoas, que estão cada vez mais ocupadas com o trabalho ou lidando com situações do dia a dia. Essa falta de atenção consigo provoca grandes prejuízos para a saúde física e psicológica desses indivíduos, que acabam recorrendo a medicamentos ou a práticas ainda mais prejudiciais, que não resolvem a situação, e só mascaram o seu verdadeiro problema.

Além disso, as pessoas estão, frequentemente, adotando rotinas nocivas que contribuem para a manifestação do estresse, como dormir pouco, não praticar exercícios físicos, que ajudam o corpo tanto fisicamente quanto mentalmente, assumir inúmeras responsabilidades ao mesmo tempo, gerando preocupações e esgotamento do organismo, além de ter hábitos alimentares que afetam a saúde.

Grandes pressões para o cumprimento de prazos e excesso de tarefas são alguns dos elementos que fazem o setor profissional ser um dos principais ambientes onde o estresse se manifesta, pois com a concorrência entre as empresas se tornando cada dia mais acirrada é exigido dos funcionários que eles atinjam metas difíceis e apresentem resultados excelentes em um período curto de tempo. Isso faz com que o indivíduo se sobrecarregue de trabalho e deixe de lado

atividades de lazer no qual ele podia se divertir, relaxar e manter o equilíbrio do corpo.

As organizações estão observando que os empregados estão manifestando com o tempo um aumento considerável de sintomas decorrentes do estresse, como cansaço, irritabilidade e dores de cabeça, o que acaba provocando muitas faltas por partes dos funcionários e, conseqüentemente, geram prejuízos. Assim, segundo Delboni (1997), as organizações estão adotando, cada vez mais, programas de bem-estar que buscam prevenir o *stress* em seus funcionários melhorando a qualidade de vida deles, pois as pressões sofridas dentro do ambiente de trabalho, em decorrência das exigências impostas pelo mercado, de curtos prazos e da competição presente nas empresas, acabam afetando a saúde desses indivíduos.

Muitas são as profissões afetadas pelo estresse. A profissão de professor, que é crucial para que as pessoas se insiram no mercado de trabalho, pois através dela conhecimentos enriquecedores são aprendidos, é uma das que apresentam elevados níveis de estresse, ou seja, de acordo com Naujorks (2002), a profissão de professor, que era para ser uma fonte de realização para o mesmo, tanto pessoalmente quanto profissionalmente, acaba sendo uma das que mais gera desgaste emocional e estresse.

Os professores acabam apresentando estes níveis, devido às diversas situações que eles vivenciam no seu dia a dia, como problemas com alunos e cumprimento de inúmeras tarefas, levando, constantemente, trabalho para casa, não tendo muito tempo para o convívio social, como sair para conversar com os amigos, nem para se aperfeiçoar profissionalmente. Além disso, eles têm que lidar, muitas vezes, com as precárias condições do sistema de ensino, como falta de estrutura das escolas, rotina de trabalho cansativa e desgastante, e salários não condizentes com a importância da profissão. Esses são apenas alguns dos inúmeros fatores que contribuem para o agravamento do quadro de estresse apresentado pelos docentes.

Dessa forma, visto que o estresse está cada vez mais presente na vida desses profissionais e que a profissão deles é de grande importância para a sociedade, percebe-se a relevância do estudo do estresse ocupacional dos professores.

Portanto, este trabalho visa responder a seguinte questão: Qual o nível de estresse dos professores em uma escola estadual? Tendo como objetivo geral analisar qual o nível de estresse dos professores em uma escola estadual.

Buscando responder a questão proposta anteriormente, e atingir o objetivo geral deste trabalho, são propostos os seguintes objetivos específicos:

- 1) Identificar e avaliar os níveis de estresse, em professores de uma escola estadual, segundo o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp.
- 2) Levantar causas e consequências do estresse em professores de uma escola estadual.

O trabalho em questão busca contribuir com o estudo do estresse ocupacional dos professores, de forma que os resultados provenientes dessa pesquisa possam fornecer informações úteis para a atenuação desse problema, destacando também a necessidade da adoção de medidas que visem à diminuição desses níveis de estresse. Além de conscientizar os próprios profissionais a buscarem alternativas para melhorar a saúde deles.

Para a realização deste trabalho foi feita uma pesquisa bibliográfica, dando embasamento teórico a ele, juntamente foi realizada uma pesquisa de campo em uma escola estadual, tendo como objeto de estudo os professores. O questionário utilizado na pesquisa foi aplicado a uma amostra desses professores. Esse questionário foi adaptado do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp, com o intuito de avaliar em qual fase de estresse os professores se encontram se é na fase de alerta, de resistência ou na fase de exaustão.

Este trabalho encontra-se estruturado em seis seções da seguinte forma: a primeira seção consiste nesta introdução, onde são explanados de forma geral o estresse, os objetivos geral e específicos deste trabalho e como encontra-se estruturado.

A segunda seção apresenta, de acordo com a visão de alguns autores, assuntos relacionados ao tema estresse, como, conceitos, fases do estresse e sintomas causados por ele. Na terceira seção são abordadas perspectivas de autores, acerca do estresse ocupacional dos professores, mostrando como o estresse acaba afetando esses profissionais.

Na quarta seção encontra-se a metodologia, na qual é apresentado o tipo de pesquisa realizada, uma breve apresentação do local onde a mesma foi feita, os meios utilizados para a sua realização e a forma como a pesquisa foi aplicada.

Na quinta seção, são apresentados os resultados da pesquisa e a análise dos dados coletados. Já na sexta e última seção, constam as considerações finais acerca do trabalho.

## 2 ESTRESSE

Segundo Selye (1978 *apud* ALBRECHT, 1990, p. 62), o estresse faz parte do funcionamento do corpo e decorre da vida em si. No entanto, mesmo que o estresse em excesso seja perigoso para a saúde, não significa que devamos ou possamos lutar para que ele por inteiro seja eliminado.

Auriol (1985) afirma que qualquer situação que faz o nosso organismo ficar em estado de alerta, tornando o indivíduo mais vigilante, tencionando os seus músculos, acelerando sua respiração e circulação, constitui um *stress*.

Segundo McLellan, Bragg e Cacciola (1988), qualquer esforço, tanto físico quanto emocional, acaba causando *stress*. No entanto, o *stress* é visto, geralmente, como uma resposta emocional, que tende a ser negativa, como ansiedade, tensão ou depressão, porém a euforia e o contentamento são reações emocionais positivas que também são respostas a determinados tipos de *stress*.

Para Albrecht (1990), o termo estresse refere-se a um grupo específico de condições bioquímicas do corpo de uma pessoa, sendo que estas condições mostram a tentativa do corpo se equilibrar internamente. Seus sintomas vão desde rápidos incômodos até a morte, de dores de cabeça até ataques cardíacos, de dermatite às úlceras hemorrágicas. Trata-se de uma condição de descontrole de uma função fisiológica normal do corpo humano.

*Stress* é uma resposta decorrente de situações que possam confundir, amedrontar ou emocionar uma pessoa profundamente. Já o estressor é algo que confunde, amedronta e excita a pessoa (LIPP; ROCHA, 1994).

*Stress* é formado por um grupo de respostas, específicas e/ou generalizadas do corpo humano, quando o mesmo se depara com estímulos de origem externa ou interna, podendo ser concretos ou imaginários, sendo notados como pressões exigindo mecanismos adaptativos, que possuem capacidade de ajustar o corpo a essas pressões, fornecendo meios de reação, conseqüentemente, preservando a integridade do indivíduo (RIO, 1996).

Estresse é um ataque ao organismo no seu todo, podendo colocar em risco sua existência, por agentes de natureza diversas, como frio, emoção, intervenção cirúrgica, alguma doença, choque traumático, também é considerado um grupo de respostas fisiológicas, comportamentais e metabólicas a essa agressão (GRANDE ENCICLOPÉDIA LAROUSSE CULTURAL, 1998).

Cungi (2004) afirma que o estresse é uma reação não específica, que ocorre em uma pessoa quando ela é exposta a estímulos externos que são denominados estressores, sendo estes, possivelmente, desagradáveis e dolorosos ou almejados e agradáveis.

Segundo Dolan (2006), a palavra “estresse” já existia e era usada no século XIV para expressar tensão, adversidade, aflição e rigidez. O conceito de estresse foi inserido no discurso médico no século XIX como antecedente da perda de saúde. Selye foi quem começou a fazer o uso atual da palavra estresse, seu trabalho contribuiu fortemente para o estudo sistemático do estresse. Ele é considerado o “pai” do estresse e iniciou seus trabalhos em 1930, foi o grande pioneiro da investigação da fisiologia do estresse. Analisou as reações que ratos de laboratório apresentaram em relação a estressores físicos, como frio, exercícios físicos, calor, e a agentes químicos, como esteroides e hormônios injetados. Como Selye, Cannon também foi um pioneiro e elaborou um modelo de estresse chamado “luta ou fuga”, no qual ele também usou animais como objeto de estudo. Nesse modelo foi observado que quando o animal tentava pegar o objeto desejado e era impedido, ele apresentava estresse, que era demonstrado em reações hormonais e simpáticas, juntamente com reações emocionais.

Conforme Dolan (2006), pode se definir o estresse segundo: o estímulo, a reação e o conceito estímulo-reação.

1) Segundo o estímulo, o estresse seria a força ou estímulo que age sobre o indivíduo que induz uma reação tensa, por exemplo, uma explosão.

2) Já segundo a reação, o estresse é a reação fisiológica ou psicológica que o indivíduo manifesta em ambiente estressante, por exemplo, o trânsito turbulento.

3) Por fim, segundo o conceito estímulo-reação, estresse é a consequência da interação entre os estímulos ambientais e a maneira de ver, de sentir ou de reagir, própria de cada indivíduo, por exemplo, os indivíduos vivendo em regiões de seca severa.

Segundo Ferreira (2010, p. 321), “*Stress* (palavra aportuguesada para estresse) consiste em um conjunto de reações do organismo provenientes de agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, entre outras, capazes de perturbar o equilíbrio do organismo.”

De acordo com Chiavenato (2010), o conceito de estresse está relacionado ao conjunto de transtornos e aflições causados por certos tipos de acontecimentos

que ocorrem na vida das pessoas, tanto no trabalho, quanto na vida pessoal. Esses acontecimentos acabam provocando tensões, oriundas de pressões, situações e ações externas, que fazem o organismo produzir vários tipos de sintomas em resposta a elas.

“O estresse é oriundo de situações em que o bem-estar do indivíduo é ameaçado, prejudicando a capacidade de enfrentamento dele. Esta ameaça pode comprometer a reputação, tranquilidade, segurança física, além de outros aspectos importantes para o mesmo” (CHIAVENATO, 2010, p. 390).

Segundo Wagner III e Hollenbeck (2012), o estresse é composto por três componentes principais: o desafio percebido, a importância dos valores e a incerteza da resolução. No desafio percebido, o estresse é proveniente da interação entre as pessoas e da percepção em relação ao ambiente. Na importância dos valores, o estresse será causado quando o desafio ameaçar algum valor importante para a pessoa. Já na incerteza da resolução, o indivíduo não apresentará estresse se ele perceber que o desafio apresentado pode ser facilmente administrado, o estresse será baixo caso a pessoa veja que não há nenhuma possibilidade de que o desafio seja solucionado. No entanto, o estresse máximo se apresenta quando o indivíduo percebe que o desafio possui dificuldades com aproximadamente o mesmo nível de capacidade que ele tem para solucionar a situação. Dessa forma, quando os níveis de dificuldade e de capacidade se aproximam ocorre o aumento da incerteza em relação ao desafio, com isso, há geração de estresse.

Quando o indivíduo sofre uma situação de estresse, o seu sistema nervoso simpático entra em funcionamento e faz a ativação de uma série de processos químicos de secreções hormonais (ALBRECHT, 1990).

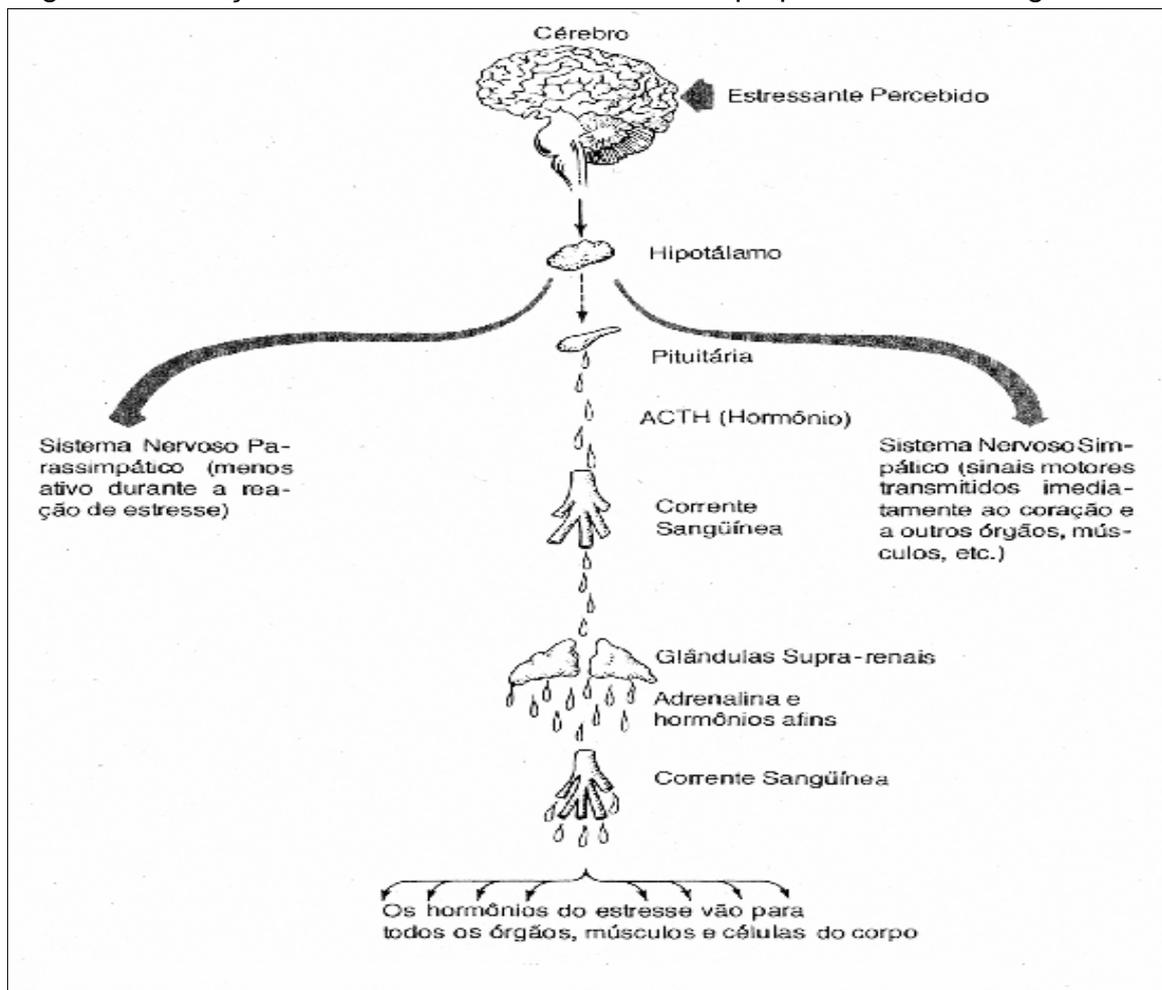
De acordo com Albrecht (1990, p. 56),

o hipotálamo ativa a glândula pituitária, localizada perto da base de seu cérebro. Esta glândula libera seu hormônio próprio, o ACTH (hormônio adrenocorticotrópico), injetando-o na corrente sanguínea. Quando o ACTH chega às glândulas suprarrenais, localizadas em cima dos rins, provoca nelas uma reação característica. As glândulas suprarrenais aumentam sua produção de adrenalina em sua corrente sanguínea, juntamente com uma família de hormônios afins chamados corticoides. É esta família de hormônios, mas em especial a adrenalina, que faz com que seu corpo fique num acentuado estado de alerta.

Albrecht (1990) afirma que a corrente sanguínea é responsável pelo transporte de hormônios para todas as células do corpo. Esse transporte é feito em poucos segundos, concomitantemente, alguns sinais transmitidos pelo sistema

nervoso avisam o coração, os pulmões e os músculos para uma ação mais forte. E como efeito há um aumento na irrigação sanguínea dos músculos com uma compressão dos seus vasos sanguíneos diminutos e uma elevação da pressão sanguínea, na medida que o sangue vai se afastando das extremidades. Como consequência nossos dedos das mãos e dos pés ficam frios. Em seguida, ocorre um reforço do tônus muscular, tornando a ação muscular mais imediata e eficiente. O fígado quebra o glicogênio em glicose e esta é utilizada como combustível pelo organismo, sendo exigida em quantidades mais elevadas pelo cérebro e pelos músculos. Como consequência, a respiração vai ficando mais intensa para aumentar a quantidade de oxigênio que o cérebro e os músculos necessitam para queimarem a glicose. Devido às necessidades dessa grande quantidade de irrigação sanguínea, o coração passa a bater mais forte e com uma maior frequência. Com isso, a forma como ocorre a distribuição do sangue se modifica drasticamente.

Figura 1- A reação de estresse mobiliza todo o corpo para a “luta-ou-fuga”.



Fonte: Albrecht (1990, p. 57).

De acordo com Dolan (2006, p. 32),

qualquer estímulo externo é percebido pelo córtex sensorial ou sensível e chega aos núcleos talâmicos via diversos canais, onde os dados entrantes são filtrados e priorizados antes de ativar os circuitos tonsilares. As sensações viscerais podem omitir o filtro talâmico. O córtex do lobo frontal e giro cingular também têm um papel nesse processo e podem deter as reações instintivas. É importante reconhecer que fazem parte do sistema paralímbico com uma função hierárquica, preventiva e avaliadora. As amígdalas são as “estrelinhas” das reações corporais a situações adversas, ao passo que o hipocampo é o instigador permanente. A configuração é hemisférica e sempre varia, dependendo dos contextos autopsíquico e alopsíquico do indivíduo em tal momento preciso.

Segundo Dolan (2006), o organismo reage ao longo de três eixos fisiológicos, neural, neuroendócrino e endócrino. No eixo neural há ativação imediata dos sistemas nervosos simpáticos e parassimpáticos, no qual eles são responsáveis pelo controle da pulsação, tensão muscular, respiração e movimentos. O eixo neuroendócrino é lentamente ativado e ele é responsável pelo aumento da atividade da espinha e das glândulas suprarrenais, sendo esta responsável pela liberação de hormônios, entre eles a adrenalina e a noradrenalina. O endócrino ocorre quando a atividade se encontra no ápice, ou seja, mantida por um período de tempo mais longo e de maior intensidade. Quando o organismo não consegue superar o problema causado pelos agentes estressores, o eixo realiza o controle da liberação de certos hormônios, como o cortisol, que produz o estresse.

Lipp e Rocha (1994) afirmam que um estressor é qualquer coisa que cause medo, excitação ou confusão em uma pessoa. Existem os que são estressantes devido à sua natureza, como calor ou frio intenso, fome e dor. No entanto, outras coisas se tornam estressantes por causa da forma como são interpretadas. Assim, quando as pessoas passam a considerar certos problemas como pouco estressantes, o nível de *stress* delas torna-se menor, contribuindo para que ele não evolua e cause consequências graves.

Estressor é qualquer situação, na qual o indivíduo envolvido busca enfrentá-la através de uma adaptação específica. Ele é classificado em agudo ou crônico. Os estressores agudos referem-se a acontecimentos intensos, perigosos ou incontroláveis, como um assalto, podendo causar traumas à longo prazo. Já os estressores crônicos referem-se a situações frequentes ou crônicas, como o ambiente desagradável de trabalho, no qual o indivíduo é levado a um estado de esgotamento progressivo, devido às reações, frequentes ou permanentes, praticadas por ele (CUNGI, 2004).

Segundo Dolan (2006), é possível definir e identificar um grupo de estressores em níveis variados, estressores intraorganizacionais e extraorganizacionais. Os estressores extraorganizacionais se apresentam fora do local de trabalho, como por exemplo, os fatores familiares, econômicos, sociais e políticos que provocam impactos no indivíduo. Já os estressores intraorganizacionais são os que provêm do ambiente de trabalho e acabam gerando problemas na vida pessoal do indivíduo. Eles são divididos em quatro categorias, os estressores físicos, que são relacionados ao ambiente físico do local como uma iluminação inadequada que pode gerar dores de cabeça, os individuais, que se referem a fatores como à sobrecarga de trabalho que pode acabar gerando insatisfação e, conseqüentemente, estresse, os grupais que se referem às relações entre as pessoas da organização, ou seja, os conflitos entre os trabalhadores também acabam provocando estresse e os organizacionais, que se referem a fatores da própria organização, como o clima dentro da organização. Eles são apresentados no Quadro 1.

