



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

FELIPE DE ARAÚJO GOMES

**NÍVEIS DE ESTRESSE OCUPACIONAL NA DOCÊNCIA: UM ESTUDO COM
PROFESSORES EM UMA ESCOLA PRIVADA DE FORTALEZA**

FORTALEZA

2018

FELIPE DE ARAÚJO GOMES

NÍVEIS DE ESTRESSE OCUPACIONAL NA DOCÊNCIA: UM ESTUDO COM
PROFESSORES EM UMA ESCOLA PRIVADA DE FORTALEZA

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

2018

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)

- G614n Gomes, Felipe de Araújo.
Níveis de estresse ocupacional na docência : Um estudo com professores em uma escola privada de Fortaleza / Felipe de Araújo Gomes. – 2018.
80 f. : il. color.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Curso de Administração, Fortaleza, 2018.
Orientação: Profa. Ma. Juliana Vieira Corrêa Carneiro.
1. Estresse. 2. Estresse ocupacional. 3. Docência. 4. Estressores. 5. Fases do estresse. I. Título.
- CDD 658
-

FELIPE DE ARAÚJO GOMES

NÍVEIS DE ESTRESSE OCUPACIONAL NA DOCÊNCIA: UM ESTUDO COM
PROFESSORES EM UMA ESCOLA PRIVADA DE FORTALEZA

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. Sônia Regina Amorim Soares de Alcântara
Universidade Federal do Ceará (UFC)

AGRADECIMENTOS

Acima de tudo agradeço primeiramente à Deus, meu orientador supremo, pois nenhum pensamento ou palavra constante neste trabalho foi elaborada pelo meu esforço solitário. Estando Ele ao meu lado incondicionalmente em cada noite e madrugada, o Senhor fez com que tudo fosse coerente e fizesse sentido. Afinal, sem Ele nada faz sentido.

Agradeço aos meus pais, Wallace Gomes e Inês de Araújo, por terem me apoiado desde a minha primeira respiração. Eles estiveram comigo nos momentos mais alegres, tristes, árdios e brandos desta caminhada acadêmica. Foram e continuam sendo motivadores de plantão e sustentadores espirituais, sendo exemplos de cidadãos e cristãos. Ao meu irmão Bruno de Araújo, agradeço pela amizade e companhia que me dedicou ao longo dos anos e, que apesar das particularidades da idade adulta e da distância, se tornou mais forte. À minha cunhada Lídia, agradeço pelas dicas que ajudaram na conclusão deste trabalho. Ao meu sogro Francisco Miranda e minha sogra Suely, que se mostraram como pais e Márcio Miranda, meu cunhado, agradeço por serem pessoas que se pode contar em qualquer situação e por todo amor e amizade despendido à minha pessoa.

Agradeço ao corpo docente da Universidade Federal do Ceará, aqui representado especialmente por minha professora orientadora, Profa. Ms. Juliana Vieira Corrêa Carneiro, que se mostrou um apoio assertivo nas horas que pairavam dúvidas e incertezas em minha mente. Ela fez com que minhas ideias fossem mais bem direcionadas. Ao Prof. Dr. Diego de Queiroz Machado e Profa. Ms. Sônia Regina Amorim Soares de Alcântara, integrantes da banca examinadora, agradeço por abrilhantar este trabalho de conclusão de curso.

Agradeço aos alunos do Curso de Administração da Universidade Federal do Ceará, principalmente aos amigos Guilherme Augusto, Daniel Paiva, José Wellington e Francisco Paiva, por dividirem comigo os bons momentos de aprendizado, camaradagem, diversão, dedicação e abdicção, pois sem companheiros é impossível chegar a algum lugar.