Quadro 1- Classificação dos estressores intraorganizacionais.

Estressores intraorganizacionais	Características	Fatores
Físicos	São fatores que requerem uma adaptação tanto física quanto psicológica.	Luz insuficiente, ruídos, vibrações e quantidade de espaço no local de trabalho.
Individuais	São fatores que dependem de cada indivíduo.	Sobrecarga de trabalho, conflito de funções e ambiguidade de funções.
Grupais	São fatores relacionados com a qualidade das relações coletivas.	Falta de coesão, conflito no grupo, clima no grupo e pressão do grupo.
Organizacionais	São fatores que dependem das particularidades da organização.	Clima dentro da organização, tamanho e estilo de gestão, estrutura hierárquica e prazos incoerentes.

Fonte: Dolan (2006, p. 48).

Segundo Selye (1978 *apud* ALBRECHT, 1990, p. 63), o estresse é uma consequência tanto de experiências agradáveis quanto de experiências desagradáveis. Possuindo assim dois lados, o eustress, que é o estresse da vitória, da realização, ou seja, certas experiências e situações de estresse acabam causando sentimentos positivos nas pessoas. No entanto, o outro lado é a aflição, que é o estresse de perder, ou seja, o estresse se torna aflição quando, por qualquer motivo, perdemos nossos sentimentos de adequação e segurança. Assim, situações de desespero e decepção acabam transformando o estresse em aflição.

No estresse positivo, denominado eustress, a alegria, a capacidade de concentração e o prazer são predominantes. No entanto, no distress, que é o estresse negativo, o que predomina é a raiva, o medo, a ansiedade destrutiva e a insegurança (RIO, 1996).

Eustresse, ou estresse construtivo, pode causar um efeito positivo no indivíduo ou na organização, ou seja, níveis moderados de estresse podem auxiliar ou intensificar, impulsionando o esforço no trabalho e incentivando a criatividade, conseqüentemente, favorecendo o aumento do desempenho do indivíduo. O distresse ou estresse destrutivo, para a organização ou para o indivíduo é disfuncional, podendo causar um efeito negativo, pois altíssimos níveis de estresse podem reduzir o desempenho, sobrecarregando as condições físicas e mentais de uma pessoa (SCHERMERHORN; HUNT; OSBORN, 2008).

Segundo McLellan, Bragg e Cacciola (1988), a palavra estresse é, muitas vezes, relacionada a algo negativo, sendo assim, geralmente é associada ao distress, uma condição patológica que pode ocasionar úlceras, dores de cabeça e até ataques cardíacos. No entanto, o estresse pode ser algo positivo e benéfico, funcionando com um tipo de catalisador para as ações do indivíduo, aumentando assim sua produtividade, este tipo de estresse é conhecido como eustress.

## **2.1 Fases do estresse**

De acordo com Albrecht (1990), Selye, que foi o grande pioneiro em relação à investigação da fisiologia do estresse, iniciando seus trabalhos em 1930, mostrou que a síndrome do estresse é essencial basicamente em todas as formas mais elevadas de animal e estabeleceu uma teoria ampla sobre os processos de adaptação do corpo, com base em uma síndrome geral de adaptação de três estágios.

Conforme Dolan (2006), a Síndrome Geral de Adaptação (SGA) menciona que as inúmeras transformações produzidas dentro do organismo são decorrentes da presença de um estressor. Presumindo-se que o organismo reaja igualmente quando se depara com qualquer estressor ou com o estresse, a mesma reação generalizada e inespecífica é ativada por todos os organismos. Assim, existem três estágios: o do alarme, o de resistência e o de exaustão, que são apresentados no Quadro 2.

Quadro 2- Estágios do estresse.

Estágios do estresse		
Ordem dos estágios	Estágio	Características
1º Estágio	Alarme	Ocorre imediatamente após o reconhecimento da ameaça ou da situação estressante, é um estágio de adaptação, caracterizado pela ansiedade ou medo, sofrimento ou depressão e choque ou confusão.
2º Estágio	Resistência	Nele a ativação ainda é alta e seu foco é amenizar a situação estressante, é caracterizada por agressão, regressão, repressão, abstinência e fixação.
3º Estágio	Exaustão	Nele o organismo consome todos os recursos e vai perdendo a capacidade de ser ativado, caso o organismo tente permanecer ativo neste estágio ele poderá chegar à exaustão máxima, o que trará consequências negativas, inclusive a morte. Os sintomas neste estágio são de ordem fisiológica (dor de cabeça), psicológica (depressão grave), interpessoal (fim de relacionamentos) e incapacidade de se defender contra os estressores.

Fonte: Dolan (2006, p. 34).

O processo de *stress* é composto por três fases: a fase de alerta, de resistência e a de exaustão. A fase de alerta é caracterizada por hiperventilação e taquicardia, ela ocorre no instante em que o estressor é identificado pelo indivíduo, tendo como possíveis respostas a luta ou fuga por parte do organismo. Já a fase de resistência ocorre quando a pessoa começa a utilizar as suas reservas de energia adaptativas, ou seja, quando o indivíduo sofre a ação contínua de um estressor, seu organismo tenta se adaptar e para isso faz uso de suas reservas de energia. A transição da fase de alerta para a de resistência ocorre em questão de minutos, sendo essa fase caracterizada pela falta de memória, sensação de mal-estar, desânimo, depressão e cansaço constante. A fase de exaustão ocorre quando as reservas de energia adaptativa se esgotam, sendo, assim, superadas pelo *stress*. Após atingir essa fase é quase impossível sair dela sem ajuda, em geral é necessário o uso de tratamento específico feito por profissionais especializados em *stress*. Essa fase é associada a hipertensão arterial, úlceras, gengivites, irritabilidade, problemas dermatológicos, em alguns casos infarto e até morte súbita (LIPP; ROCHA, 1994).

De acordo com Cungi (2004), o estresse contribui para o reestabelecimento do equilíbrio interno do indivíduo, que acaba sofrendo alterações devido às diversas

exigências exteriores. Correspondendo assim, a uma síndrome, a síndrome geral de adaptação, que é composta por três fases a de alarme, a de resistência e a de esgotamento. A de alarme é a que ocorre quando uma pessoa é exposta a um estímulo forte ou menos intenso. Quando o estímulo é muito intenso, inicialmente o organismo reage com um choque, fazendo o indivíduo se sentir paralisado, e como consequência desse choque, são acionados os mecanismos de defesa e o corpo se adapta ao trauma, tornando a pessoa mais propensa a reagir. No entanto, quando o estímulo é menos intenso, o indivíduo tende a reagir menos, sendo mais precavido e se adaptando melhor a situação. Já a fase de resistência ocorre quando uma pessoa fica, por um longo período, sujeita a estressores. Ela é caracterizada por um estado de alerta, no qual há uma tensão permanente, nesta fase os distúrbios são mais recorrentes, como o aumento do colesterol, hipertensão arterial, ansiedade e doenças funcionais. A fase de esgotamento ocorre quando o organismo não consegue mais se adaptar, o que gera uma baixa reação aos estressores e uma grande fadiga, no qual o indivíduo acredita que não conseguirá sair. Nessa fase, a evolução para o estágio de depressão tem uma probabilidade muito alta.

Em 2000, Lipp identificou mais uma fase, segundo Daian *et al.* (2010). Essa fase é a de quase-exaustão, que se encontra entre a de resistência e a de exaustão. Nessa fase o organismo passa a ter suas defesas reduzidas, o que acaba provocando doenças e prejudicando o desempenho de certos órgãos do indivíduo. O organismo tenta se reequilibrar, devido ao fato dele não poder mais suportar as tensões. Assim, ocorrem oscilações entre tranquilidade, bem-estar, e desconforto, cansaço e ansiedade. No entanto, se o estresse não for atenuado, através de estratégias ou através da retirada dos estressores, o estresse atinge a fase de exaustão, sua fase final.

Segundo Auriol (1985), as causas do *stress* são divididas em seis níveis, conforme o Quadro 3. O nível físico corresponde a fatores de ordem física, como a temperatura do ambiente, que afetam o indivíduo gerando *stress*. Em relação ao químico, o *stress* é causado devido ao não equilíbrio no consumo de calorias. No nível biológico, o *stress* ocorre por causa da escassez ou excesso de estimulação sensorial, no psicológico o motivo está relacionado às relações afetivas. Já nos níveis sociológico e econômico, o *stress* se manifesta devido a fatores financeiros e reconhecimento pessoal, ou seja, se o indivíduo está tendo problemas relacionados ao dinheiro e se ele não se sente valorizado pessoalmente. Em relação ao nível

gnosológico, o stress ocorre devido a fatores relacionados à religião, ou seja, necessidade ou excesso de espiritualidade.

Quadro 3 – Causas do *stress*.

Causas do <i>stress</i>	
Níveis	Exemplos
Físico	Excesso ou falta de calor, ruído, luz e frio.
Químico	Excesso ou falta de ingestão de calorias.
Biológico	Excesso ou falta de estimulação sensorial.
Psicológico	Excesso ou falta de contatos afetivos.
Sociológico e econômico	Excesso ou falta de valorização pessoal e recursos.
Gnosológico	Excesso ou falta de espiritualidade.

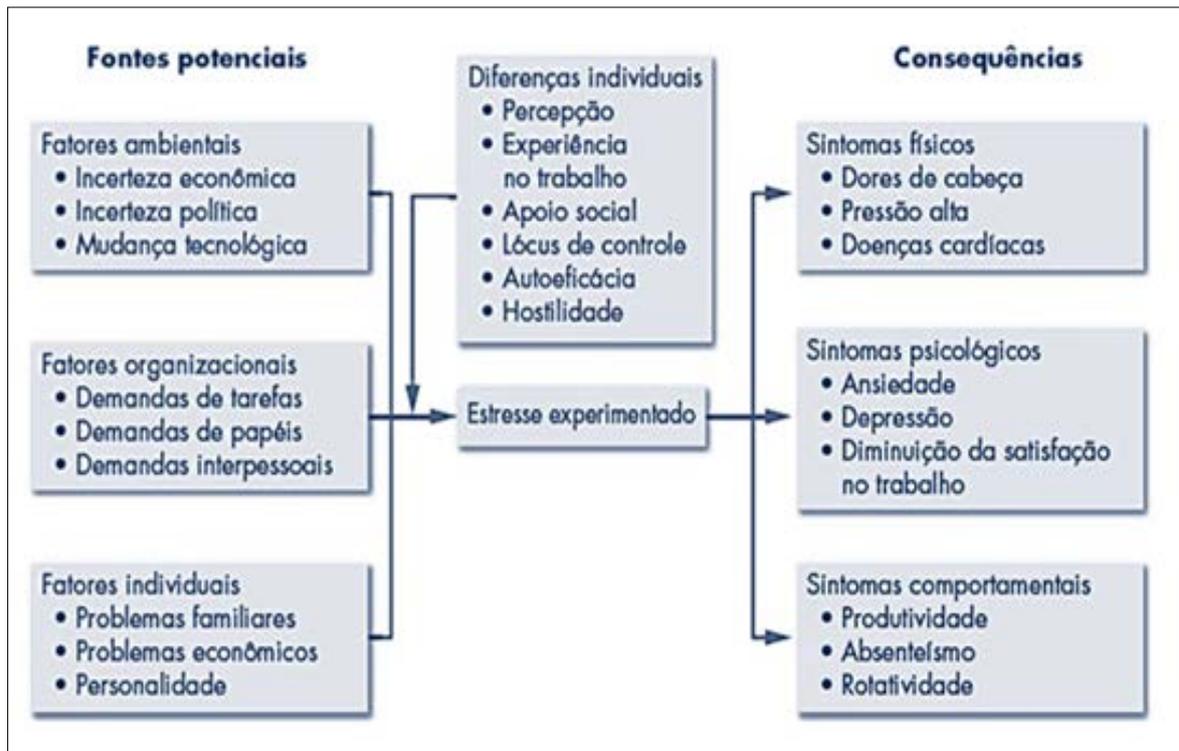
Fonte: Auriol (1985).

Segundo Rio (1996), o ritmo acelerado e outras características da vida atual fazem o *stress* ser muito presente na vida das pessoas, assim o relaxamento acaba ficando em segundo plano. Vários fatores dessa vida atual geram um excesso de ação, de esforço e escassez de descontração e repouso. Dessa forma, a ansiedade, o desgaste e a dedicação compulsiva para que as coisas ocorram acabam sendo considerados como algo natural por parte das pessoas. Isso contribui para que o alcance do equilíbrio entre o *stress* e o relaxamento se torne algo difícil.

A competitividade e as grandes exigências, aliadas ao imediatismo dos dias atuais, estão tornando as pessoas cada vez mais estressadas e preocupadas em atingir seus objetivos. Simples ações como, conversar com alguém sem ter hora marcada, fazer um passeio no meio da semana, vem sendo algo raro. Essa realidade está contribuindo para que processos de *stress* tornem-se cada vez mais presentes na sociedade (DELBONI, 1997).

Robbins, Judge e Sobral (2010), afirmam que o estresse não é algo ruim, e que pode ter seu lado positivo, como alguém que usa o estresse para tentar se superar em situações diversas. Segundo os autores existem três fontes potenciais de estresse: os fatores ambientais, os organizacionais e os individuais.

Figura 2- Um modelo de estresse.



Fonte: Robbins, Judge e Sobral (2010, p. 583).

Os fatores ambientais englobam três tipos de incertezas ambientais, que influenciam o nível de estresse dos funcionários de organizações: a incerteza econômica, a política e a tecnológica. Em relação à incerteza econômica, normalmente, ela surge quando ocorrem problemas econômicos, no qual as pessoas passam a ter medo de perder sua segurança e, dessa forma, o estresse acaba surgindo. Já a incerteza política ocorre mais em países com sistemas políticos instáveis, ou seja, quando situações que envolvem mudanças políticas e ameaças de separação de territórios são mais propícias, e devido a isso as pessoas que moram nesses países tendem a apresentar estresse mais facilmente. A incerteza tecnológica refere-se à ameaça que as inovações tecnológicas causam nos indivíduos, o que gera estresse neles, devido à preocupação de serem substituídos por essas novidades tecnológicas (ROBBINS; JUDGE; SOBRAL, 2010).

Os fatores organizacionais, que são fontes de estresse, são categorizados em torno das demandas: de tarefas, de papéis e demandas interpessoais. A demanda de tarefas está relacionada ao trabalho que o indivíduo exerce, juntamente com o local e as condições de trabalho, fatores esses que podem facilmente desencadear estresse nos trabalhadores. Já a demanda de papéis refere-se ao papel que o

funcionário desempenha dentro da empresa e à pressão que ele gera na pessoa, além disso, a ambiguidade entre papéis a serem desempenhados pode acabar provocando uma sobrecarga em certos funcionários e, conseqüentemente, gera estresse. A demanda interpessoal está mais relacionada com a pressão praticada por outros trabalhadores, ou seja, uma convivência difícil com os colegas de trabalho e uma não colaboração entre eles propicia o surgimento do estresse. Por fim, os fatores individuais, que se referem à vida pessoal dos funcionários, estão relacionados a problemas econômicos como gastar excessivamente e, assim, adquirir dívidas, a assuntos familiares, por exemplo, problemas no casamento ou até mesmo a traços da personalidade do indivíduo, ou seja, pessoas que tendem a se forçar apenas nos pontos negativos, o que acaba gerando estresse em diferentes situações (ROBBINS; JUDGE; SOBRAL, 2010).

Em relação às diferenças individuais, cada pessoa possui sua própria personalidade, assim, dependendo de cada indivíduo, vários fatores e situações podem contribuir ou não para o desencadeamento do estresse, ou seja, cada pessoa pode ter uma percepção diferente sobre determinada situação, algo que pode ser interpretado com ruim e estressante por um indivíduo pode ser visto como benéfico por outro. No entanto, uma boa relação com os colegas de trabalho contribui para que o estresse seja atenuado. Outro ponto é o fato de funcionários mais resistentes ao estresse permanecerem por mais tempo na organização, ou quando são mais experientes e adaptados acabarem suportando mais o estresse. Porém, quando o estresse é experimentado, podem ser apresentados diversos tipos de sintomas como os físicos, comportamentais e psicológicos (ROBBINS; JUDGE; SOBRAL, 2010).

Segundo McLellan, Bragg e Cacciola (1988), as situações de *stress* acabam acarretando um desequilíbrio físico e psíquico do indivíduo, no qual as emoções do *stress* funcionam como aviso, defesa ou alívio de tensões, colaborando, assim, para o restabelecimento da pessoa. Essas emoções se enquadram em três categorias básicas: a ansiedade, a depressão e a raiva.

- A ansiedade é um fenômeno passageiro, que dura horas ou dias, sendo, normalmente, um sinal que alerta os indivíduos quando algo não vai bem, preparando-os para enfrentar o problema, colocando-os sobreaviso. Ela se manifesta na forma de inquietação, desconforto e apreensão sentida, devido à antecipação de situações desagradáveis.

- Já a depressão é uma defesa a determinadas situações de *stress*, surgindo em consequência de situações de *distress*. Ela é caracterizada por tristeza e apatia, e diferentemente da ansiedade a depressão pode durar por semanas ou meses.

- Por fim, a raiva se manifesta quando há um sentimento de incapacidade diante de algo ou quando alguém, pretensiosamente, atrapalha o desenvolvimento do indivíduo, impedindo o alcance de seu objetivo. Ela funciona como alívio de tensões e sua intensidade pode variar de uma simples decepção até uma ira agressiva, podendo ser liberada de forma direta, como brigar ou gritar com alguém e de forma indireta quando a raiva é liberada através de exercícios físicos e práticas de esportes, como boxe.

O *stress* pode estar presente em todas as doenças apresentadas pelas pessoas, desde um simples cansaço até uma doença séria. Ele causa diversos danos para o indivíduo como sofrimento, envelhecimento e deterioração do corpo. Ele também antecipa possíveis enfermidades ou acaba piorando as já existentes, e produz diretamente os sintomas psicossomáticos, como tonturas, prisão de ventre, diarreia, dor na nuca, sensação de falta de ar, irritações na pele, dores musculares em geral, palpitações cardíacas, azia e dores de cabeça. Além disso, ele torna o organismo vulnerável às infecções de pele, intestinais e respiratórias, e propenso à ter diabetes, hipertensão arterial, úlceras, asma, e outras doenças diretamente influenciadas pela ansiedade (RIO, 1996).

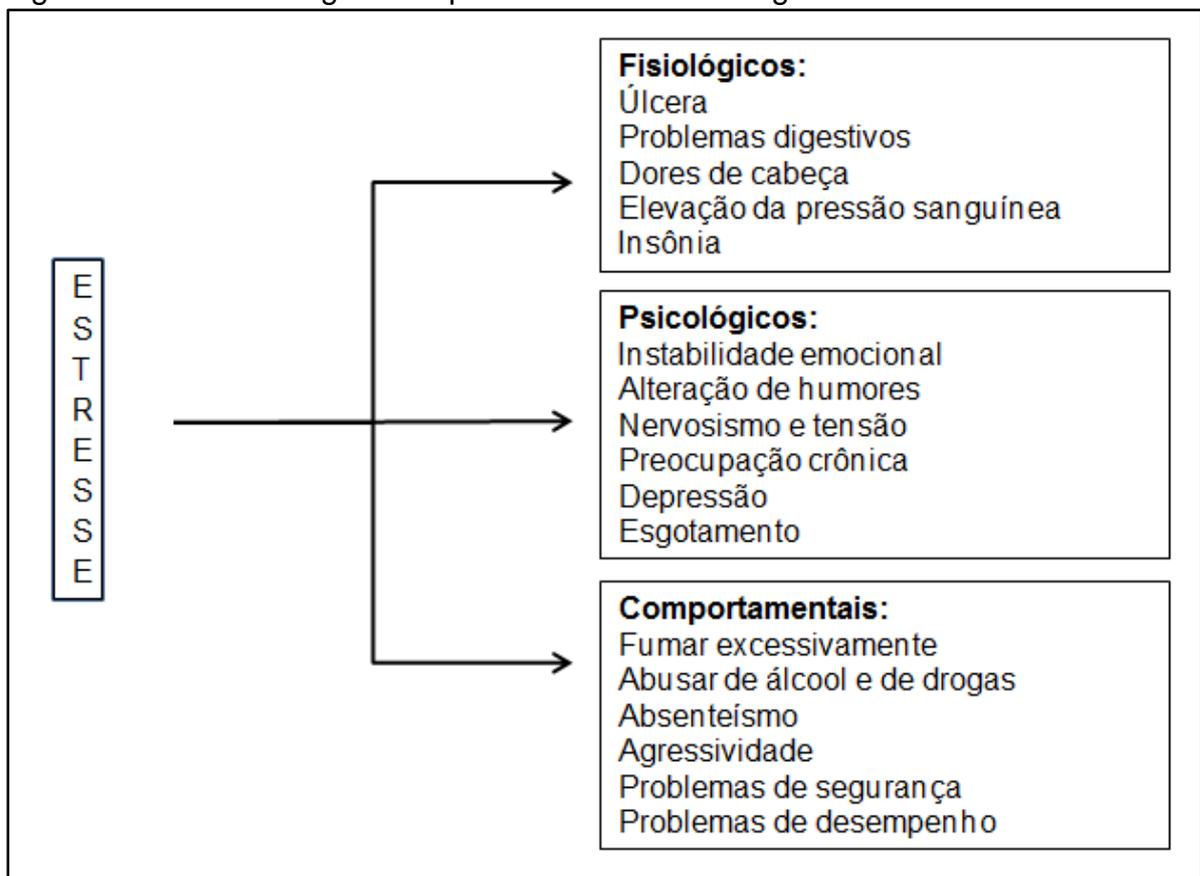
As pessoas possuem distintos níveis de tolerância ao *stress* e quanto melhor elas reagirem ao *stress* menos sintomas físicos causados por ele serão apresentados (DELBONI, 1997).

De acordo com Delboni (1997), alguns dos principais sintomas de *stress* são ansiedade, desânimo, distúrbios de sono, como sono excessivo, insônia, dores de cabeça constantes, cansaço físico e mental, irritabilidade, tensão muscular, aumento da queda de cabelo, espasmos musculares, falta de concentração, dores nas costas e distúrbios alimentares. Sintomas esses que acabam afetando a vida do indivíduo de forma negativa e prejudicial.

Robbins (2010), afirma que o estresse pode ser notado de diversas maneiras, ou seja, uma pessoa com níveis elevados de estresse pode manifestar sintomas diversos, como úlcera, perda de apetite, pressão alta, irritabilidade, propensão a acidentes, dificuldade para tomar decisões rotineiras. Todos estes sintomas podem ser divididos em três categorias gerais, sendo: físicos, psicológicos e

comportamentais. Em relação aos sintomas físicos são observadas mudanças no metabolismo, aumento da pressão arterial, ataques do coração, aumento do ritmo cardíaco e respiratório, e dores de cabeça. Os sintomas psicológicos apresentados são tédio, ansiedade, irritabilidade, tensão e procrastinação. Já os sintomas comportamentais do estresse são atrasos, faltar ao trabalho, mudanças na produtividade, rotatividade, além de distúrbios do sono, fala mais acelerada, inquietação e modificações nos hábitos alimentares, como aumento na ingestão de álcool e no consumo de cigarro.

Figura 3- Sintomas negativos típicos de estresse não gerenciado.



Fonte: Newstrom (2008, p. 351).

O estresse é uma condição pertencente à vida moderna, que acaba exigindo muito das pessoas, através de inúmeras pressões, ou seja, atualmente, as pessoas estão expostas a vários fatores e situações estressantes, como o cumprimento de prazos, alcançar metas e objetivos, exigências diversas, necessidades, urgências, atrasos, escassez de meios e recursos, além de ter que lidar com a expectativa de outras pessoas. Estes fatores e situações acabam gerando tensão nos indivíduos e em resposta a essa tensão eles desenvolvem sintomas como, preocupação, fadiga,

agressividade, irritabilidade, cansaço, ansiedade e angústia, que podem gerar prejuízos à saúde e, conseqüentemente, ao desempenho do indivíduo (CHIAVENATO, 2010).

Albrecht (1990), afirma que apesar do estresse ser algo normal, quando uma pessoa apresenta elevados níveis de estresse por um longo período de tempo, e não consegue diminuí-los, ela recorrerá a diferentes maneiras para reverter essa situação. Porém, muitas dessas formas adotadas para fugir do estresse, acabam tendo efeitos colaterais indesejáveis, que acabam gerando mais problemas. Beber álcool ou outros tipos de bebida alcóolica, comer muito ou com uma frequência elevada, especialmente doces, fumar, consumir substâncias ilícitas, tomar café, ingerir remédios para dormir ou cuja venda é restrita, ter um comportamento autodestrutivo, gritar com as outras pessoas e descarregar a raiva nelas, são formas negativas de fugir do estresse, pois o indivíduo tenta substituir uma sensação desagradável por uma agradável, no entanto essas formas acabam agravando ainda mais a situação, devido aos seus efeitos colaterais, provocando mais estresse posteriormente.

No entanto, também existem formas positivas de evitar o estresse, reduzindo-o construtivamente, o relaxamento do corpo é uma delas, onde a reação ao estresse é reduzida a níveis suportáveis, outra forma positiva é o distanciamento físico de uma situação de pressão, por tempo suficiente para conseguir relaxar e ter tranquilidade (ALBRECHT, 1990).

Este trabalho utilizou como instrumento de pesquisa o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp, que, segundo Valim *et al.* (2002), é um dos instrumentos utilizados em várias pesquisas, no qual identifica o tipo de sintoma (físico e/ou psicológico) que a pessoa apresenta e em qual fase ela se encontra (alerta, resistência ou exaustão).

Segundo Daian *et al.* (2010), em 1989, Lipp elaborou o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos, que busca detectar rapidamente os sintomas do estresse, classificando-os em físicos e psíquicos.

De acordo com Romanek e Rocha (2015), o questionário de Lipp- Inventário de Sintomas de *Stress*- (ISSL) foi elaborado por Lipp (2000). Ele fornece uma medida do estresse na população pesquisada, e sua aplicação pode ser feita rapidamente, em menos de dez minutos, além de poder ser realizado com apenas

uma pessoa ou com grupos. Esse instrumento é composto por três quadros referentes às fases do estresse.

1) No primeiro quadro há 15 itens, sendo 12 referentes aos sintomas físicos e 3 aos psicológicos apresentados nas últimas 24 horas.

2) O segundo quadro possui 15 itens, no qual dez são sintomas físicos e 5 psicológicos apresentados na última semana.

3) No terceiro quadro há 23 itens. 12 são sintomas físicos e 11 são psicológicos, e referem-se a sintomas experimentados no último mês.

O Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp possibilita diagnosticar se o indivíduo tem estresse, em qual fase do processo ele se encontra (alerta, resistência e exaustão), e se os sintomas são da área somática ou cognitiva. Esse inventário é considerado de fácil aplicação e encontra-se dividido em três quadros, no qual cada um deles se refere a uma das fases do processo de estresse, de acordo com o modelo trifásico de Selye. Neste inventário, a pessoa que está respondendo as questões irá indicar se tem sentindo os sintomas apresentados em cada quadro, sendo a classificação do seu nível de estresse feita da seguinte forma, se no quadro 1 forem marcados sete ou mais itens a pessoa se encontra na fase de alerta, se no quadro 2 forem marcados quatro ou mais itens ela está na fase de resistência, e se no quadro três ela marcar nove ou mais itens ela se encontra na fase de exaustão (KOLTERMANN *et al.*, 2011).

No entanto, neste trabalho foi utilizada uma adaptação desse questionário. Foram retirados alguns itens deste questionário por ser muito extenso e para que se obtivesse uma maior rapidez na aplicação da pesquisa, e o período de experimentação desses sintomas foi alterado.

## **2.2 Estresse ocupacional**

O estudo do estresse dentro das organizações é muito importante, pois ele é responsável por inúmeras doenças físicas e psicológicas que atingem a população. O estresse do trabalho ocorre quando a função do trabalhador possui exigências que não correspondem a capacidade, aos recursos ou necessidades do mesmo. Ele pode ser saudável, quando o organismo se adapta a uma situação considerada como um desafio positivo ou perigoso, quando o organismo tenta se adaptar a uma situação vista como uma ameaça (DOLAN, 2006).

As organizações estão adotando, cada vez mais, programas de bem-estar que buscam prevenir o *stress* em seus funcionários melhorando a qualidade de vida deles, pois as pressões sofridas dentro do ambiente de trabalho, em decorrência das exigências impostas pelo mercado, de curtos prazos e da competição presente nas empresas, acabam afetando a saúde desses indivíduos. Conseqüentemente, as organizações passam a arcar com altos custos, devido às horas de trabalho perdidas, desperdício de materiais, diminuição da produtividade, faltas recorrentes, além dos gastos com assistência médica (DELBONI, 1997).

De acordo com Dolan (2006), o estresse ocupacional é o processo no qual o indivíduo percebe e decifra seu local de trabalho em relação à sua capacidade de aturá-lo. O estresse mostra-se presente quando o ambiente possui uma ameaça ao indivíduo, através de elevadas exigências ou por meio de recursos insuficientes para satisfazer à suas necessidades. No entanto, as pessoas possuem maneiras distintas de encarar uma situação, ou seja, estímulos ou perturbações no ambiente de trabalho podem ser interpretados de formas diferentes. Enquanto alguns encaram certas situações como desafios que incentivam seu desenvolvimento, outros podem considerar como uma terrível ameaça.

As organizações acabam gastando muito dinheiro com problemas provenientes do estresse fisiológico, que é uma forma de alerta do corpo que torna as pessoas mais vulneráveis a outras pressões e acontecimentos da vida. O absenteísmo, a rotatividade de pessoal, empregados com problemas de saúde, afetando o desempenho deles no trabalho, frustração e raiva, são decorrentes, muitas vezes, desse estresse, o que aumenta os custos das atividades realizadas nas organizações e diminui a qualidade de vida dos funcionários no trabalho (ALBRECHT, 1990).

Existem dois tipos de fontes de estresse no local de trabalho, as fontes extrínsecas, como salários não condizentes com as funções desempenhadas, ambigüidade profissional, local de trabalho com condições precárias, insegurança no emprego e conflitos entre funções, e as fontes intrínsecas, como sobrecarga de trabalho, níveis baixos ou elevados de participação nas decisões e de responsabilidade, restrições de tempo e muita ou pouca dificuldade na função (DOLAN, 2006).

O estresse em determinadas situações, dentro de uma organização, pode se tornar algo útil, quando se apresenta em níveis moderado ou relativamente baixo,

pois pode acarretar uma melhora no desempenho do indivíduo. No entanto, as pessoas possuem diferentes formas de ver uma situação, assim esses níveis de estresse podem ser considerados prejudiciais. Dessa forma, existem abordagens individuais para reduzir o próprio nível de estresse, como intensificar a prática de exercícios físicos, praticando caminhada, andando de bicicleta, aprender técnicas para relaxamento, como meditação, aumentar sua rede de apoio social, tendo mais amigos, conversando com parentes, além de buscar formas de administrar melhor o tempo, criando listas das atividades que devem ser realizadas no dia, priorizando as mais urgentes e importantes (ROBBINS; JUDGE; SOBRAL, 2010).

Em relação às abordagens organizacionais para diminuição do estresse, Robbins, Judge e Sobral (2010), destacam estratégias como seleção e colocação de pessoal, ou seja, contratar pessoas experientes e que se adaptem facilmente conseguindo um melhor desempenho em situações estressantes. Outras estratégias são o treinamento, essencial para que o funcionário aumente sua capacidade de realizar as tarefas, reduzindo o estresse do trabalho, o estabelecimento de objetivos, que motiva as pessoas a alcançarem as metas estabelecidas, fazendo com que vejam certas situações como desafiadoras e não como algo estressante, o redesenho do trabalho, no qual é dada uma maior autonomia e mais *feedback* ao funcionário para que ele tenha um maior controle sobre suas atividades. Além dessas estratégias existe o aumento do envolvimento dos funcionários, a melhoria da comunicação organizacional, evitando equívocos que podem causar circunstâncias de estresse, a concessão de licenças sabáticas, onde o funcionário viaja, descansa, visando evitar o esgotamento ao qual estaria fadado. Por fim, a implantação de programas corporativos de bem-estar, que direcionem os funcionários a melhorar suas condições físicas e mentais.

Segundo Chiavenato (2010), as principais causas de estresse no trabalho são frustração, ocorrência de modificações dentro da organização, supervisão de baixa qualidade, excesso de trabalho, sobrecarregando o funcionário, pressão em relação ao tempo e urgência, divergências entre os valores que o indivíduo possui e os da organização, inadequação da autoridade empregada na delegação de responsabilidades, clima político de insegurança e ambiguidade de papel, onde o funcionário não sabe ao certo o que é esperado do seu trabalho.

O estresse é uma fonte potencial de frustração e ansiedade, podendo, assim, prejudicar a saúde do indivíduo. Vários são os problemas relacionados ao estresse,

como úlceras, infartos, hipertensão, enxaquecas constantes, depressão e dores musculares. Dessa forma, é importante as empresas estarem atentas a sinais de estresse excessivo dos seus funcionários, observando mudanças no comportamento deles, como aumento de faltas no trabalho, começar a chegar atrasado, passar de uma atitude positiva para uma negativa, e deixar de ser cooperativo e passar a ser hostil (SCHERMERHORN; HUNT; OSBORN, 2008).

Comunicação deficiente, falta de treinamento, metas impossíveis, sobrecarga de trabalho e chefias despreparadas são alguns dos fatores organizacionais que geram *stress* nos funcionários. Assim, as empresas precisam tomar determinadas atitudes para atenuar esse problema, como dar melhores condições de trabalho para seus empregados, através de um ambiente limpo e ventilado, com uma boa iluminação, ter plano de carreira, no qual o funcionário possa crescer dentro da organização, propiciar benefícios a eles, como transporte coletivo, garantindo a pontualidade deles, refeitórios dentro da organização para que o colaborador tenha uma boa alimentação ou fornecer vales para refeição, realizar palestras sobre saúde e higiene. Além dessas, outra atitude importante para combater o *stress* é a clareza na comunicação dentro das empresas, através de reuniões frequentes para esclarecer possíveis dúvidas dos funcionários (DELBONI, 1997).

Robbins (2010), afirma que nem todo estresse é disfuncional. Dessa forma, as técnicas de redução de estresse referem-se apenas a sua parte disfuncional. Em relação aos fatores organizacionais, para reduzir o estresse é necessário que o funcionário contratado possua habilidades que correspondam com as demandas do trabalho, pois quando a capacidade dele não satisfaz as exigências acaba resultando em altos níveis de estresse. Melhorar a comunicação organizacional formal com os funcionários, evitando possíveis equívocos, fixar objetivos, esclarecendo responsabilidades e metas de desempenho, e replanejar o trabalho, revendo tarefas para evitar o tédio, a sobrecarga de trabalho. Já em relação ao estresse proveniente da vida pessoal do funcionário a empresa pode implantar programas de aconselhamento, no qual ele pode conversar sobre seus problemas, e também pode implantar programas de administração do tempo, onde o funcionário poderá organizar sua rotina pessoal. Além de programas de atividades físicas, que oferecem técnicas de relaxamento e dicas de exercícios físicos, contribuindo, assim, para o controle dos níveis de estresse.

Segundo Benevides-Pereira *et al.*, (2003), quando o estresse persiste por um longo período, ou seja, quando ele torna-se crônico, no qual as formas de enfrentamento fracassam ou são insuficientes, o *burnout* acaba resultando como uma resposta a essa situação. O estresse pode manifestar aspectos negativos ou positivos, no entanto, o *burnout* sempre apresenta aspectos negativos (*distresse*), e ele está relacionado com o tipo de atividades que o indivíduo realiza e com o ambiente do trabalho.

De acordo com Maslach, Schaufeli e Leiter (2001 *apud* CARLOTTO, 2002, p. 23-24), nas diversas definições de *burnout* existem cinco pontos que são comuns a todas elas. Esses pontos são: o predomínio de sintomas referentes à depressão, fadiga e exaustão tanto mental quanto emotiva, o fato dos sintomas estarem relacionados ao trabalho e de se manifestarem em pessoas que, anteriormente ao surgimento da síndrome, não sofriam de distúrbios mentais, o destaque para os sintomas comportamentais e mentais, em vez dos físicos, e a redução da efetividade e do desempenho no trabalho devido às atitudes e comportamentos negativos. Além disso, a síndrome de *burnout* possui três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização e a diminuição da realização profissional no trabalho.

- Na exaustão emocional a pessoa passa a ter uma sensação de esgotamento de recursos e uma ausência ou insuficiência de entusiasmo e energia.

- Já na despersonalização, o indivíduo passa a tratar como objetos a organização onde trabalha, os clientes dela e até os seus próprios colegas.

- Na diminuição da realização profissional no trabalho, o funcionário passa a se analisar de forma negativa, e assim, começa a ficar triste com ele mesmo e insatisfeito com seu crescimento profissional.

Na próxima seção será apresentado o estresse dos professores, no qual serão explanadas a profissão do professor, o estresse do trabalho no ambiente educacional e as causas e consequências do estresse ocupacional nos professores.

### 3 ESTRESSE DOS PROFESSORES

#### 3.1 A profissão de professor

A profissão de professor é muito importante para a construção de uma sociedade, devido às contribuições que ela proporciona as pessoas. Os professores ensinam alunos de diversas idades no decorrer de um longo período, e acabam sendo essenciais na formação e no desenvolvimento deles. Esse convívio diário com os estudantes faz com que o professor tenha uma participação considerável na vida deles, servindo como referência para vários indivíduos, além de propiciarem conhecimentos enriquecedores. De acordo com Ferreira (2010, p. 596), professor é aquele que ensina algo, como uma técnica, uma disciplina, uma arte, uma ciência.

De acordo com Nóvoa (1995), a segunda metade do século XVIII foi muito importante na história da educação e da profissão docente. Inicialmente, a função docente era uma ocupação secundária de religiosos ou leigos de diferentes origens, sendo desenvolvida de forma subsidiária e não especializada. Assim, a origem da profissão de professor veio de algumas congregações religiosas, que posteriormente, tornaram-se legítimas congregações docentes.

Segundo Kreutz (1986 *apud* BITTENCOURT, BELADELLI e SOMACAL, 2010, p. 2), etimologicamente o termo professor significa “o que professa a fé e fidelidade aos princípios da instituição e se doa sacerdotalmente aos alunos, com parca remuneração aqui, mas farta na eternidade”. Essa função docente surgiu no século XVIII na Europa, devido à necessidade do clero ter pessoas para ajudar a suprir o crescimento educacional que estava ocorrendo. Esses colaboradores que eram convocados deveriam jurar fidelidade aos princípios da igreja para que pudessem exercer a função de ensinar. No começo do século XIX, o ensino era praticado em diferentes locais e ainda não existia uma organização escolar específica. Dessa forma, geralmente, eram os pais dos alunos que contratavam os professores, e estes acabavam tendo total liberdade para planejar suas aulas, possuindo assim, total controle sobre o seu trabalho.

A composição da profissão docente relaciona-se com a ideia de educação como um processo existente para que os indivíduos cultivem tanto seu percurso pessoal quanto sua participação no projeto coletivo das sociedades, integrando-se em um grupo e assimilando sua cultura (COSTA, 1995).

Segundo Marques (2000), a insistência na distinção entre o educador do ser humano e o professor é comum. Tradicionalmente essa profissão é vista como uma missão e vocação, sendo a dedicação às tarefas de ensinar maior que às próprias mudanças dos que precisam ganhar a vida com seu trabalho.

Da educação infantil à universitária, o professor representa uma parte essencial na formação e no crescimento de gerações mais competentes, seguras, alegres e eficientes em suas experiências e resultados. Sendo que essa influência vai além da formação acadêmica, interferindo na formação do caráter e da personalidade da criança e, portanto, do futuro adulto (VOLI, 1998).

De acordo com Tardif, Lessard e Lahaye (1991), o professor padrão configura-se como alguém que possui conhecimentos sobre sua matéria, sua disciplina e seu programa, além de possuir certas noções das ciências da educação e da pedagogia, não deixando de desenvolver aprendizados referentes à sua experiência diária com os alunos.

Conforme Cruz *et al.* (2010), a profissão de professor, no decorrer dos anos, vem passando por determinados problemas. Pois o professor, anteriormente, era visto como um profissional de grande importância para a sociedade, no entanto, atualmente, ele vem lutando, cada vez mais, para que seu trabalho seja reconhecido e valorizado.

Segundo Gatti (2012), quando se trata da valorização dos docentes perante a sociedade e na realidade educacional do Brasil, existem alguns obstáculos referentes à profissão de professor, como salários inadequados, que acabam fazendo esse profissional não ter o devido reconhecimento social, assim, ele acaba se sentindo injustiçado, juntamente com seus colegas de profissão.

Para Naujorks (2002), a profissão de professor, que era para ser uma fonte de realização para o mesmo, tanto pessoalmente quanto profissionalmente, acaba sendo uma das que mais gera desgaste emocional e estresse, frustrando, assim, o docente, que passa a considerar até mesmo diferentes situações como possíveis ameaças.

De acordo com Goulart Junior e Lipp (2008), o professor necessita ter habilidades consideráveis para conseguir lidar com as recorrentes transformações que o sistema e as demandas educacionais estão sofrendo. Pois, esse profissional acaba apresentando estresse quando não consegue se adaptar às modificações no mesmo tempo que elas acontecem, ou seja, quando essa adaptação não ocorre

paralelamente ao surgimento das mudanças, tende a surgir situações de desequilíbrio e de conflitos, geradoras de estresse.