Ao grande amor da minha vida, Michele Araújo, meu amor, mulher e companheira, agradeço por se personificar como uma dádiva de Deus, na qual me motiva, melhora e alegra. Ao longo dos anos que passamos juntos tem sido para mim um oásis em meio ao deserto, me concedendo paz e alento. Agradeço por sua dedicação, amor e abnegação como mulher e mãe das minhas duas filhas, pois certamente não teria chegado onde cheguei e teria parado onde não parei. Agradeço à minhas filhas, Ana Sophia e Ana Cecília por me permitirem chegar ao final deste trabalho com a mente sã, pois suas almas inocentes, infantis e livres me encheram de força de vontade e renovaram as minhas forças.

“O ser humano é capaz de adaptar-se ao meio ambiente desfavorável, mas esta adaptação não acontece impunemente.” (Lennart Levy)

RESUMO

Atualmente o homem vive em uma sociedade pós-moderna onde as situações diárias que o cerca incorrem em pressões por vezes maiores que a capacidade do ser humano em suportá-las, geralmente demandando certo esforço adaptativo. O estresse ocupacional nas organizações tem sido motivo de adoecimento de profissionais gerando afastamentos e queda de produtividade, fruto muitas vezes do ambiente de pressão por resultados e exigências físicas e emocionais extremas. A classe docente representa uma das principais profissões da vida em sociedade, sendo sua importância crucial para transformações sociais, políticas, econômicas e culturais. O professor se depara com o estresse ocupacional rotineiramente devido a natureza da sua profissão. Este trabalho tem como objetivo identificar o nível de estresse dos professores em uma escola privada. O trabalho se classifica como uma pesquisa quantitativa e descritiva na qual foi realizado um censo com a totalidade dos professores de uma escola privada em Fortaleza através de uma adaptação do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL). Após a análise dos dados pôde-se observar que os professores da escola em estudo apresentam certo nível de estresse, estando situados nas fases de resistência e exaustão, segundo o ISSL.

Palavras-chave: Estresse. Estresse ocupacional. Docência. Estressores. Fases do Estresse.

ABSTRACT

Nowadays humans live in a postmodern society where daily situations create a kind of pressure that is sometimes greater than their capacity to support, which usually demands them a certain effort to adapt. Occupational stress in organizations has been the cause of sickness of professionals resulting in digression and a decrease in productivity, often as a consequence of this environment of pressure for results and extreme physical and emotional demands. Teaching represents one of the most essential professions of life in society, and its importance is crucial for social, political, economic and cultural transformations. Teachers are faced with occupational stress routinely due to the nature of the profession itself. This work aims to identify the level of stress of teachers in a private school. The work is classified as a quantitative and descriptive research in which a census was carried out with all of the teachers of a private school in Fortaleza through an adapted Lipp Stress Symptom Inventory (LSSI). After analyzing the data, it could be observed that the teachers of that school are under a certain level of stress, being in the phases of resistance and exhaustion, according to LSSI.

Key words: Stress. Occupational stress. Teaching. Stressors. Stages of Stress.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Fases da síndrome do estresse e caracterização biológica, psíquica e emocional.....	22
Quadro 2 – Fatores de maior preocupação de professores.....	43
Quadro 3 – Perfil sociodemográfico dos professores na fase de resistência.....	65
Quadro 4 – Perfil sociodemográfico dos professores na fase de exaustão.....	66

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Processamento de estresse e <i>coping</i> segundo a abordagem cognitivista.....	25
Figura 2 – Modelo de <i>coping</i> como episódio (resposta de estresse x resposta de <i>coping</i>).....	26
Figura 3 – Modelo holístico do estresse.....	31

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – População segundo o gênero.....	52
Gráfico 2 – População segundo o estado civil.....	53
Gráfico 3 – População segundo a faixa etária.....	53
Gráfico 4 – População segundo a renda familiar.....	54
Gráfico 5 – População segundo a escolaridade.....	55
Gráfico 6 – População segundo o tempo de docência.....	56
Gráfico 7 – População segundo a avaliação de satisfação da docência.....	56
Gráfico 8 – População segundo a carga horária semanal de trabalho.....	57
Gráfico 9 – População segundo as fases de estresse.....	67