Conforme Moracco e McFaden (1982 *apud* BITTENCOURT, BELADELLI e SOMACAL, 2010, p. 5), normalmente, o estresse do professor, não é percebido de forma imediata, pois inicialmente são apresentados apenas alguns sinais de alerta. Dessa forma, o estresse acaba sendo percebido quando o indivíduo apresenta níveis mais elevados de sintomas, que resultam em problemas como a depressão e a ansiedade, sendo estas acompanhadas de modificações fisiológicas. O estresse do professor é dividido em fatores primários e secundários. O primeiro corresponde aos fatores que influenciam diretamente no professor, ou seja, refere-se a todos os fatores que influenciam as ações que o professor exerce em sala de aula. O segundo corresponde aos fatores que influenciam indiretamente, ou seja, refere-se à influência que o ambiente tem na prática docente.

Segundo Benevides-Pereira *et al.* (2008, p. 4871),

o magistério é uma profissão de relações interpessoais. Por outro lado, as exigências do exercício profissional se transformam e se avolumam cotidianamente. Além da atualização diária que o professor precisa realizar, depara-se com a indisciplina, a desmotivação e as condutas antissociais dos alunos, representando um esforço a mais, sem esquecer as tradicionais exigências como preparar aulas, elaborar e aplicar avaliações, ministrar aulas, interagir com superiores na hierarquia da instituição e ainda o contato com os pais.

O estresse ocupacional é algo muito desagradável, que envolve sentimentos negativos, depressão, ansiedade, hostilidade e frustração, que ocorrem devido a estressores presentes no local de trabalho. Existem vários possíveis colaboradores para o surgimento do estresse ocupacional, entre eles há o relacionamento entre os profissionais dentro do ambiente de trabalho, as características pessoais de cada um deles e o clima dentro da organização (LIPP, 2002).

### **3.2 Estresse ocupacional no ambiente educacional**

De acordo com Goulart Junior e Lipp (2008), várias profissões podem apresentar estresse, no entanto, algumas profissões possuem uma maior probabilidade de manifestarem estresse, pois elas expõem os profissionais a situações que geram um maior desgaste, tanto físico quanto emocional. Os professores são um desses profissionais, pois as atividades que eles desempenham apresentam variáveis que afetam o seu bem-estar e contribuem para que eles desenvolvam estresse.

O ambiente educacional apesar de proporcionar grandes alegrias e boas experiências às pessoas, também é muito atingido por pressões diversas, como excelência de ensino, qualidade de materiais e estrutura física que atenda às demandas existentes. Esses fatores acabam gerando níveis de estresse variados nas pessoas que compõem esse ambiente. Dessa forma, as organizações estão tendo, cada vez mais, que se adaptar e se atualizar em diversas áreas, sendo que, alcançar um equilíbrio é algo difícil, pois os locais de trabalho, normalmente, funcionam sobre forte estresse e os empregados acabam compartilhando desse clima estressante (RIO, 1996).

Em uma escola, basicamente, a produção tende a ser de responsabilidade do docente, assim, a pressão do sistema acaba recaindo sobre ele. O resultado dessa produção corresponde ao que o aluno aprendeu, ou seja, o desenvolvimento de suas habilidades e competências relacionadas, juntamente, com os objetivos da escola. Portanto, essas situações que demandam grandes responsabilidades, tendem a gerar fontes de estresse para os professores (WITTER, 2003).

Zaragoza (1999), afirma que os professores enfrentam tensões relacionadas à definição de seus valores e de seus papéis, ou seja, a escola acaba sendo cobrada pela sociedade para que cumpra funções, que anteriormente eram de responsabilidade de outros, como da família. Dessa forma, essas cobranças acabam refletindo nos professores, que, normalmente, passam a exercer papéis para o qual eles não possuem um devido preparo ou que não lhe cabem.

Segundo Christophoro e Waidman (2002), o professor realiza o ato de ensinar, sendo, assim, responsável pela construção de uma grande parte do conhecimento dos alunos. No entanto, essa profissão exige uma dedicação intensa do docente, que acaba resultando em implicações físicas, psíquicas e sociais para esses trabalhadores, pois apesar dela proporcionar realizações, ela também acarreta problemas para a saúde desses profissionais como estresse ocupacional.

Conforme Lipp (2002), no ambiente escolar estão presentes alguns fatores que acabam desencadeando estresse nos professores, dentre esses fatores estão o elevado barulho nas salas de aula, levar trabalho pra casa, realizar atividades extra como corrigir avaliações, temperaturas elevadas dentro das salas de aula, nos períodos de calor, que tendem a deixar os professores desestimulados e os alunos cansados e dispersos. Além disso, a carência de motivação, proveniente da falta de perspectiva de crescimento na instituição, e o fato dos docentes abdicarem de

momentos de lazer para poderem cumprir prazos estipulados pelas escolas em que trabalham, também correspondem a fatores que geram estresse nesses profissionais.

Podem ser consideradas fontes de estresse a alta temperatura das salas de aula, durante os períodos de verão, os barulhos intensos e recorrentes, causados por eventos e outras práticas escolares. Além disso, o intervalo, que era para ser um momento de descanso para os docentes, acaba sendo utilizado para resolver pendências como conversar com os pais e tirar dúvidas dos alunos, o que contribui ainda mais para o surgimento do estresse (MELEIRO, 2002).

A profissão de docente é uma das que mais possuem fontes geradoras de tensão em seus profissionais. Existem várias exigências relacionadas ao papel que os professores exercem, além disso, eles também acabam atuando como auxiliares, ajudando os alunos em determinadas situações e aconselhando-os para que possam tomar boas decisões na vida, o que resulta em uma grande responsabilidade para esse profissional (SANTOS; LIMA FILHO, 2005).

Benevides-Pereira *et al.* (2008) afirmam que “a globalização, os avanços tecnológicos, a necessidade de atualizar-se em cursos de capacitação, podem ser promotores da qualidade do processo de ensino/ aprendizagem, mas ao mesmo tempo podem ser fontes de stress”.

Quando a atuação profissional causa sofrimento constante, o trabalhador apresenta esgotamento, tanto físico quanto psicológico, gerando condições que podem levar ao estresse ocupacional (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

Meira (2002), afirma que a ausência de apoio dos pais dos alunos, nas primeiras séries, acaba gerando dificuldades, que provocam estresse nos professores. No entanto, existem outros fatores que também contribuem para o surgimento desse problema como carga elevada de trabalho, existência de burocracias, muitas exigências sobre os docentes, falta de reconhecimento e sobrecarga de papéis.

Os fatores do trabalho docente que mais causam estresse são excesso de trabalho, conflitos com colegas de trabalho, pouco tempo para a realização das atividades, trabalho repetitivo, ter que se concentrar em uma mesma tarefa por um grande período de tempo, ter que interromper atividades que ainda não foram concluídas e ficar exposto a situações diversas até mesmo hostis (ROCHA; FERNANDES, 2008).

Conforme Nóvoa (1999), o “mal-estar docente” decorre das transformações que ocorreram e que estão ocorrendo em relação à profissão de professor, pois elas acabaram contribuindo para a desvalorização da profissão, causando, conseqüentemente, desmotivação e, muitas vezes, até mesmo o abandono da carreira docente. Juntamente a isso há o local de trabalho, que, frequentemente, apresenta falhas e carências variadas como condições de trabalho precárias e materiais insuficientes para a realização das atividades. Além desses fatores, a violência nas escolas também colabora para que os professores se desgastem fisicamente, favorecendo, assim, o surgimento do estresse nesses profissionais.

Em relação ao estresse ocupacional que os professores da rede pública de ensino apresentam, existem fatores relevantes como os baixos salários, decorrentes da baixa valorização da profissão, a falta de respeito por parte dos alunos, segurança insuficiente que acaba facilitando o aumento da violência dentro das escolas, precariedade dos prédios escolares, além da falta de materiais didáticos, tanto para os professores quanto para os alunos (MARTINS, 2007).

Segundo Benevides-Pereira (2002), os docentes lidam no cotidiano com certos fatores que provocam frustrações e, conseqüentemente, estresse. A superlotação das salas de aula, a realização de vários papéis, a pressão do tempo, as elevadas demandas administrativas e a falta de um ambiente que ofereça condições adequadas para o docente realizar suas funções, são alguns dos fatores que contribuem para o surgimento desse problema.

Andrade e Cardoso (2012), afirmam que o ambiente de trabalho é um dos maiores causadores de adoecimento nos docentes, e que esses profissionais podem adoecer tanto fisicamente quanto psicologicamente, e que isso pode contribuir para que eles desistam da sua profissão.

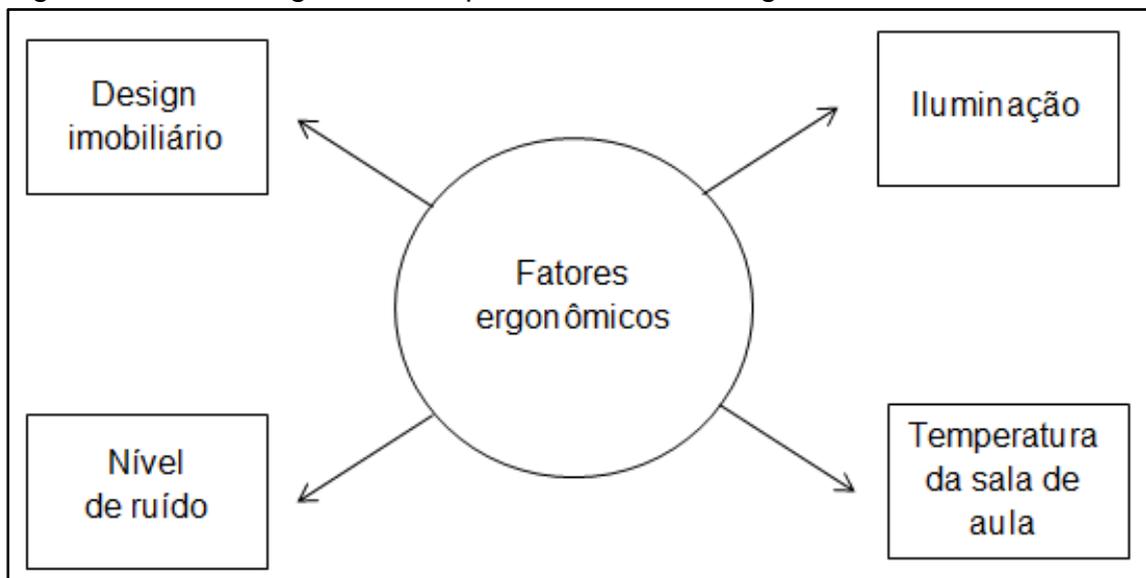
Algumas das variáveis associadas ao adoecimento dos docentes são falta de tempo para as atividades de lazer, elevada carga horária de trabalho, realização de dupla jornada, condições inadequadas de trabalho e o sedentarismo, que é um fator que também pode contribuir para que os professores acabem adoecendo (BAIÃO; CUNHA, 2013).

O trabalho docente possui muitas atribuições que desencadeiam estresse ocupacional nos professores, tornando-os propensos a apresentar vários problemas de saúde. De acordo com Araújo *et al.* (2005), algumas dessas atribuições presentes na profissão docente são baixa remuneração, muitos alunos nas salas de

aula e estrutura inadequada das escolas. Outra característica presente, na maioria das vezes, nessa profissão, são os baixos salários, que acabam fazendo o professor recorrer a outras atividades, elevando sua carga horária de trabalho e fazendo com que ele diminua seu tempo de descanso e acabe prejudicando sua qualidade de vida e bem-estar, favorecendo, assim, surgimento de desconfortos e de doenças.

Conforme Sobrinho (2002), a ergonomia exerce um grande papel em relação ao estresse do professor, no qual alguns de seus fatores contribuem para o surgimento deste problema, prejudicando a saúde e a qualidade de vida deste profissional. Entre esses fatores estão: Iluminação, ou seja, uma luz muito intensa ou muito fraca pode acabar gerando desconforto e estresse, design imobiliário, ou seja, se a distribuição dos móveis na sala de aula não for realizada corretamente pode atrapalhar o docente, o nível de ruído, como barulhos diversos que atrapalham a concentração do docente e dos alunos, e a temperatura da sala de aula, que se for muito elevada ou muito baixa também acaba interferindo na concentração dos professores. Na Figura 4 estão representados estes fatores.

Figura 4- Fatores ergonômicos que influenciam o surgimento de estresse.



Fonte: Sobrinho (2002, p. 91).

A desvalorização da profissão docente ocorreu devido às diversas mudanças, tanto social quanto econômica. Dessa forma, o professor acabou tendo que recorrer a meios para manter um padrão de vida pessoal e profissional, como solução ele passou a aumentar cada vez mais a sua carga horária de trabalho, ficando, assim, mais suscetível ao estresse (TRICOLI, 2002).

Conforme Carlotto (2003), muitas vezes, o professor possui responsabilidades que o fazem ultrapassar sua carga horária, ou seja, ministrar aulas, fazer trabalhos administrativos, atender aos pais dos alunos, participar das reuniões da escola e orientar os alunos. Assim, por causa destes excessos de atividades, que devem ser cumpridas num curto período de tempo, o docente tende a desenvolver elevados níveis de estresse. Além desses fatores, os docentes têm que manter uma boa relação com os alunos, devido às exigências feitas pela sociedade e à responsabilidade social que recai sobre eles. Conseqüentemente, o aumento dessas responsabilidades reduz o tempo que o professor tem disponível para suas necessidades pessoais como conviver com a família, sair para passear, se aperfeiçoar profissionalmente e até mesmo para realizar o seu trabalho.

O estresse ocupacional que afeta os professores, colabora com a diminuição da capacidade destes exercerem suas tarefas de maneira eficiente, ou seja, a eficiência de suas tarefas diminui com o aumento do nível de estresse, que ocorre devido à tensão causada tanto pelas exigências e responsabilidades que acompanham essa profissão e que são cobradas pela sociedade, quanto pelas imposições feitas pelo mercado de trabalho (ZARAGOZA, 1999).

Conforme Araújo *et al.* (2006), a insatisfação por parte dos docentes contribui para que os mesmos apresentem estresse ocupacional, afetando a vida e a saúde desses profissionais, e conseqüentemente, provocando o surgimento de outras doenças.

Devido ao fato dos professores passarem por vários desgastes, tanto físicos quanto psicológicos, que acabam gerando estresse, esses profissionais podem manifestar problemas relacionados ao emocional. Quando o estresse se torna elevado, ele acaba gerando conseqüências como ansiedade, irritação, e menos tolerância em várias situações, como nas escolas, na família e em outros círculos sociais (MARTINS, 2007).

Lipp (2002) afirma que vários elementos colaboram para o surgimento do estresse ocupacional docente, e quando isso acontece o desempenho do profissional diminui, ocorrem mudanças de humor, problemas físicos e mentais, e frustração.

Witter (2003) afirma que o estresse pode ocorrer devido à insatisfação docente, ou seja, quando há a impossibilidade do professor conseguir seus objetivos. Assim, tornam-se recorrentes alguns pontos, como perda de foco, agir de

forma agressiva, insistir em práticas ineficazes, sempre modificar o plano de ensino e não dar importância ao projeto pedagógico da escola. Portanto, o estresse prejudica tanto a saúde do professor quanto as suas relações sociais, além de interferir na qualidade de ensino e aprendizagem.

Existem alguns aspectos que são comuns no estresse ocupacional como a insatisfação com o trabalho e níveis elevados de cansaço e ansiedade, que acabam se manifestando juntamente com problemas emocionais. Esses problemas acabam colaborando para o desenvolvimento de outros problemas, os comportamentais (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

De acordo com Santini (2004), o trabalho do professor acaba tendo sua qualidade afetada, devido aos sentimentos negativos que atingem essa profissão. Isso, no decorrer do tempo, acarreta várias reações psíquicas, comportamentais, defensivas e físicas. Além disso, os docentes vivenciam tensões, provenientes do ambiente de trabalho, que acabam gerando um esgotamento nesses profissionais e com o passar do tempo contribuem para o surgimento de cansaço crônico e de sentimentos depressivos.

Souza (2014) afirma que os professores ficam expostos a desgastes, tanto físicos quanto emocionais, em seu local de trabalho e na realização de suas atividades. Esses desgastes acabam acarretando certos problemas referentes a transtornos ligados ao estresse tais como ansiedade, distúrbios psicossomáticos, depressão, síndrome de *burnout* e fobias.

De acordo com Baião e Cunha (2013), o meio docente apresenta doenças e disfunções ocupacionais como exaustão emocional e de estresse, e distúrbios de voz, que podem fazer o professor se afastar do seu local de trabalho, devido à incapacidade física e psicológica.

O aumento das responsabilidades e exigências impostas aos docentes corresponde às mudanças que ocorreram em relação ao papel do professor, e isso acabou provocando nesses profissionais alguns problemas como professores esgotados física e emocionalmente, cansados, irritados e ansiosos ou sem vida. Além dessas, existem outras consequências como insônia, dor de cabeça, úlceras, hipertensão e até conflitos pessoais e na família, que podem acabar prejudicando o planejamento das aulas, fazendo o docente se distanciar dos alunos e perder a vontade de dar aulas. Além disso, ele passa a repensar sua profissão, a ter

sentimentos agressivos e de auto depreciação, em relação aos seus superiores (ZARAGOZA, 1999).

Na próxima seção será apresentada a metodologia utilizada na realização deste trabalho, ou seja, o tipo de pesquisa, a forma como a mesma foi feita, o período de aplicação do instrumento de pesquisa e a determinação da amostra necessária para o estudo.

## 4 METODOLOGIA

Conforme Oliveira (2014), a metodologia de pesquisa é um processo iniciado a partir do instante em que se escolhe um tema específico para se pesquisar até o momento em que é feita a análise dos dados, com sugestões para diminuir ou solucionar o problema pesquisado, ou seja, a metodologia abrange métodos e técnicas para analisar, ensinar, conhecer a realidade e também para gerar novos conhecimentos.

O trabalho em questão é classificado, quanto à sua natureza, como uma pesquisa quantitativa, que segundo Oliveira (2014, p. 62), “consiste em quantificar dados obtidos por meio de informações coletadas através de questionários, entrevistas, observações e utilização de técnicas estatísticas.”

Além disso, também se configura como uma pesquisa descritiva, que de acordo com Gil (2008), possui como objetivo principal descrever as características de uma população específica ou fenômeno, ou estabelecer relações entre as variáveis. Esse tipo de pesquisa utiliza técnicas padronizadas para realizar a coleta de dados. Para Andrade (2005), na pesquisa descritiva, o pesquisador não interfere nos fatos, que são registrados, analisados e interpretados, e no qual a coleta de dados ocorre, principalmente, por meio de questionários e por observação sistemática.

O embasamento deste trabalho foi feito através de uma pesquisa bibliográfica, no qual foram utilizadas várias obras relacionadas ao tema, como livros e artigos científicos diversos. Para Oliveira (2014, p. 69), “a pesquisa bibliográfica é uma forma de estudo e análise de documentos reconhecidos cientificamente, tais como periódicos, enciclopédias, livros, artigos científicos e dicionários.”

Para a realização da pesquisa foi utilizado o método *survey*, que de acordo com Fonseca (2002), a pesquisa com o *survey* pode ser entendida como sendo a obtenção de informações ou dados sobre as características, opiniões ou ações de um específico grupo de pessoas, considerado como representante de uma população-alvo, usualmente utilizando um questionário como instrumento de pesquisa.

Questionário é uma técnica de investigação constituída por um conjunto de questões, que serão respondidas por pessoas, objetivando coletar informações

sobre diversos tipos de assunto, como sentimentos, interesses, expectativas, medos, comportamento presente e conhecimentos (GIL, 2008).

O local de aplicação da pesquisa corresponde a uma escola pública estadual, escolhida devido ao seu considerável número de professores, podendo proporcionar uma amostra satisfatória ao trabalho. Além disso, outro critério decisivo para aplicação da pesquisa nessa escola foi devido à ajuda de uma professora, que viabilizou a autorização para a aplicação dos questionários.

O levantamento de dados ocorreu no início do mês de agosto, após o começo das aulas escolares, até o dia 5 de setembro do ano de 2017. Os períodos de realização da pesquisa se limitaram ao período da manhã e da tarde, pois eram os horários no qual os professores estariam disponíveis, quer seja no período do intervalo ou quando estivessem na sala dos professores elaborando aulas e corrigindo provas.

Os dias da semana escolhidos para aplicar os questionários foram terça-feira, quarta e quinta-feira, dias no qual era possível ter acesso a uma maior quantidade de professores. Pois, foi informado, pela coordenação da escola, que de acordo com o dia da semana, professores de determinadas áreas, como matemática e física, dão aula enquanto os das outras áreas, como português e literatura, preparam avaliações e aulas. Dessa forma, a aplicação dos questionários nesses três dias da semana foi essencial para ter acesso à maioria dos professores das diferentes áreas, sem fazer distinção.