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	– População segundo como o trabalho tem deixado cada respondente.....	58
Tabela 2	– População segundo sua opinião relativa à docência.....	59
Tabela 3	– População segundo as atividades e convivências que podem levar ao estresse.....	60
Tabela 4	– População segundo a frequência de adoção de estratégias de <i>coping</i>	61
Tabela 5	– População segundo as respostas para os sintomas da fase de alarme.....	63
Tabela 6	– População segundo as respostas para os sintomas da fase de resistência.....	64
Tabela 7	– População segundo as respostas para os sintomas da fase de exaustão.....	65

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	12
2	ESTRESSE.....	17
2.1	Fisiologia do estresse e estressores.....	19
2.2	Fases do estresse.....	21
2.3	Perspectivas baseadas na resposta, estímulo e cognição.....	23
2.4	<i>Coping</i> e estratégias de enfrentamento.....	24
2.5	Causas, sintomas e consequências.....	28
2.6	Estresse ocupacional.....	29
2.7	Prevenção e minimização do estresse ocupacional.....	34
3	ESTRESSE DOCENTE.....	37
3.1	Histórico e características atuais da docência.....	37
3.2	Estresse ocupacional na docência.....	40
3.3	Estressores da docência.....	41
3.4	Consequências do estresse docente.....	44
3.5	O papel da gestão escolar quanto ao estresse.....	46
4	METODOLOGIA.....	47
5	RESULTADOS.....	52
5.1	Perfil sociodemográfico.....	52
5.2	Descrição da população quanto à profissão docente.....	55
5.3	Descrição da população quanto estresse ocupacional.....	59
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	68
	REFERÊNCIAS.....	71
	APÊNDICE – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	76

1 INTRODUÇÃO

O trabalho, que surgiu como uma atividade humanizadora nos primórdios da sociedade, atualmente tem se desenvolvido como uma atividade “selvagem” de imensa competitividade onde só os mais fortes sobrevivem. A competição dentro das organizações e momentos antes de se fazer parte destas, como em escolas e universidades, tem feito com que os trabalhadores carreguem em seus ombros a obrigatoriedade de se apresentarem acima da média e de demonstrarem níveis altíssimos de abnegação, empenho e dedicação para que ao fim estes alcancem algum reconhecimento financeiro e social.

O apego desenfreado e irresponsável às atividades laborais e aos benefícios que o trabalho traz como, por exemplo, dinheiro, status e sucesso, estão fazendo com que o homem deixe de lado a convivência em família e amigos, atividades de lazer e de prazer social em prol da ideia de felicidade propagada pela política consumista que dita as regras da humanidade pós-moderna. Esse distanciamento com as atividades extra laborais citadas acaba minando o equilíbrio físico e mental do trabalhador, tirando dele o prazer e a sensação de bem estar que o próprio trabalho poderia e deveria lhe conceber.

A globalização, apesar de todos os seus benefícios para a organização do trabalho acaba por trazer certo desgaste tanto emocional como físico nos trabalhadores, pois estes acabam desenvolvendo sérias preocupações que afetam diretamente seu desempenho na atividade, impactando na convivência familiar e social (VISENTINE *et al.*, 2010).

Preocupações como a necessidade de maior qualificação profissional, competitividade, avanço da tecnologia e o medo da substituição de postos de trabalho por máquinas têm causado alguns efeitos na saúde mental do trabalhador, entre eles o estresse.

Trabalhadores mais dedicados, que levantam a bandeira da organização com mais afinco, comprometimento e fervor são os que acabam mais atingidos pelo esgotamento físico, emocional e mental quando há quebra no equilíbrio das expectativas do trabalhador quanto a atividade laboral e a realização destas (BIAZZI, 2013).

Os atuais níveis de exigência que a sociedade e consequentemente as organizações derramam sobre os trabalhadores acaba por desumanizar os trabalhadores em geral e levar altas doses de precariedade aos postos de trabalho. Isto pode ser visto como uma pequena amostra do enfraquecimento do conceito de humanidade resultando em altos níveis de estresse superiores ao que qualquer trabalhador pode suportar.

Afora os muitos benefícios que o trabalho traz ao homem e à sociedade, este também pode acabar trazendo algumas consequências nocivas à saúde e ao bem estar do

trabalhador. Cita-se como exemplo: trabalhar por necessidade não fazendo o que gosta, não acompanhamento das tecnologias mais avançadas e atrito no relacionamento com colegas de trabalho, superiores ou subordinados, entre outros. Para que tais consequências negativas sejam minimizadas e “engolidas” pelos benefícios da atividade laboral, é necessário haver uma relação satisfatória com o trabalho na qual os suportes afetivos e sociais atinentes do relacionamento interpessoal do ambiente laboral tem enorme papel (LARANJEIRA, 2009).

Ainda quanto ao resgate da humanização do trabalho bem como a satisfação que essa atividade pode trazer ao trabalhador, é de suma importância que o homem ajuste o ritmo de vida desenfreado para uma vida mais equilibrada entre trabalho e lazer. Este ajuste diminui consideravelmente os riscos do estresse que a vida pós-moderna traz juntamente com a falta de cuidado consigo mesmo.

Algumas emoções negativas fazem com que as pessoas sejam menos flexíveis e demasiadamente racionais. Essa inflexibilidade faz com que as pessoas se tornem reféns do próprio trabalho, fazendo com que estas não consigam despertar para a necessidade de mudança de ambiente ou atividade laboral. Quando o trabalho está diretamente envolvido com o adoecimento do sujeito há uma piora das suas relações interpessoais com familiares e amigos. Sentir-se escravo do trabalho e encarar com normalidade situações excessivas de estresse ocupacional vivenciadas pelo próprio trabalhador, devem ser vistas como gatilhos para a ajuda de um profissional de saúde, antes que o trabalhador se veja num caminho de difícil retorno (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1998).

Quando os trabalhadores se sentem seguros, confiantes e apaixonados por seu trabalho, de maneira geral, tais profissionais acabam por enxergar possibilidades diferentes das usualmente vistas antes, fazendo com que o próprio trabalho não seja uma causa de adoecimento físico e emocional. Tais possibilidades se configuram como respostas às rotinas repetitivas, pressão injustificada de superiores, problemas ergométricos, sobrecarga de atividades, falta da coesão no grupo de trabalho e até mesmo do clima organizacional, que são alguns dos muitos fatores de estresse em um ambiente de uma organização.

Atualmente vive-se numa sociedade pós-industrial, que acabou por abandonar quase por completo o modelo de Taylor da organização do trabalho. Isto trouxe certo alento para o estado físico do trabalhador, porém hoje se exige muito mais comprometimento de sua mente e alma que do próprio corpo. Esta mudança faz com que haja maiores ocorrências de doenças vinculadas à mente do trabalhador, como ansiedade, estresse, depressão e *burnout*.

Em uma pesquisa patrocinada pela ISMA (*Internacional Stress Management Association*) apurou que no Brasil 70% dos trabalhadores são afetados por algum nível de

estresse ocupacional e 30% acabaram desenvolvendo síndrome de *burnout*. Para chegar a números tão elevados, alguns fatores foram citados na pesquisa como, por exemplo, as tensões no relacionamento interpessoal entre subordinados e superiores hierárquicos, expectativa quanto à manutenção do emprego, elevada exigência e pressão profissional com excessivas cargas horárias (FONSECA, 2013).

Logo, aspectos modernos da vida em sociedade, como imediatismo, consumismo e busca por status, aliados às altas cargas de exigências físicas e mentais nos postos de trabalho, fazem com que o estresse ocupacional seja um fenômeno de ocorrência global que assola os trabalhadores. Em consequência disto, o seio familiar é afetado e acaba propagando outros tipos de males (LADEIRA, 1996).