Para a aplicação dos questionários na escola foi realizada uma visita inicial com intermédio de uma professora, que ajudou na obtenção da autorização da escola para a realização da pesquisa. Primeiramente, foi informado que o professor decidiria se responderia ou não às perguntas.

Dessa forma, foi permitido o acesso da pesquisadora à sala dos professores e que conversasse com cada um deles, pedindo sua colaboração para a realização da pesquisa.

Inicialmente, foram abordados professores individualmente e explicado o intuito da pesquisa, foi informado a eles que a pesquisadora era aluna do curso de administração da Universidade Federal do Ceará e estava realizando uma pesquisa sobre estresse ocupacional dos professores para o seu trabalho de conclusão de curso. Foi perguntado a eles se poderiam colaborar com a pesquisa, respondendo a um questionário, também foi informado que os dados obtidos eram anônimos.

Alguns professores por estarem ocupados não puderam responder prontamente às perguntas, mas posteriormente responderam, outros logo se prontificaram em colaborar.

Porém, uma dificuldade encontrada foi que muitos professores estavam ocupados e ficavam transitando pela escola, não possuindo assim muito tempo para que pudessem responder o questionário. Dessa forma, foi preciso aproveitar ao máximo o horário do intervalo para conseguir ter acesso a esses docentes e, assim, obter uma amostra mais relevante.

A maioria das aplicações dos questionários ocorreu em pequenos grupos, pois o local tratava-se da sala dos professores e devido ao horário de intervalo, que era o período em que eles estavam reunidos, sendo a melhor oportunidade para realizar a pesquisa. Na aplicação do questionário a pesquisadora permaneceu próxima aos respondentes, porém mantendo uma distância para que não se sentissem pressionados ou vigiados.

Inicialmente, foi observado se o questionário havia sido respondido de forma apropriada pelos respondentes, ou seja, se o questionário causou dúvidas neles ou se deixaram respostas em branco, invalidando a utilização. Após essa rápida observação, percebeu-se que não houve dificuldades na resolução do questionário por parte dos professores, o que fez proceder com a aplicação do instrumento de pesquisa.

O questionário aplicado foi adaptado do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp- ISSL. Ele é formado por questões fechadas e não identifica o respondente. Nas primeiras perguntas abordam-se questões sobre faixa etária, renda familiar, gênero, estado civil, grau de escolaridade, nível de satisfação com a profissão, carga horária semanal de trabalho e o tempo de profissão. Também são abordadas questões sobre quais das atividades apresentadas, frequentemente realizadas pelos docentes, são as mais estressantes e com qual frequência determinadas estratégias são utilizadas por eles para lidar com o estresse ocupacional. Por último, são apresentados diversos sintomas, totalizando 48, foram retirados alguns sintomas, pois o questionário era muito extenso e para que se obtivesse uma maior rapidez na aplicação da pesquisa, correspondendo à adaptação do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp- ISSL. Juntamente a isso, há o período de manifestação desses sintomas no indivíduo, de acordo com a percepção do mesmo (nas últimas 24 horas, no último mês ou nos últimos 3 meses).

Em relação à escala de Lipp presente nesse questionário, para que o indivíduo esteja inserido em alguma das fases do estresse é preciso que ele apresente uma quantidade mínima de sintomas em um período específico de tempo, ou seja, existem três quadros e cada um deles possuem diversos sintomas e períodos diferentes de manifestação desses sintomas. Assim, se o indivíduo, no quadro com período de manifestação de nas últimas 24 horas, marcar sete ou mais itens ele se encontra na fase de alerta, se no quadro 2, com período de manifestação de no último mês, forem marcados quatro ou mais itens ele está na fase de resistência, e se no quadro três, com período de manifestação de nos últimos três meses, ele marcar nove ou mais itens ele se encontra na fase de exaustão.

De acordo com Malhotra (2001, p. 301), “população é a soma de todos os elementos que compartilham algum conjunto de características, conformando o universo para o propósito do problema de pesquisa”. Já a amostra é “um subgrupo dos elementos da população selecionado para participação no estudo”.

Como a escola possui uma população total de professores correspondente a 68 profissionais, o objetivo era obter uma amostra com um grau de confiança de no mínimo 92% para as análises, tendo, assim, uma margem de erro de 8%. Dessa forma, para calcular o tamanho da amostra, de acordo com Barbetta (1994), foram utilizadas as seguintes fórmulas:

$$n_0 = \frac{1}{E_0^2}$$

$$n = \frac{N \cdot n_0}{N + n_0}$$

$N$  = Número de elementos da população;

$n$  = Tamanho da amostra;

$n_0$  = Uma primeira aproximação para o tamanho da amostra e

$E_0$  = Erro amostral tolerável.

Dessa forma, ao aplicar o valor do erro amostral tolerável, correspondente a 8%, pode-se obter o valor do  $n_0$ . Esse valor do  $n_0$  aplicado na fórmula do tamanho da amostra, multiplicando e somando com o número de elementos da população, que corresponde a 68 professores, resulta em uma amostra de, aproximadamente, 47

professores, ou seja, a amostra necessária para o estudo é de 47 professores. No entanto, a pesquisa realizada resultou em uma amostra válida de 48 professores.

Na análise dos questionários foi verificado, posteriormente, que apenas 1 questionário apresentou um preenchimento inadequado de algumas questões e por essa razão ele foi desprezado, evitando interferências nos resultados da pesquisa.

Um total de 11 professores preferiu não participar da pesquisa ou informaram que estavam ocupados e que não podiam responder o questionário, e os outros não foram localizados nos momentos em que foram realizadas as visitas a escola, o que acabou gerando uma diminuição da amostra. Diante desses fatos o questionário foi aplicado em uma amostra válida de 48 professores, utilizando o método de amostragem aleatória simples.

Os dados começaram a ser tabulados após o término da aplicação dos questionários, correspondendo ao mês de setembro, e a análise desses dados foi realizada posteriormente, no mês de outubro.

Para realizar a tabulação e a análise dos dados foram utilizados dois *softwares*, o Microsoft Word e o Microsoft Excel. O Microsoft Word foi utilizado para organizar e arquivar os dados obtidos na pesquisa, já o Microsoft Excel foi usado para fazer a análise dos dados e para gerar, com base nesses dados, os gráficos e as tabelas utilizadas no presente trabalho.

Posteriormente à apresentação da metodologia utilizada na realização deste trabalho, no qual foi mostrado o tipo de pesquisa e a forma como a mesma foi realizada, será apresentada na próxima seção, a análise dos dados coletados e, conseqüentemente, os resultados provenientes dela.

## **5 RESULTADOS**

Nesta seção serão apresentados os resultados provenientes da pesquisa de campo realizada, que conta com uma amostra de 48 professores de uma escola estadual.

### **5.1 Local de Aplicação da Pesquisa**

O local onde a pesquisa de campo foi aplicada corresponde a uma escola pública estadual.

Essa escola preza pelo aprendizado dos alunos, e proporciona a diversos estudantes uma educação de qualidade, com professores capacitados e empenhados. Atualmente conta com um total de 87 funcionários sendo 68 o quantitativo de professores. As modalidades de ensino oferecidas por ela são ensino fundamental II, ensino médio bem como educação de jovens e adultos.

Além disso, a escola possui uma estrutura que proporciona aos alunos amplos espaços para realização de eventos, como peças de teatro, danças, desfiles, comemorações de dias festivos, bibliotecas com livros diversos, proporcionando aos alunos diferentes conhecimentos, várias salas de aula, laboratórios de informática, de ciências, sala de leitura, refeitório, cozinha, que fornece alimentação para os alunos, auditório, pátio coberto, almoxarifado, salão de jogos, quadra de esportes descoberta, dependências e vias adequadas a alunos com deficiência além de contar com equipamentos como retroprojetor, projetor multimídia, que auxilia na exposição de conteúdos.

A escola também proporciona passeios para seus alunos e participações em olimpíadas, que além de gerar um maior entusiasmo nos alunos, contribui para que possam expandir seus conhecimentos.

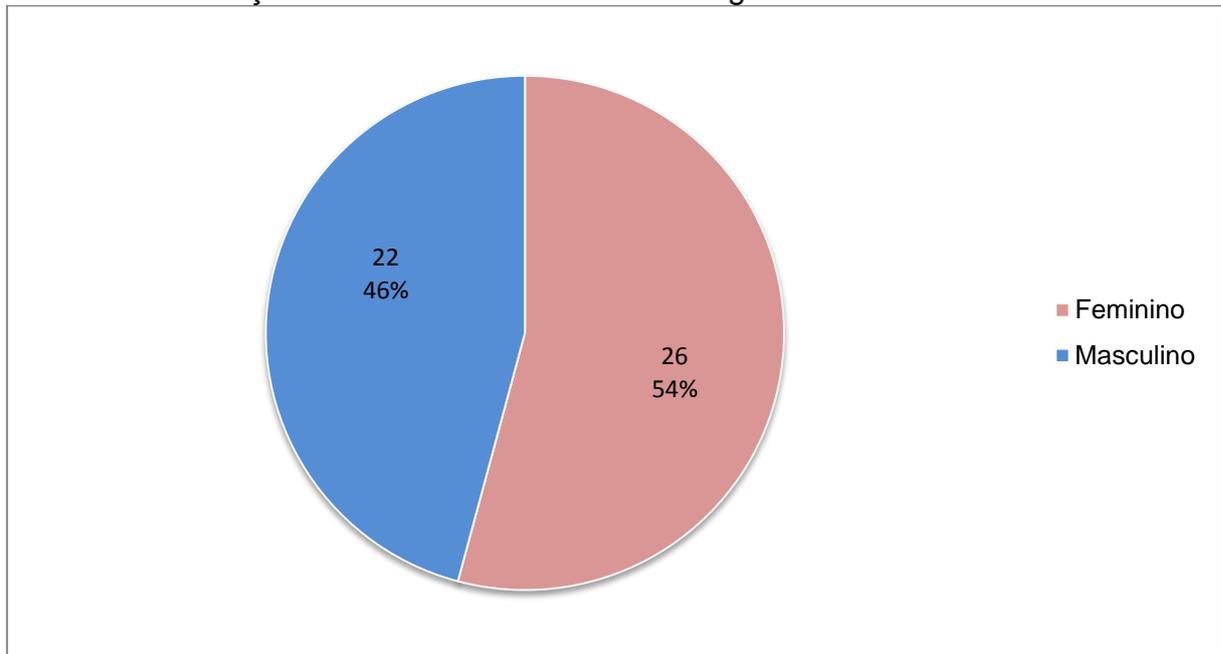
### **5.2 Perfil sociodemográfico**

O questionário utilizado para a realização da pesquisa é composto por 11 questões fechadas, no qual algumas delas são compostas por vários itens. Nas 8 primeiras questões ele aborda perguntas sobre gênero, faixa etária, renda familiar, estado civil, grau de escolaridade, nível de satisfação com a profissão, carga horária semanal de trabalho e o tempo de profissão. Na questão 9 são abordadas 10 atividades, que os professores realizam frequentemente e que são relacionadas com

a profissão, no qual o respondente informa através de uma numeração em escala qual dessas atividades apresentadas mais lhe estressam. Já na questão 10 são mostradas estratégias possivelmente utilizadas pelos docentes para lidar com o estresse ocupacional, juntamente com a frequência com que as mesmas são utilizadas. Por último, na questão 11 são apresentados vários sintomas, totalizando 48, correspondendo à adaptação do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp- ISSL. Juntamente a isso, há o período de manifestação desses sintomas no indivíduo, de acordo com a percepção do mesmo (nas últimas 24 horas, no último mês ou nos últimos 3 meses).

A partir da aplicação desse questionário foi obtida uma amostra válida de 48 professores. Dessa amostra 22 professores são do gênero masculino e 26 são do gênero feminino. Assim, apesar de serem números bem próximos, houve uma predominância do gênero feminino, com 54% do total da amostra, como apresentado no Gráfico 1.

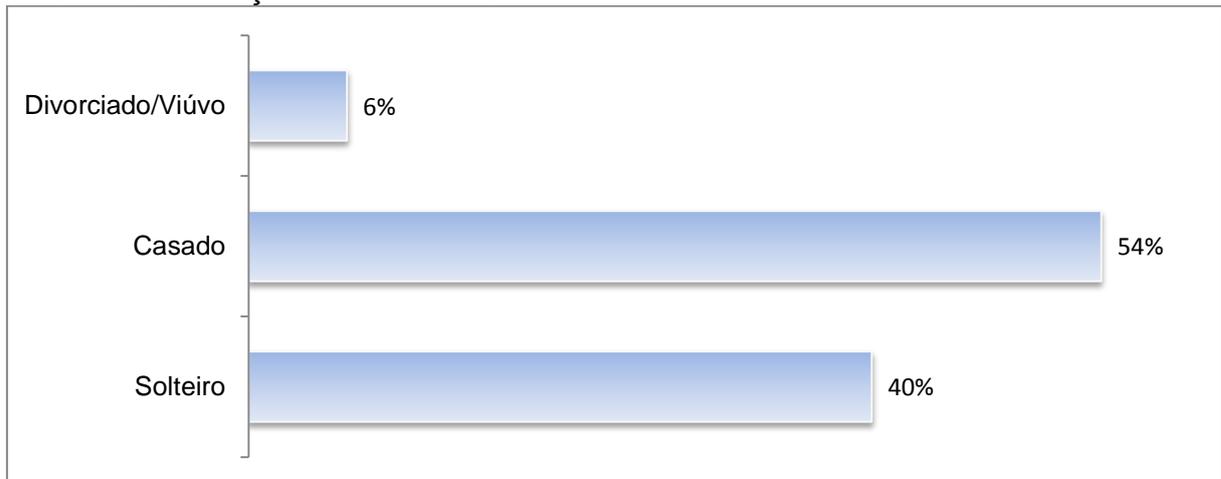
Gráfico 1- Descrição da amostra de acordo com o gênero.



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Em relação ao estado civil dos 48 participantes, 26 professores são casados, ou seja, 54% deles, 19 são solteiros, o que corresponde a 40% e por fim, 3 docentes são divorciados ou viúvos, resultando em 6%, dessa forma, prevaleceu o número de pessoas casadas, conforme o Gráfico 2. A amostra apresentou uma diferença mediana entre a quantidade de pessoas casadas e solteiras, no entanto, entre a quantidade de pessoas separadas/viúvas essa diferença foi bem expressiva.

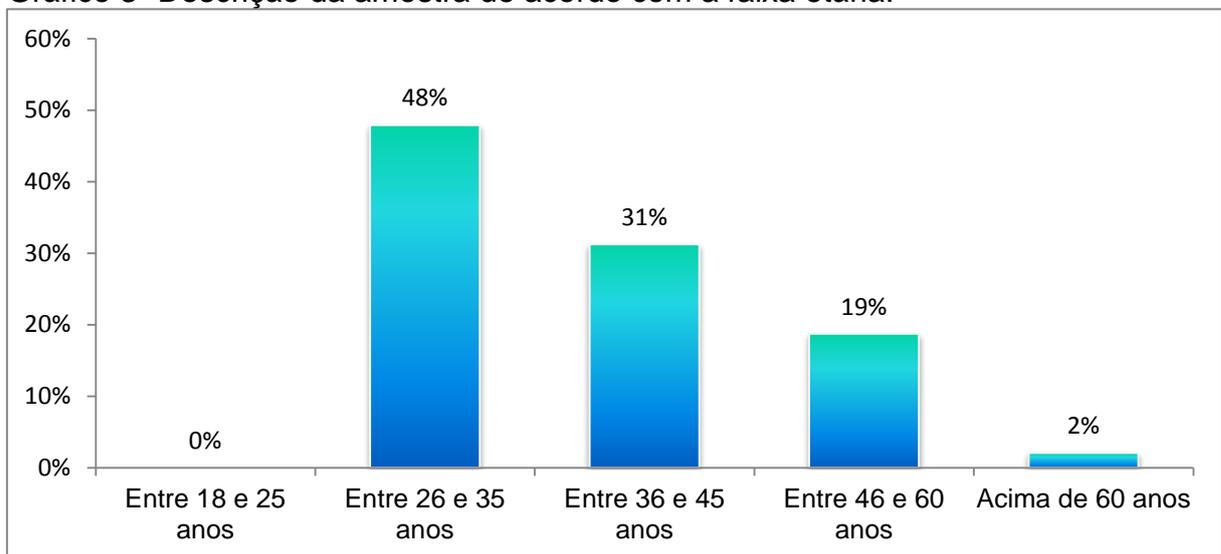
Gráfico 2- Descrição da amostra de acordo com o estado civil.



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

De acordo com a faixa etária dos participantes da pesquisa, houve um predomínio da faixa etária entre 26 e 35 anos. Nenhum deles possui idade entre 18 e 25 anos, 23 docentes, ou seja, 48% afirmaram ter entre 26 e 35 anos, 15 deles (31%) possuem entre 36 e 45 anos. Os que têm entre 46 e 60 anos correspondem a 19%, ou seja, 9 profissionais. Por último, 1 professor, 2% da amostra, afirmou ter acima de 60 anos, conforme apresentado no Gráfico 3.

Gráfico 3- Descrição da amostra de acordo com a faixa etária.

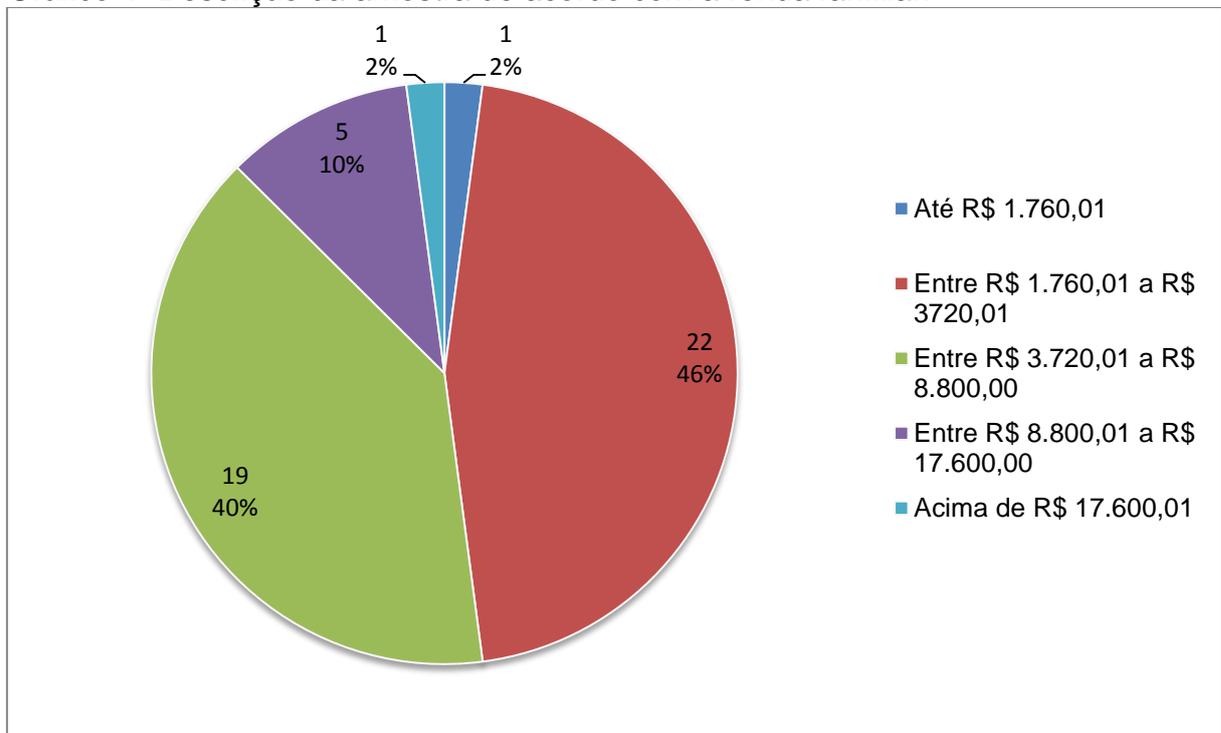


Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Como apresentado no Gráfico 4, em relação à renda familiar, a renda entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01 foi a que prevaleceu com 22 professores. Apenas 1 docente possui renda até R\$ 1.760,01 e 1 possui acima de R\$ 17.600,01. 19 deles possuem entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00 e, finalmente, 5 professores têm renda familiar entre R\$ 8.800,01 a R\$ 17.600,00.

Esses dados revelam que 52% da amostra, ou seja, a maioria desses docentes, possuem uma renda familiar considerável, apesar da faixa de renda mais predominante, com 46%, ser entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01. Isso mostra que há quase um equilíbrio entre a porcentagem de docentes com uma renda familiar considerável e a porcentagem de docentes que não possuem uma renda familiar tão expressiva. Como se trata da renda familiar, essa diferença entre as rendas pode ser devido ao fato de alguns respondentes morarem sozinhos ou morarem com outros familiares, o que contribui para a redução ou aumento da renda familiar.

Gráfico 4- Descrição da amostra de acordo com a renda familiar.

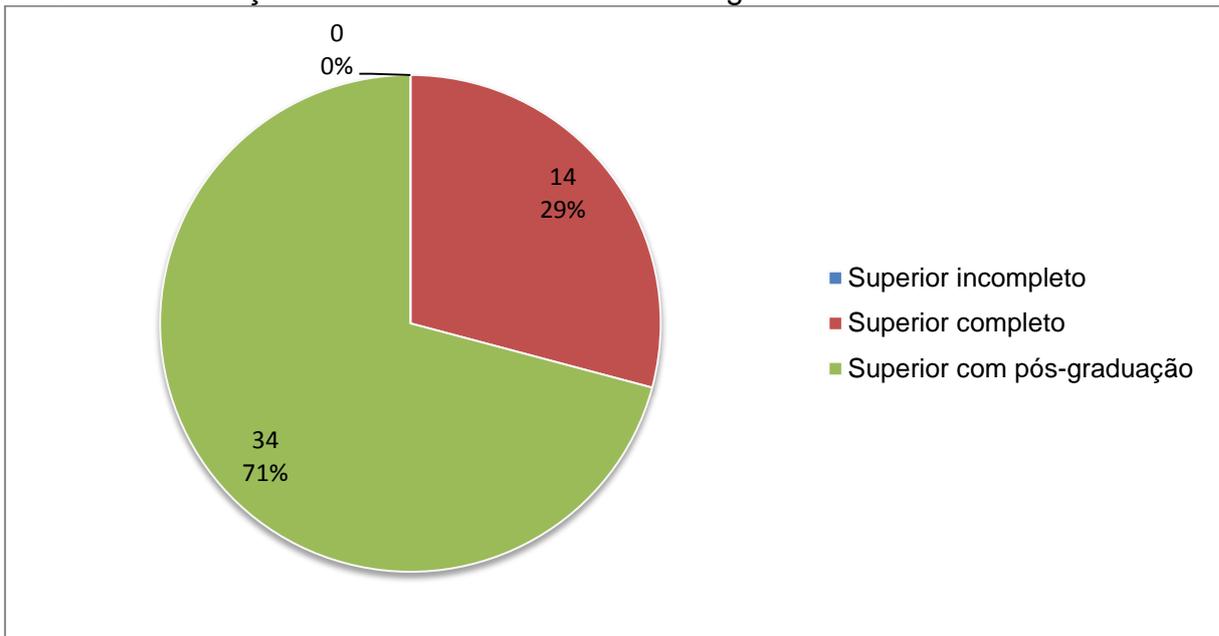


Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Em relação ao grau de escolaridade apresentado pelos participantes, a maioria deles possui nível superior com pós-graduação, totalizando 34 professores, 14 possuem apenas nível superior completo e nenhum deles afirmou ter nível superior incompleto, como mostrado no Gráfico 5.

Não foi obtida nenhuma resposta de nível superior incompleto, pois, atualmente, é necessário que o professor tenha nível superior completo para que ele possa lecionar. Além disso, vários deles buscam estar sempre estudando e se especializando para que possam passar conteúdos atualizados e de qualidade para seus alunos, o que se pode ver nos dados que foram obtidos, ou seja, a maioria possui nível superior com pós-graduação.

Gráfico 5- Descrição da amostra de acordo com o grau de escolaridade.

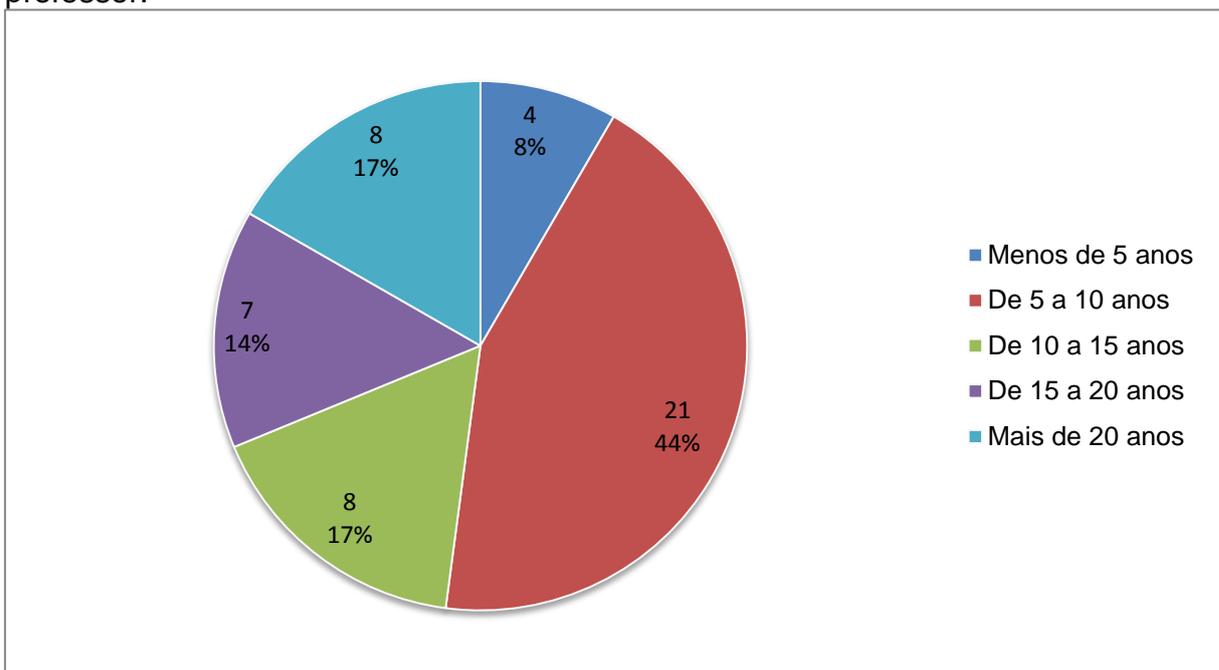


Fonte: Dados da pesquisa (2017).

### 5.3 Descrição da amostra de acordo com a profissão de professor

No Gráfico 6, é mostrado o tempo de profissão dos professores. De acordo com os dados obtidos, a grande parte dos participantes, ou seja, 21 deles possuem de 5 a 10 anos de profissão, 4 têm menos de 5 anos, 8 deles têm de 10 a 15 anos, 7 possuem de 15 a 20 anos e 8 docentes possuem mais de 20 anos de profissão.

Gráfico 6- Descrição da amostra de acordo com o tempo que exerce a profissão de professor.



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Os dados exibidos no Gráfico 6 mostram que, nessa amostra, a maioria dos professores possui uma experiência significativa na profissão em que atuam.

Em relação ao nível de satisfação que esses profissionais possuem com a profissão, alguns professores afirmaram não estar muito satisfeitos com a profissão, ou seja, 1 docente deu nota 2 para seu nível de satisfação, 3 deram nota 4, outros já estavam um pouco satisfeitos, 5 professores deram nota 5, 8 deles deram nota 6, 11 deram nota 7. Por fim, alguns demonstraram estar mais satisfeitos com seu trabalho, 14 deram nota 8 e 6 deram nota 9, que foi a maior nota dada para o nível de satisfação com a profissão, como apresentado na Tabela 1.

Tabela 1- Descrição da amostra de acordo com o nível de satisfação com a profissão.

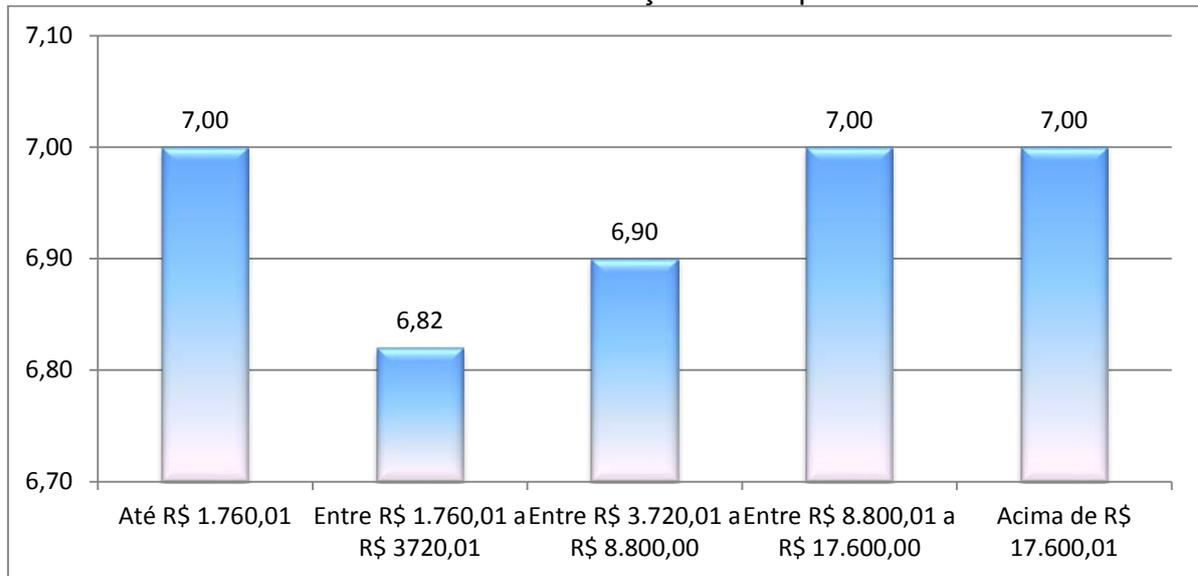
<b>Nível de satisfação</b>	<b>Quantidade de respostas</b>	<b>Quantidade de respostas (%)</b>
0 (Insatisfeito)	0	0%
1	0	0%
2	1	2%
3	0	0%
4	3	6%
5	5	10%
6	8	17%
7	11	23%
8	14	29%
9	6	13%
10 (Muito satisfeito)	0	0%
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

No entanto, esses dados mostram que nenhum deles afirmou que estava insatisfeito ou muito satisfeito com a profissão, ou seja, ninguém deu nota 0 ou nota 10 para seu nível de satisfação. E a maior parte da amostra demonstrou estar satisfeita com a profissão, pois as notas 7 e 8 tiveram a maior quantidade de marcações. Sendo que a média geral do nível de satisfação foi de 6,9.

No Gráfico 7, como pode ser observado, foi feita uma comparação entre a renda familiar dos professores e a média do nível de satisfação com a profissão de acordo com cada uma das rendas especificadas.

Gráfico 7 – Renda familiar X Nível de satisfação com a profissão.



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Observando os dados apresentados, pode-se perceber que, apesar da média do nível de satisfação ser alta na mais baixa faixa de renda, ela não é tão representativa quanto às outras, pois apenas um professor possui renda de até R\$ 1.760,01. Assim, a média tende a realmente aumentar conforme a faixa de renda aumenta, ou seja, quanto maior a remuneração do docente mais satisfeito ele tende a estar com a sua profissão.

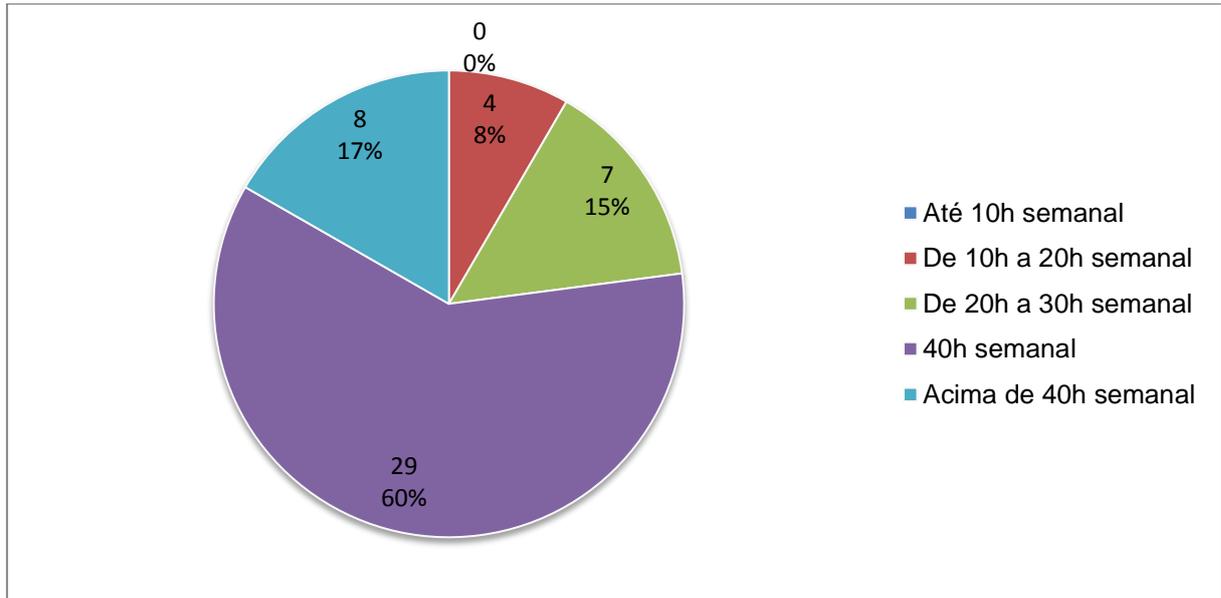
De acordo com o Gráfico 8, que se refere à carga horária de trabalho semanal desses profissionais, mais da metade da amostra, o que corresponde a 29 pessoas, trabalha 40 horas semanais, nenhum deles trabalha até 10 horas por semana, 4 trabalham de 10 a 20 horas, 7 trabalham de 20 a 30 horas e 8 deles trabalham mais de 40 horas na semana.

Conforme Carlotto (2003), muitas vezes, o professor possui responsabilidades que o fazem ultrapassar sua carga horária, ou seja, fazer trabalhos administrativos, atender aos pais dos alunos, participar das reuniões da escola e orientar os alunos. Assim, por causa destes excessos de atividades, que acabam aumentando a carga horária de trabalho desses profissionais, eles tendem a desenvolver elevados níveis de estresse.

Dessa forma, essa carga horária que os participantes afirmaram ter só se refere ao período em que eles ficam na escola, ministrando aulas e realizando algumas outras atividades. Porém o trabalho de professor vai além da sala de aula, pois ele precisa estar constantemente estudando e se atualizando, além disso, o

mesmo necessita elaborar aulas e corrigir provas e trabalhos, assim, normalmente, eles acabam levando trabalho para casa, deixando de aproveitar seu tempo livre para descansar ou ter momentos de lazer. Dessa forma, se forem considerados estes fatores, essa carga horária de trabalho semanal é muito maior do que a apresentada.

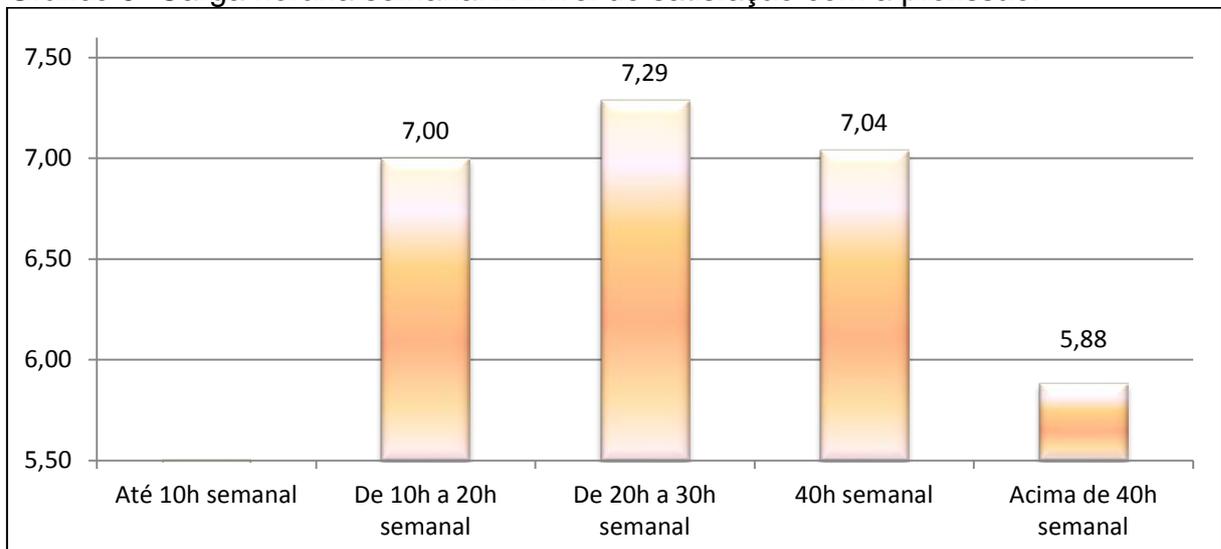
Gráfico 8- Descrição da amostra de acordo com a carga horária de trabalho semanal.



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

No Gráfico 9, como pode ser observado, foi feita uma comparação entre a carga horária semanal dos professores e a média do nível de satisfação com a profissão de acordo com cada carga horária especificada.

Gráfico 9- Carga horária semanal X Nível de satisfação com a profissão.



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Observando os dados apresentados, pode-se perceber que, a média do nível de satisfação aumenta até a carga horária de 20h a 30h semanal, já a partir de 40h semanal essa média acaba diminuindo. Em relação à carga horária acima de 40h semanal, a média do nível de satisfação é muito baixa. Assim, a média do nível de satisfação com a profissão acaba diminuindo quando a carga horária de trabalho torna-se mais exaustiva.

#### **5.4 Atividades estressoras e estratégias utilizadas**

De acordo com as atividades que mais estressam os professores, como cada professor pontuou, em forma de escala, do número 1 ao 10 as atividades apresentadas, sendo 1 a que menos estressa eles e 10 a que mais estressa. Então, foram somados os pontos dados pelos professores em cada atividade e a que apresentou a maior pontuação foi considerada a mais estressante e a que teve a menor pontuação foi considerada como a menos estressante, como pode ser visto no Gráfico 10.

Dessa forma, em escala, com 142 pontos, o convívio com os demais colegas foi a atividade considerada menos estressante pelos professores, pois nesse convívio eles acabam compartilhando experiências vividas na profissão, conversando sobre assuntos variados e até mesmo desabafando sobre determinados problemas, o que contribui para a diminuição do estresse. Seguidas dessa atividade temos, preparação de aulas com 201 pontos, ministrar aulas com 252, elaboração de provas/trabalhos com 273, registrar a frequência diária dos alunos com 278, participar de reuniões com 287, lidar com reclamações dos alunos/pais dos alunos com 295 pontos.

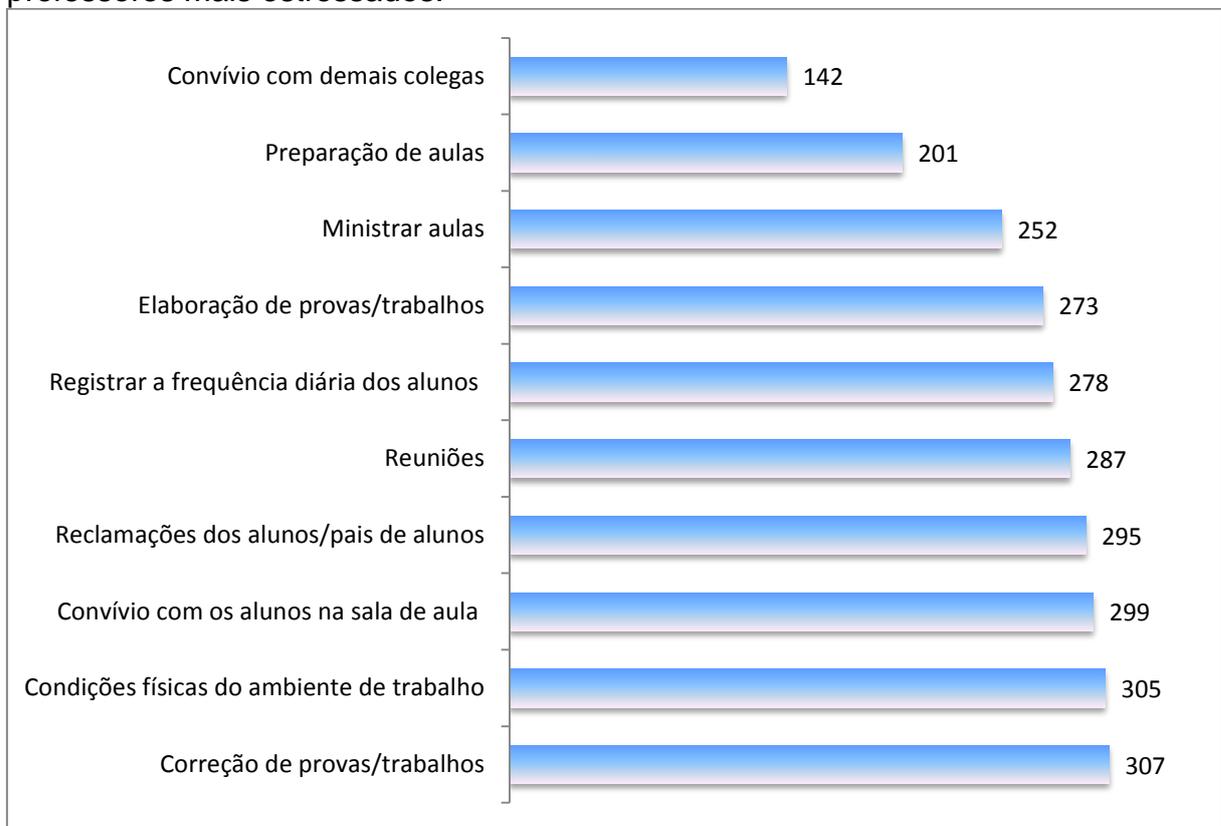
Percebe-se que as condições físicas de trabalho foram consideradas pelos docentes uma das mais estressantes, ou seja, de acordo com Nóvoa (1999), o local de trabalho dos docentes, muitas vezes, apresenta falhas e carências variadas como condições de trabalho precárias e materiais insuficientes para a realização das atividades, o que favorece o surgimento do estresse nesses profissionais.