Sabe-se que no Brasil vive-se um momento de instabilidade política e econômica fazendo com que seus cidadãos não consigam desfrutar de uma sensação de segurança em seus postos de trabalho. Diante disso, aqueles que estão empregados nutrem certo receio em perder o emprego. Essa situação de instabilidade acaba gerando uma necessidade de adaptação contínua às novas exigências do mercado e dentro da própria organização, o que leva a um processo de mudança. É consenso entre alguns autores que estresse seja uma adaptação inadequada às mudanças demandadas por certos “clientes” externos e uma tentativa frustrada de ação frente a estes problemas (LADEIRA, 1996).

O estresse acaba por ser um processo no qual o organismo do ser humano reage aos acontecimentos diários que ocorre a este. Falando em nível de trabalho, o estresse ocupacional pode estar inserido em maior ou menor grau a todos os níveis hierárquicos, estando presente no “chão de fábrica”, nos níveis gerenciais e até mesmo nas diretorias e presidências de grandes empresas. Ninguém está isento de sofrer níveis de estresse ocupacional em qualquer organização, sendo ela privada, pública ou até em Organizações Não Governamentais (ONGs).

É sabido, por parte das organizações, que o estresse ocupacional trás inúmeras consequências nocivas à estas através dos seus colaboradores como por exemplo, baixa produtividade, absenteísmo, afastamento por licença médica e custeio com tratamento de saúde. Como forma de prevenir, que seus trabalhadores cheguem a níveis maiores de estresse, algumas organizações já iniciaram a tomar algumas medidas. O estágio de seleção de novos profissionais está mais voltado para a contratação de trabalhadores mais experientes e mais adaptados à níveis maiores de estresse. No estágio de treinamento a atividade a ser treinada não é o foco exclusivo, mas também o colaborador está sendo treinado a aumentar sua capacidade de absorção de novas atividades reduzindo o estresse com acúmulo de novas demandas (ROBBINS; JUDGE; SOBRAL, 2010).

Apesar de trabalhadores de diversas profissões sofrerem com estresse ocupacional, existe uma classe especial que demanda extrema atenção, não somente por sua importância para a sociedade, mas também pela sua acentuada desvalorização em nosso país e, além disso, pela natureza intrínseca da sua atividade ser propícia ao desenvolvimento e manutenção do estresse. Refere-se ao magistério.

Devido aos baixos salários e a falta de reconhecimento social e profissional, cada vez mais professores têm apresentado quadros de estresse, ansiedade, depressão e em casos mais agudos, *burnout* (CARLOTTO, 2011). O sentimento de realização profissional vem sendo minado pela realidade dos baixos salários, acúmulo de papéis e altas cargas de horas trabalhadas. Uma considerável parcela desta classe acaba por trabalhar em mais de uma escola, muitas vezes bastante distantes entre si, e até mesmo realizando atividades para complementação da renda. (LUNA, 2005).

Segundo Lipp (2002) a profissão de magistério é muito propícia ao desencadeamento do estresse por diversos fatores, entre eles a falta de motivação por parte do trabalhador, o barulho em sala de aula, a realização de atividades extras como correção de trabalhos, provas e planejamento de aulas fora do horário de expediente, além da baixa remuneração e a ausência de momentos de lazer.

Ainda outros fatores contextuais relativos a novas mudanças no conhecido papel de professor surgem como importantes desafios à profissão e ao aumento do estresse ocupacional nessa classe de trabalhadores. Pode-se constatar que nos últimos anos há uma gradual transferência de atividades da família e sociedade para a escola e esta acaba desaguando no papel do professor (ESTEVE, 1999).

Diante do frequente aumento da incidência do estresse na sociedade, principalmente na classe do magistério, classe de suma importância para que a sociedade possa se desenvolver política, econômica e humanamente. Do professor a sociedade espera que o conhecimento científico seja produzido e reproduzido. Por isso, é plausível que haja mais estudos sobre o estresse ocupacional em professores, sendo estes de qualquer nível de ensino, seja ele infantil, fundamental, médio ou superior.

Este trabalho visa responder a seguinte questão: Em que nível de estresse os professores de uma escola privada estão situados? Portanto, seu objetivo geral consiste em identificar o nível de estresse dos professores em uma escola privada. Para responder à questão principal deste trabalho, e atender ao objetivo geral da pesquisa, se fazem necessários os seguintes objetivos específicos:

- 1) Identificar em que fases de estresse os professores de uma escola privada estão inseridos.
- 2) Apontar os principais estressores em professores de uma escola privada.
- 3) Identificar as estratégias de *coping* dos professores de uma escola privada.

A justificativa principal deste trabalho é contribuir para a disseminação do tema estresse ocupacional em ambiente acadêmico. Além disso, que os resultados da pesquisa realizada sirvam de informações à administração da escola privada em estudo quanto ao atual estado dos seus professores. Contribuindo ainda para que esta providencie ações que amenizem e atenuem o estresse em seus profissionais contratados.

Para que este trabalho fosse escrito, foi necessário a realização de uma pesquisa bibliográfica para composição de um referencial teórico dos assuntos que embasariam o objetivo geral e de uma pesquisa de campo realizada em uma escola privada situada no bairro Quintino Cunha, cidade de Fortaleza, estado do Ceará. O questionário usado, além de levantar dados sociodemográficos, se baseou no Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp (ISSL), na Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) e na Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET).

A estrutura deste trabalho é dividida em seis seções, sendo a primeira delas a presente introdução onde, em linhas gerais, é explanado o estresse e a importância do seu estudo além da atividade do magistério, objetivos gerais e específicos do trabalho e a contribuição deste.

Na segunda seção é apresentado o resultado do levantamento teórico realizado sobre as teorias mais relevantes que tratam do estresse, desde conceitos, histórico, fisiologia, modelos, sintomas, consequências e tratamento. Na terceira seção aborda-se as principais perspectivas conceituais sobre o estresse ocupacional dos professores, bem como será abordado as particularidades dessa atividade e sua importância para a sociedade.

Na quarta seção aborda-se a metodologia utilizada na pesquisa aqui encontrada, além da apresentação do local de pesquisa, descrição de meios e formas de realização desta. Na quinta seção, trata-se da apresentação e análise dos dados obtidos com a realização da pesquisa de campo.

Por fim, na sexta e última seção serão apresentadas às considerações finais à realização deste trabalho sobre o estresse ocupacional de professores em uma escola privada seguidas das referências bibliográficas que foram utilizadas.

2 ESTRESSE

O estresse foi reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU) como a doença do século XX e a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou o estresse como uma epidemia mundial. Estima-se ainda que $\frac{1}{4}$ da população mundial sofra os sintomas do estresse pelo menos uma vez na vida (CONTAIFER *et al.* 2003). Todas essas preocupações, dessas entidades de níveis globais, demonstram que o estresse atualmente se tornou comum para a maioria dos indivíduos. Segundo Visentini *et al.* (2010), a utilização do termo estresse se tornou até mesmo um pouco banal, sendo normal ouvir a expressão se apropriando de toda e qualquer situação que fuja o esperado no dia-a-dia, justificando seu emprego em ocorrência onde seja constatado aflição, cansaço ou irritação, o que não difere muito das diversas definições de estresse.

Não há um consenso quanto ao termo estresse, Abreu *et al.* (2002) apurou que este já foi definido como todo um grau de desgaste ocasionado ao longo de uma vida, como também há construções teóricas da física, ainda no século XVII, que o define como uma carga de certo peso afetando uma estrutura de corpo físico. Quanto à sua etimologia, estresse é oriundo da palavra latina *stringere* que significa entre outras expressões, comprimir. Estresse também é definido como uma reação de adaptação frente a uma mudança demandada pelo meio, mas também já foi definido como uma descrição de uma situação de tensão extrema.