Assim, o convívio com os alunos na sala de aula obteve 299 pontos, as condições físicas do ambiente de trabalho obtiveram 305 e a correção de provas/trabalhos teve 307 pontos, assim suas pontuações foram muito próximas.

No entanto, a correção de provas/trabalho foi considerada a mais estressante por esses profissionais, alguns fatores que podem contribuir para essa atividade ser

muito estressante são: o fato dos docentes possuírem muitas turmas com vários alunos, assim, o número de provas e trabalhos a serem corrigidos e entregues torna-se muito grande e isso, aliado ao pouco tempo disponível por eles, faz com que se sintam sobrecarregados e pressionados. Além disso, a caligrafia e a desorganização de certos estudantes pode dificultar o entendimento do professor, que precisa fazer um esforço a mais para entender o que foi escrito, além de ter que se concentrar bem para avaliar as respostas dadas, e assim, poder lançar as notas.

Gráfico 10- Descrição da amostra de acordo com as atividades que deixam os professores mais estressados.



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Analisando as estratégias utilizadas pelos docentes para lidar com o estresse ocupacional e a frequência com que as mesmas são usadas, foi verificado que em relação à opção nunca, as estratégias que apresentaram a maior porcentagem, ou seja, as estratégias que os professores nunca usam para lidar com o estresse são: mudança dos hábitos alimentares com 35%, usar algum tipo de técnica de relaxamento com 31%, praticar exercícios físicos com 27% e tirar alguns dias de descanso com 27%, como mostra a Tabela 2. Essas estratégias podem acabar não sendo usadas por eles, devido à falta de tempo desses profissionais proveniente da correria do dia a dia.

Tabela 2- Descrição da amostra de acordo com a frequência de utilização de estratégias para lidar com o estresse ocupacional.

<b>Quando tenho um problema no trabalho, eu...</b>		Nunca	Raramente	As vezes	Frequen- temente	Sempre
		Quantidade (porcentagem)				
1	Converso com colegas que também estejam envolvidos no problema.	2%	6%	31%	42%	19%
2	Converso com meus superiores.	19%	29%	25%	19%	8%
3	Penso na situação como um desafio.	6%	19%	40%	27%	8%
4	Tento trabalhar mais rápida e eficientemente.	4%	10%	27%	42%	17%
5	Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.	13%	25%	33%	23%	6%
6	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.	4%	10%	29%	40%	17%
7	Tento modificar os fatores que causaram a situação.	2%	4%	48%	35%	10%
8	Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver a questão.	0%	23%	42%	25%	10%
9	Evito a situação, se possível.	8%	13%	38%	23%	19%
10	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação.	10%	35%	21%	13%	21%
11	Tento não me preocupar com a situação.	19%	27%	33%	13%	8%
12	Pratico mais exercícios físicos.	27%	23%	17%	19%	15%
13	Uso algum tipo de técnica de relaxamento.	31%	25%	25%	13%	6%
14	Procuro a companhia de outras pessoas.	4%	15%	31%	29%	21%
15	Mudo os meus hábitos alimentares.	35%	23%	21%	15%	6%
16	Procuro me envolver em mais atividades de lazer.	6%	10%	38%	31%	15%
17	Compro alguma coisa.	17%	29%	31%	15%	8%
18	Tiro alguns dias para descansar.	27%	29%	25%	10%	8%

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

No entanto, em relação à opção sempre, as estratégias utilizadas pelos docentes que apresentaram mais marcações foram: conversar com colegas que também estejam envolvidos no problema com 19%, evitar a situação se possível com 19%, procurar a companhia de outras pessoas com 21% e manter a maior

distância possível das pessoas que causaram a situação com 21%. Pode-se perceber que essas estratégias são mais fáceis de serem realizadas, o que pode ter contribuído para que elas fossem sempre utilizadas pelos professores. Além disso, nota-se que adotando essas estratégias o indivíduo visa desabafar sobre seus problemas com outras pessoas, além de também tentar evitar as causas e os causadores deles, ou seja, o indivíduo busca conversar com outras pessoas para se sentir melhor e, assim, aliviar o estresse e, juntamente a isso, ele tenta prevenir que novos problemas surjam e que, conseqüentemente causem estresse.

### 5.5 Análise dos níveis de estresse da amostra

O questionário aplicado nesta pesquisa foi adaptado do Inventário de sintomas de *stress* de Lipp, que segundo Valim *et al.* (2002), é um dos instrumentos utilizados em várias pesquisas, no qual identifica o tipo de sintoma (físico e/ou psicológico) que a pessoa apresenta e em qual fase ela se encontra. Essa adaptação é composta por três fases, com um total de 48 itens, e períodos de manifestação diferentes. A primeira fase, a de alerta, possui 13 sintomas com um período de manifestação nas últimas 24 horas, para que o respondente pertença a essa fase é preciso que ele marque no mínimo 7 itens. A segunda fase, a de resistência, possui 14 sintomas com um período de manifestação de no último mês e para que o indivíduo faça parte dessa fase é necessário que ele marque no mínimo 4 itens. Por fim, a terceira e última fase, a de exaustão, possui 21 sintomas com um período de manifestação de nos últimos 3 meses e para que o respondente pertença a essa fase é preciso que ele marque no mínimo 9 itens, conforme apresentado no Quadro 4.

Quadro 4 - Verificação das respostas de acordo com ISSL.

Fases do estresse	Itens	Quantidade de itens marcados
Alarme (nas últimas 24h)	Da 1 <sup>a</sup> à 13 <sup>a</sup>	7
Resistência (no último mês)	Da 14 <sup>a</sup> à 27 <sup>a</sup>	4
Exaustão (nos últimos 3 meses)	Da 28 <sup>a</sup> à 48 <sup>a</sup>	9

Fonte: Elaborado pela autora (2017).

Na Tabela 3 são apresentados os sintomas da fase de alarme, de acordo com a pesquisa realizada os sintomas que os professores menos manifestaram nas últimas 24 horas foram: taquicardia (batimentos acelerados do coração) com 2,6%, mãos e/ou pés frios com 3,2% e diarreia passageira com 3,9%. Já os sintomas que

mais foram apresentados pelos professores são: tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros) com 24,5% e insônia, dificuldade para dormir com 12.3%.

O estresse acaba deixando as pessoas mais tensas e essa tensão pode acabar provocando dores em várias partes do corpo do indivíduo, dessa forma, esse sintoma foi o mais apresentado pelos participantes. Robbins (2010), afirma que uma pessoa com níveis elevados de estresse pode manifestar sintomas diversos, como tensão, distúrbios do sono, perda de apetite, pressão alta e aumento do ritmo cardíaco e respiratório.

Tabela 3- Quantidade de respostas de acordo com a fase de alarme.

Nº	Sintoma da fase alarme	Quantidade de respostas	Quantidade de respostas (%)
<b>Sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS</b>			
1	Mãos e/ou pés frios	5	3,2%
2	Boca Seca	12	7,7%
3	Nó ou dor no estômago	13	8,4%
4	Aumento de sudorese (muito suor)	11	7,1%
5	Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	38	24,5%
6	Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	14	9,0%
7	Diarreia passageira	6	3,9%
8	Insônia, dificuldade de dormir	19	12,3%
9	Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	4	2,6%
10	Respiração ofegante, entrecortada	7	4,5%
11	Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)	7	4,5%
12	Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)	11	7,1%
13	Vontade súbita de iniciar novos projetos	8	5,2%
<b>Total</b>		155	100,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Já na Tabela 4, são apresentados os sintomas da fase de resistência, e analisando os dados, os sintomas que menos foram apresentados pelos docentes no último mês são: diminuição da libido (desejo sexual diminuído) com 2,4%, formigamento nas extremidades (pés ou mãos) com 3,4%, aparecimento de problemas dermatológicos (pele) com 3,4% e hipertensão arterial (pressão alta) também com 3,4%. Os sintomas que mais foram apresentados pelos professores

são: sensação de desgaste físico constante, com 17,8%, problemas com a memória, esquecimentos, com 13,9% e cansaço constante, com 11,1%.

De acordo com Chiavenato (2010), o estresse acaba fazendo com que os indivíduos desenvolvam variados sintomas como, fadiga, agressividade, irritabilidade, cansaço, ansiedade e angústia.

Tabela 4- Quantidade de respostas de acordo com a fase de resistência.

Nº	Sintoma da fase de resistência	Quantidade de respostas	Quantidade de respostas (%)
<b>Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS</b>			
14	Problemas com a memória, esquecimentos	29	13,9%
15	Mal-estar generalizado, sem causa específica	12	5,8%
16	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	7	3,4%
17	Sensação de desgaste físico constante	37	17,8%
18	Mudança de apetite	8	3,8%
19	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	7	3,4%
20	Hipertensão arterial (pressão alta)	7	3,4%
21	Cansaço Constante	23	11,1%
22	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	10	4,8%
23	Tontura, sensação de estar flutuando	13	6,3%
24	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	16	7,7%
25	Pensamento constante sobre um só assunto	15	7,2%
26	Irritabilidade excessiva	19	9,1%
27	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	5	2,4%
<b>Total</b>		208	100,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

A seguir, como pode ser visto na Tabela 5, são apresentados os sintomas da fase de exaustão. De acordo com a pesquisa realizada, os sintomas que os professores menos manifestaram nos últimos 3 meses foram: úlcera com nenhuma marcação, hipertensão arterial confirmada com 1%, dificuldades sexuais com 1,6%, formigamento nas extremidades (mãos e pés) com 1,6%, mudança extrema de apetite com 1,6% marcações e taquicardia (batimento acelerado do coração) também com 1,6%. Já os sintomas que mais foram apresentados pelos docentes são: cansaço excessivo com 11,9%, angústia ou ansiedade diária com 10,4% e insônia com 9,8%, assim, o cansaço excessivo foi o sintoma com a maior quantidade de respostas.

Segundo Delboni (1997), ansiedade, desânimo, insônia, cansaço físico e mental, irritabilidade, tensão muscular, espasmos musculares, falta de concentração e distúrbios alimentares são alguns dos principais sintomas de *stress*.

Tabela 5- Quantidade de respostas de acordo com a fase de exaustão.

Nº	Sintomas da fase de exaustão	Quantidade de respostas	Quantidade de respostas (%)
<b>Sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS TRÊS MESES</b>			
28	Diarreias frequentes	4	2,1%
29	Dificuldades Sexuais	3	1,6%
30	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	3	1,6%
31	Insônia	19	9,8%
32	Tiques nervosos	7	3,6%
33	Hipertensão arterial confirmada	2	1,0%
34	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	6	3,1%
35	Mudança extrema de apetite	3	1,6%
36	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	3	1,6%
37	Tontura frequente	8	4,1%
38	Úlcera	0	0,0%
39	Impossibilidade de Trabalhar	5	2,6%
40	Pesadelos	4	2,1%
41	Sensação de incompetência em todas as áreas	13	6,7%
42	Vontade de fugir de tudo	15	7,8%
43	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	11	5,7%
44	Cansaço excessivo	23	11,9%
45	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	13	6,7%
46	Irritabilidade sem causa aparente	14	7,3%
47	Angústia ou ansiedade diária	20	10,4%
48	Perda do senso de humor	17	8,8%
<b>Total</b>		193	100,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Para que o respondente esteja na fase de exaustão é necessário que o mesmo tenha, no mínimo, uma quantidade de 9 respostas, ou seja, ele precisa marcar pelo menos 9 itens correspondentes aos sintomas apresentados nos últimos 3 meses.

No Quadro 5, são apresentadas as características dos professores que se encontram na fase de resistência. Como pode ser observada, a faixa etária dos indivíduos é diversificada, no entanto, a faixa entre 26 e 35 anos é a mais predominante. Em relação ao estado civil a maioria é casado, a renda mais predominante é entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00. O tempo de profissão mais apresentado foi de 5 a 10 anos. E a carga horária de trabalho predominante foi de 40h semanal.

Quadro 5 - Características dos professores que se encontram na fase de resistência do ISSL.

<b>Faixa etária</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Renda familiar</b>	<b>Tempo que exerce a profissão de professor</b>	<b>Carga horária de trabalho semanal</b>	<b>Quantidade de respostas</b>
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 5 a 10 anos	40h semanal	4
Entre 26 e 35 anos	Casado	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 5 a 10 anos	40h semanal	4
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 5 a 10 anos	De 20h a 30h semanal	4
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 5 a 10 anos	De 10h a 20h semanal	4
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 10 a 15 anos	40h semanal	7
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 5 a 10 anos	40h semanal	5
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 5 a 10 anos	40h semanal	5
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	Menos de 5 anos	Acima de 40h semanal	4
Entre 26 e 35 anos	Divorciado/Viúvo	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 5 a 10 anos	40h semanal	8
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 8.800,01 a R\$ 17.600,00	De 5 a 10 anos	40h semanal	8
Entre 36 e 45 anos	Solteiro	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 10 a 15 anos	De 20h a 30h semanal	6

Entre 36 e 45 anos	Casado	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 5 a 10 anos	40h semanal	6
Entre 36 e 45 anos	Casado	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 10 a 15 anos	40h semanal	7
Entre 36 e 45 anos	Casado	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	Mais de 20 anos	Acima de 40h semanal	4
Entre 36 e 45 anos	Divorciado/Viúvo	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 15 a 20 anos	Acima de 40h semanal	7
Entre 36 e 45 anos	Casado	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	Mais de 20 anos	40h semanal	5
Entre 36 e 45 anos	Casado	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 5 a 10 anos	40h semanal	5
Entre 36 e 45 anos	Casado	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 10 a 15 anos	40h semanal	4
Entre 46 e 60 anos	Casado	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	Mais de 20 anos	De 20h a 30h semanal	5
Entre 46 e 60 anos	Solteiro	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	Mais de 20 anos	40h semanal	6
Entre 46 e 60 anos	Casado	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 15 a 20 anos	40h semanal	8
Entre 46 e 60 anos	Casado	Entre R\$ 8.800,01 a R\$ 17.600,00	Mais de 20 anos	Acima de 40h semanal	4
Entre 46 e 60 anos	Casado	Entre R\$ 8.800,01 a R\$ 17.600,00	Mais de 20 anos	40h semanal	6
Acima de 60 anos	Casado	Acima de R\$ 17.600,01	De 10 a 15 anos	De 20h a 30h semanal	4

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

No Quadro 6, são apresentadas as características dos professores que se encontram na fase de exaustão. Como pode ser observada, a faixa etária dos indivíduos é um pouco diversificada, no entanto, a faixa entre 26 e 35 anos é a mais predominante. Nessa faixa de idade, as pessoas podem ainda não ter suas vidas tão estruturadas, isso que acaba gerando pressões e preocupações com o futuro, o que contribui para que o nível de estresse se eleve. A maioria deles são casados, o que

pode contribuir para o aumento das despesas. Já em relação à renda familiar, a mais predominante é a renda entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01, ou seja, apesar de não ser a menor faixa de renda presente na pergunta, ainda trata-se de uma renda não muito significativa, no qual o indivíduo pode acabar precisando fazer certas concessões como, não ter muitos momentos de lazer, podendo, assim, favorecer o surgimento e aumento do estresse.

O tempo de profissão predominante nesse caso é de 5 a 10 anos, isso pode ser devido ao fato desses indivíduos não terem um tempo longo de profissão, que lhes propiciaria experiência e juntamente a isso, formas de driblar o estresse ou de não ser tão afetado por ele. Já em relação à carga horária de trabalho semanal, percebe-se que não há quase distinção, pois todos os participantes nessa fase de exaustão possuem carga horária de 40 horas semanal, com exceção de um deles, que apresenta acima de 40 horas semanal. Dessa forma, nota-se que quanto mais elevada for a carga horária maior é a probabilidade de a pessoa apresentar altos níveis de estresse.

Quadro 6 - Características dos professores que se encontram na fase de exaustão do ISSL.

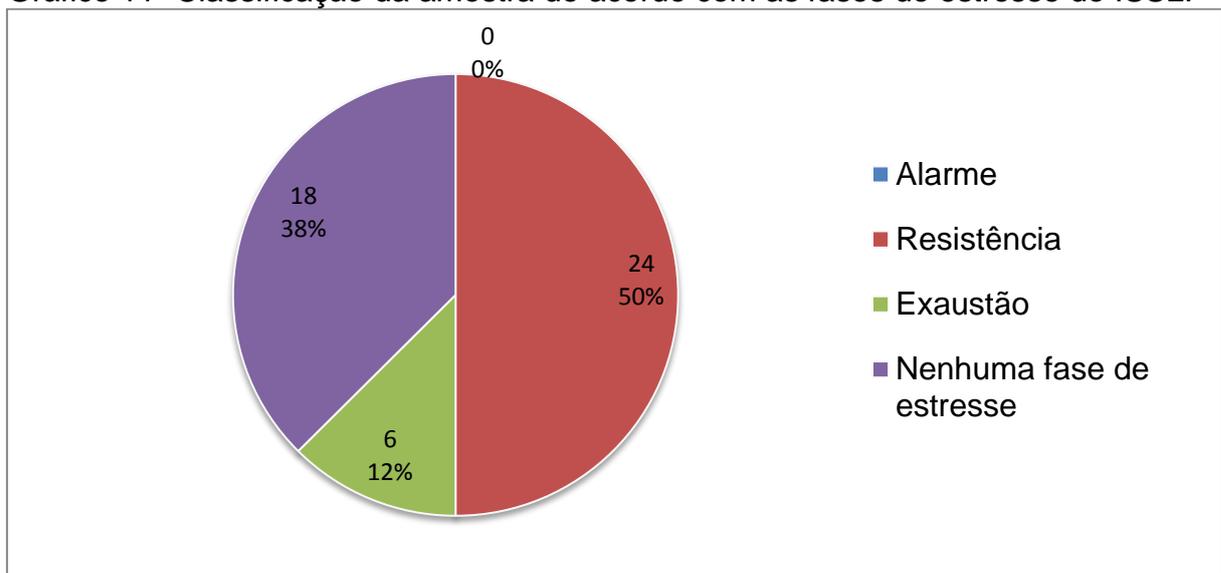
<b>Faixa etária</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Renda familiar</b>	<b>Tempo que exerce a profissão de professor</b>	<b>Carga horária de trabalho semanal</b>	<b>Quantidade de respostas</b>
Entre 26 e 35 anos	Casado	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 10 a 15 anos	40h semanal	10
Entre 26 e 35 anos	Casado	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 5 a 10 anos	Acima de 40h semanal	10
Entre 26 e 35 anos	Solteiro	Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3720,01	De 5 a 10 anos	40h semanal	10
Entre 36 e 45 anos	Solteiro	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 5 a 10 anos	40h semanal	9
Entre 46 e 60 anos	Casado	Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00	De 15 a 20 anos	40h semanal	12
Entre 46 e 60 anos	Casado	Entre R\$ 8.800,01 a R\$ 17.600,00	Mais de 20 anos	40h semanal	9

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Por fim, no Gráfico 11, a amostra é apresentada de acordo com as fases do estresse do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp. A amostra deste trabalho é composta por 48 participantes e a fase mais preponderante foi a de resistência,

correspondendo a 50% da amostra. Nenhum professor foi inserido na fase de alarme, pois como os professores que estavam na fase de alarme também se encontravam na fase de resistência, então eles foram inseridos na fase mais intensa de estresse, correspondendo nesse caso na de resistência. 38% da amostra não se encontra em nenhuma fase de estresse, e por último, 12% da amostra está na fase de exaustão.

Gráfico 11- Classificação da amostra de acordo com as fases do estresse do ISSL.



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Assim, pode-se perceber que grande parte da amostra apresenta níveis de estresse consideráveis, que estão causando e que podem gerar ainda mais problemas com o decorrer do tempo, afetando, de forma intensa, o trabalho desses profissionais.

Na próxima seção serão apresentadas as considerações finais acerca deste trabalho, ou seja, se o objetivo geral do trabalho foi atingido, quais as dificuldades enfrentadas no decorrer de sua realização e os aprendizados adquiridos nesse processo.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse vem se tornando cada vez mais presente na vida dos trabalhadores, e isso acaba gerando várias consequências, tanto para o indivíduo quanto para a sociedade. Uma das categorias mais afetadas pelo estresse é a de professores, assim, vendo a importância de estudar mais sobre esse assunto, o presente trabalho teve como objetivo geral analisar qual o nível de estresse dos professores em uma escola estadual e como objetivos específicos identificar e avaliar os níveis de estresse, em professores de uma escola estadual, segundo o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp e levantar causas e consequências do estresse em professores de uma escola estadual.

Inicialmente foram abordados vários tópicos relacionados com o estresse como conceitos, as fases, as fontes de estresse, os sintomas decorrentes do estresse e o ISSL, além desses, foram apresentados tópicos sobre o estresse nos professores como o estresse ocupacional no ambiente educacional, as causas e as consequências do estresse ocupacional nos professores, e também foi abordada a profissão de professor.

Para a realização deste estudo e para conseguir atingir o seu objetivo geral foi utilizado como base o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp. Foi aplicado um questionário que contava com diversas perguntas, sendo algumas delas para caracterizar a amostra como a de gênero, idade, estado civil e grau de escolaridade, além dessas perguntas, também foram abordadas questões sobre as atividades que mais estressam os docentes, as estratégias adotadas por eles para lidar com o estresse e a frequência com que eles utilizam essas estratégias. Por fim foram apresentados vários sintomas e o período de experimentação dos mesmos (nas últimas 24 horas, no último mês e nos últimos três meses).

No decorrer da aplicação desse questionário a maior dificuldade encontrada foi encontrar períodos em que os professores estivessem disponíveis para responder as questões, pois como se trata de uma profissão que demanda muito tempo dos profissionais, eles estão sempre ocupados, e para responder ao questionário eles precisavam ter uma maior atenção e, conseqüentemente, certo tempo livre.

No entanto, apesar dessa dificuldade, foi obtida uma amostra válida de 48 professores, correspondendo a mais da metade da quantidade total de docentes,

que é de 68. Os dados obtidos com essa pesquisa foram analisados e resultaram em informações importantes para entender como o estresse afeta esses profissionais.

Através da análise desses resultados percebeu-se que, de acordo com o Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp, metade da amostra, ou seja, 24 professores estão inseridos na fase de resistência, e 12% da amostra, que corresponde a 6 pessoas, estão na fase mais crítica, a de exaustão, o que significa que esses profissionais estão sendo extremamente afetados pelo estresse. Mais da metade da amostra está inserida em alguma fase de estresse e o número de pessoas que não está em nenhuma fase corresponde a 18, ou seja, 38% do total. Apesar de não ser uma quantidade insignificante, ela ainda é inferior ao número de pessoas enquadradas em alguma das fases do estresse. Já em relação aos sintomas, os que tiveram mais marcações foram: tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros) com 38, sensação de desgaste físico constante com 37 e problemas com a memória, esquecimentos com 29 marcações. Esses resultados são bem alarmantes, assim, percebe-se que é preciso dar mais atenção à saúde desses profissionais.

Com essas informações, espera-se que este estudo possa auxiliar na tomada de medidas que proporcionem uma diminuição dos sintomas mais apresentados pelos participantes e que o número de pessoas enquadradas em alguma das fases do estresse também possa ser reduzido, tentando, assim, prevenir que os indivíduos atinjam níveis mais elevados de estresse.

A realização deste trabalho foi muito recompensadora, pois proporcionou um enriquecimento, tanto em relação a adquirir novos conhecimentos sobre o estresse, que é um problema cada vez mais recorrente entre as pessoas, quanto em conhecer de forma mais aprofundada a profissão docente, ou seja, as suas atribuições, suas dificuldades do dia a dia e os problemas que eles enfrentam para conseguir cumprir suas atividades. Juntamente a isso, também foi possível entender como o estresse afeta esses profissionais, pessoalmente e profissionalmente.

Sendo a profissão de professor de grande importância para a sociedade, é preciso melhorar as condições de trabalho desses profissionais, buscando diminuir as exigências que a profissão de professor carrega consigo, ou seja, perceber que são pessoas antes de serem docentes e que necessitam ter melhores condições de trabalho como ambientes confortáveis e adequados para ministrar as aulas, salários

condizentes para que possam ter momentos de lazer, e inúmeras outras medidas que lhes proporcionem conseguir realizar suas atividades sem prejudicarem sua própria saúde, pois se eles não estiverem se sentindo bem, dificilmente conseguirão fazer suas atribuições com toda a capacidade que possuem.

Concluindo, verifica e reitera-se a importância de estudos sobre o estresse dos professores, para tentar minimizar esse problema e as consequências causadas por ele, buscando, assim, oferecer melhores condições para que esses profissionais possam exercer essa profissão tão enriquecedora.

## REFERÊNCIAS

- ALBRECHT, Karl. **O gerente e o estresse: faça o estresse trabalhar para você.** 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1990.
- ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2005.
- ANDRADE, P. S. de; CARDOSO, T. A. de O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de *Burnout*. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 129-140. 2012. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/29824/31709>>. Acesso em: 9 out. 2017.
- ARAÚJO, T.M. de *et al.* Mal - estar docente: avaliação de condições de trabalho e saúde em uma instituição de ensino superior. **Revista baiana de saúde pública.** v.29 n.1, p.6-21 jan./jun. 2005. Disponível em:<<http://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/108/990>>. Acesso em: 5 out. 2017.
- ARAÚJO, T. M. de *et al.* Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. **Ciência & Saúde Coletiva.** V. 11, n. 4, p. 1117-1129. 2006. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v11n4/32347.pdf>>. Acesso em: 8 out. 2017.
- AURIOL, Bernard. **Introdução aos Métodos de Relaxamento.** 3. ed. São Paulo: Manole 1985.
- BAIÃO, L. P. M.; CUNHA, R. G. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Revista Formação Docente**, Belo Horizonte, v. 5, n.1, p. 6-21, jan./jun. 2013. Disponível em: <<http://www3.izabelahendrix.edu.br/ojs/index.php/fdc/article/view/344>>. Acesso em: 20 set. 2017.
- BARBETTA, Pedro Alberto. **Estatística aplicada às ciências sociais.** Florianópolis, SC: Ed. da UFSC, 1994.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T., Justo, T, Gomes, F.B. Silva, S.G.M. & Volpato, D.C. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. **Aletheia**, n. 17/18, p. 63-72, 2003. Disponível em: <[http://www.academia.edu/2285513/Sintomas\\_de\\_estresse\\_em\\_educadores\\_brasileiros](http://www.academia.edu/2285513/Sintomas_de_estresse_em_educadores_brasileiros)>. Acesso em: 14 out. 2017.
- BENEVIDES PEREIRA, A.M.T.; YAEGASHI, S.F.R; ALVES. I.B. & LARA, S. O trabalho docente e o Burnout: Um estudo em professores paranaenses. **Em Anais do VII EDUCERE e III CIAVE**, p.4870- 4884, Curitiba, PUCPR, 2008. Disponível em:

<[http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/550\\_775.pdf](http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/550_775.pdf)>. Acesso em: 13 out. 2017.

BITTENCOURT, M.G.S.Q; BELADELLI, E.M.N; SOMACAL, C. M. **O estresse do professor do ensino fundamental**. Anais do II Simpósio Nacional de Educação. Infância, Sociedade e Educação. Cascavel-PR, 2010. Disponível em: <<http://cac.php.unioeste.br/eventos/iisimposioeducacao/anais/trabalhos/253.pdf>>. Acesso em: 18 set. 2017.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.7, n. 1, 21-29, 2002. Disponível em: <[http://www.progep.ufpa.br/SiteAntigo/docsDSQV/SINDROME\\_DE\\_BURNOUT\\_trabalho\\_docente.pdf](http://www.progep.ufpa.br/SiteAntigo/docsDSQV/SINDROME_DE_BURNOUT_trabalho_docente.pdf)>. Acesso em: 5 set. 2017.

CARLOTTO, Sandra Mary. Burnout e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, n. 1, p. 13-18, ago. 2003. Disponível em: <[http://www.saudeetrabalho.com.br/download\\_2/burnout-professor.pdf](http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2/burnout-professor.pdf)>. Acesso em: 7 out. 2017.

CHIAVENATO, Idalberto. **Comportamento organizacional: a dinâmica do sucesso das organizações**. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Campus; Elsevier, 2010.

CHRISTOPHORO, Rosângela; WAIDMAN, Maria Angélica Pagliarini. Estresse e condições de trabalho: um estudo com docentes do curso de enfermagem da UEM, Estado do Paraná. **Acta Scientiarum**. v. 24, n. 3, p. 757-763, 2002. Disponível em: <[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yNm0H\\_KOEhIJ:eduem.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/download/2505/1675+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yNm0H_KOEhIJ:eduem.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/download/2505/1675+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br)>. Acesso em: 12 out. 2017.

COSTA, M. C. V. **Trabalho docente e profissionalismo: uma análise sobre gênero, classe e profissionalismo no trabalho de professoras e professores de classes populares**. Porto Alegre: Sulina, 1995.

CRUZ, R.M.; LEMOS, J.C.; WELTER, M. M.; GUISSO, L. Saúde docente, condições e carga de trabalho. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)**, 4, Julio, 2010, 147-160. Disponível em: <<http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n4/REID4art8.pdf>>. Acesso em: 14 nov. 2017.

CUNGI, Charly. **Saber administrar o estresse na vida e no trabalho**. São Paulo, SP: Larousse do Brasil, 2004.

DAIAN, M. R.; PETROIANU, Andy ; ALBERTI, L. R. ; JEUNON, E. E.. Estresse em cirurgias de grande porte. **Revista médica de Minas Gerais (Belo Horizonte)**, v. 20, p. 490-499, 2010. Disponível em: <<http://rmmg.org/artigo/detalhes/328>>. Acesso em: 7 set. 2017.

DELBONI, Thais Helena. **Vencendo o stress**. São Paulo: Makron, 1997.

DOLAN, Simon L. **Estresse, auto-estima, saúde e trabalho**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 5.ed. Curitiba, PR: Positivo, 2010.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GATTI, B. A. Reconhecimento social e as políticas de carreira docente na educação básica. **Cadernos de Pesquisa**, v. 42, n.145, p. 88-111, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cp/v42n145/07.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

**GRANDE Enciclopédia Larousse Cultural**. São Paulo: Nova Cultural, 1998.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n4/v13n4a23.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2017.

KOLTERMANN, I. T. A. P.; TOMASI, E.; HORTA, B. L.; KOLTERMANN, A. P. Estresse ocupacional em trabalhadores bancários: prevalência e fatores associados. **Revista Saúde (Santa Maria)**.v. 37, n. 2, p. 33-48, 2011. Disponível em: < <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/2856>>. Acesso em: 9 set. 2017.

LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; ROCHA, Joao Carlos. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida: um guia de tratamento para o hipertenso**. São Paulo: Papyrus, 1994.

MALHOTRA, Naresh K. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MARQUES, Mario Osorio. **Formação do profissional da educação**. 3. ed. Ijuí: UNIJUÍ, 2000.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de Stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, n.10, p. 109-128, 2007. Disponível em: <<http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/637>>. Acesso em: 20 set. 2017.

MCLELLAN, Tom; BRAGG, Alicia; CACCIOLA, John. **Ansiedade e stress**. São Paulo: Nova Cultural, 1988.

MEIRA, S. R. Implicações do stress de professores e alunos no processo de

alfabetização. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, p. 29-39, 2002.

MELEIRO, A. M. A. S. O stress do professor. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, p. 11-27, 2002.

NAUJORKS, M. I. Stress e Inclusão: indicadores de stress em professores frente a inclusão de alunos com necessidades especiais. **Cadernos de Educação Especial**, Santa Maria- RS, v.20, p.117-125, 2002. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/5125/3105>>. Acesso em: 11 out. 2017.

NEWSTROM, J. W. **Comportamento organizacional**: o comportamento humano no trabalho. 12a ed. São Paulo: McGraw Hill, 2008.

NÓVOA, António. (Org) **Profissão Professor**. Porto: Porto Editora, 1995.

NÓVOA, António. Os professores na virada do milênio: do excesso dos discursos à pobreza das práticas. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 11-20, jan./jun., 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ep/v25n1/v25n1a02.pdf>>. Acesso em: 6 out. 2017.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2014.

RIO, Rodrigo Pires. **O fascínio do Stress**: vencendo desafios num mundo em transformação . Rio de Janeiro: Dunya, 1996.

ROBBINS, Stephen Paul. **Fundamentos do comportamento organizacional**. 8ª Ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010.

ROBBINS, Stephen P.; JUDGE, Timothy A.; SOBRAL, Filipe. **Comportamento Organizacional**: teoria e prática no contexto brasileiro. 14ª ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010.

ROCHA, V. M.; FERNANDES, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Vol. 57, nº 1, p. 23-27, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v57n1/v57n1a05.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2017.

ROMANEK, L. W.; ROCHA, L. **Diagnóstico do estresse entre professores através do teste de Lipp**. 2015. Disponível em: <<http://www.admpg.com.br/2015/down.php?id=1917&q=1>>. Acesso em: 11 set. 2017.

SANTINI, J. Síndrome do esgotamento profissional: revisão bibliográfica. **Movimento**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 183-209, jan./abr., 2004. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2832/1445>>. Acesso em: 8 out. 2017.

SANTOS, F. L. N., LIMA FILHO, D. L. Mudanças no Trabalho e o Adoecer Psíquico na Educação. Unversia Rede Universitária, 2005. Disponível em: <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ea000205.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2017.

SCHERMERHORN, John R.; HUNT, James G; OSBORN, Richard. **Fundamentos de comportamento organizacional**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2008.

SELYE, H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. **Nature**, v. 138, p.32, 1936.

SOBRINHO, F. P. N. O stress do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, p. 81-94, 2002.

SOUZA, V. S. S. De. **Estresse ocupacional e trabalho docente**. 2014. Disponível em: <[http://www.unitau.br/files/arquivos/category\\_154/MPH1487\\_1427392935.pdf](http://www.unitau.br/files/arquivos/category_154/MPH1487_1427392935.pdf)>. Acesso em: 19 set. 2017.

TARDIF, M.; LESSARD, C.; LAHAYE, L. Os professores face ao saber: esboço de uma problemática do saber docente. **Teoria & Educação**, Porto Alegre, n. 4, 1991.

TRICOLI, V. A. C. O papel do professor no manejo do stress do aluno. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, p. 95-107, 2002.

VALIM, P.C.; ELAINE, C.B.; VOLP, C.M.; DEUTSCH, S. Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar? **Revista Motriz** (Rio Claro) v.8, n.2, p.51-6, 2002. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf>>. Acesso em: 9 set. 2017.

VOLI, Franco. **A auto-estima do professor: manual de reflexão e ação educativa**. São Paulo: Loyola, 1998.

WAGNER, John A. III; HOLLENBECK, John R. **Comportamento organizacional: criando vantagem competitiva**. Tradução Silvio Floreal Antunha. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 2012.

WITTER, G. P. Professor-estresse: análise de produção científica. **Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v.7, n.1, p. 33-46, jun. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v7n1/v7n1a04.pdf>>. Acesso em: 5 out. 2017.

ZARAGOZA, J. M. E. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: Edusc, 1999.

## APÊNDICE

### QUESTIONÁRIO – Estresse Ocupacional

Bom dia/Boa tarde! Sou aluna do curso de administração da UFC e estou realizando uma pesquisa para a minha monografia. Gostaria de pedir sua colaboração para responder algumas questões. Os dados presentes neste formulário são sigilosos. Portanto, sinta-se totalmente à vontade para expor sua opinião.

**1. Gênero**

- Masculino  
 Feminino

**2. Estado civil**

- Solteiro  
 Casado  
 Divorciado / Viúvo

**3. Faixa Etária**

- Entre 18 e 25 anos  
 Entre 26 e 35 anos  
 Entre 36 e 45 anos  
 Entre 46 e 60 anos  
 Acima de 60 anos

**4. Renda da Família**

- Até R\$ 1.760,01  
 Entre R\$ 1.760,01 a R\$ 3.720,01  
 Entre R\$ 3.720,01 a R\$ 8.800,00  
 Entre R\$ 8.800,01 a R\$ 17.600,00  
 Acima de R\$ 17.600,01

**5. Qual o seu grau de escolaridade?**

- Superior incompleto  
 Superior completo  
 Superior com pós-graduação

**6. Há quanto tempo exerce a profissão de professor?**

- Menos de 5 anos  
 De 5 a 10 anos  
 De 10 a 15 anos  
 De 15 a 20 anos  
 Mais de 20 anos

**7. Numa escala de zero a dez, marque qual seu nível de satisfação com a profissão (considerando 0 como péssimo e 10 como ótimo)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8. Qual sua carga horária de trabalho semanal?**

- Até 10h semanal  
 De 10h a 20h semanal  
 De 20h a 30h semanal  
 40h semanal  
 Acima de 40h semanal

9. Qual dessas atividades o(a) deixam mais estressado(a)? Sendo 1 a que menos estressa e 10 a mais lhe estressa:

Relação de atividades	
Convívio com os alunos na sala de aula	
Reuniões	
Ministrar aulas	
Preparação de aulas	
Correção de provas/trabalhos	
Convívio com demais colegas	
Reclamações dos alunos/pais dos alunos	
Condições físicas do ambiente de trabalho	
Elaboração de provas/trabalhos	
Registrar a frequência diária dos alunos	

10. Com que frequência você utiliza essas estratégias para lidar com o estresse gerado pelo trabalho?

1	2	3	4	5
Nunca faço isso	Raramente	Às vezes faço isso	Frequentemente faço isso	Sempre faço isso

<b>Quando tenho um problema no trabalho, eu...</b>		1	2	3	4	5
1	Converso com colegas que também estejam envolvidos no problema.					
2	Converso com meus superiores.					
3	Penso na situação como um desafio.					
4	Tento trabalhar mais rápida e eficientemente.					
5	Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.					
6	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.					
7	Tento modificar os fatores que causaram a situação.					
8	Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver a questão.					
9	Evito a situação, se possível.					
10	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação.					
11	Tento não me preocupar com a situação.					
12	Pratico mais exercícios físicos.					
13	Uso algum tipo de técnica de relaxamento.					
14	Procuro a companhia de outras pessoas.					
15	Mudo os meus hábitos alimentares.					
16	Procuro me envolver em mais atividades de lazer.					
17	Compro alguma coisa.					
18	Tiro alguns dias para descansar.					

11. Você tem sentido algum desses sintomas? Marque um X caso tenha sentido o sintoma.

Nº	Sintoma	Marque em caso positivo
<b>Sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS</b>		
1	Mãos e/ou pés frios	
2	Boca Seca	
3	Nó ou dor no estômago	

4	Aumento de sudorese (muito suor)	
5	Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	
6	Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	
7	Diarreia passageira	
8	Insônia, dificuldade de dormir	
9	Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	
10	Respiração ofegante, entrecortada	
11	Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)	
12	Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)	
13	Vontade súbita de iniciar novos projetos	
<b>Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS</b>		
14	Problemas com a memória, esquecimentos	
15	Mal-estar generalizado, sem causa específica	
16	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	
17	Sensação de desgaste físico constante	
18	Mudança de apetite	
19	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	
20	Hipertensão arterial (pressão alta)	
21	Cansaço Constante	
22	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	
23	Tontura, sensação de estar flutuando	
24	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	
25	Pensamento constante sobre um só assunto	
26	Irritabilidade excessiva	
27	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	
<b>Sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS TRÊS MESES</b>		
28	Diarreias frequentes	
29	Dificuldades Sexuais	
30	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	
31	Insônia	
32	Tiques nervosos	

<b>33</b>	Hipertensão arterial confirmada	
<b>34</b>	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	
<b>35</b>	Mudança extrema de apetite	
<b>36</b>	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	
<b>37</b>	Tontura frequente	
<b>38</b>	Úlcera	
<b>39</b>	Impossibilidade de Trabalhar	
<b>40</b>	Pesadelos	
<b>41</b>	Sensação de incompetência em todas as áreas	
<b>42</b>	Vontade de fugir de tudo	
<b>43</b>	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	
<b>44</b>	Cansaço excessivo	
<b>45</b>	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	
<b>46</b>	Irritabilidade sem causa aparente	
<b>47</b>	Angústia ou ansiedade diária	
<b>48</b>	Perda do senso de humor	

Obrigada pela sua participação!