Segundo Faro e Pereira (2013), o fato de não haver consenso na definição de estresse não é demasiadamente nocivo, pois diversas áreas do conhecimento humano procuram estudar o estresse segundo suas próprias concepções e facetas, além de explorá-lo no campo específico que o desejam enquadrar. Isto se mostra até mesmo de uma importância ajuda para a comunidade científica, pois a agregação de conhecimentos e percepções de outras áreas possibilitam verem o estresse por prismas diversos. Nas ciências sociais, por exemplo, o estresse é percebido como uma gama de fatores sociais que provocam ações de adaptação individuais de seus integrantes e que caso não haja esta adaptação demandada existirá danos à saúde do sujeito.

Uma definição fisiológica para o estresse é a ocorrência de inúmeras reações do organismo que objetivam levar a um novo estado de equilíbrio, chamado de homeostase, que fora alterado por situações de pressão por agentes estressores, sendo estes qualquer ocorrência interna ou externa que tem a faculdade de fazer o organismo perder uma homeostase e o obriga a reagir à isto (BIAZZI, 2013).

Segundo Ladeira (1996) o estresse é um fenômeno comum a todos os indivíduos e vital para a manutenção de sua integridade, pois se trata de um mecanismo de defesa do organismo frente às demandas do ambiente na qual ele está inserido se configurando como uma gama de reações e respostas do corpo humano que foram se aperfeiçoando ao longo das necessidades de evolução. Ainda sobre, Rio (1995) afirma que caso haja uma quebra do equilíbrio entre indivíduo e as demandas do meio, fatalmente haverá respostas comportamentais, afetivas, cognitivas e fisiológicas de adaptação e enfrentamento das pressões geradas pelo meio. No caso, a essas respostas de adaptação chamamos de estresse.

Segundo Albrecht (1990), há necessidade de diferenciar os termos “pressão” e “estresse” para que não haja mistura de conceitos, uma vez que pressão é uma característica de uma situação que pode demandar a necessidade de adaptação por parte do organismo. De forma diferente se dá o estresse, pois este é o esforço reacional de adaptação do organismo através de atividades bioquímicas que ocorrem após a situação de pressão.

De acordo com Biazzi (2013), o estresse, considerando intensidade e duração, é classificado como crônico e agudo. É agudo quando há reações fisiológicas e comportamentais extremas frente a uma demanda de uma situação ameaçadora. O estado de alarme é mais longo que o normal. Nesse sentido há uma pronta resposta do organismo protegendo o indivíduo dos agentes estressores. O estresse crônico acontece quando os agentes estressores não são enfrentados de maneira eficiente, fazendo perdurar o estado de resistência e consumindo as reservas de energia do organismo até chegar em situação de estafa ou até mesmo na síndrome de *burnout*. Mesmo após acabar a ação do estressor, em casos de estresse crônico, as respostas fisiológicas duram por mais tempo fazendo com que os hormônios do estresse permaneçam em ação no organismo.

Segundo Marras e Veloso (2012), no estresse crônico há um estado de preocupação e ansiedade por mais tempo do que o necessário, e isto essencialmente não ocorre por atuação do mesmo estressor, mas pode ser que estressores diferentes atuem sucessivamente para a manutenção do estado de resistência por um longo período.

Corroborando com abordagem do estresse relacionado à adaptação do indivíduo frente a demandas do meio, Lentine, Sonoda e Biazin (2003, p. 103) define estresse como sendo “a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de uma pessoa, visando adaptação e mudanças ou situações novas, geradas por pressões externas ou internas”. Os autores ainda observam que o estresse podem ser classificados como crônicos e agudos e de três tipos. O primeiro seria relacionado às atividades laborais, sendo definido como estresse ocupacional. O segundo está essencialmente ligado a algumas situações pontuais de cada indivíduo como

privação de sono e cansaço extremo. O último tipo é essencialmente relacionado com as características individuais de cada pessoa e sua personalidade.

De acordo com Contaifer *et al.* (2003, p. 216),

holisticamente, o estresse pode ser definido como o resultado da relação entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias que o cercam. Tais circunstâncias, e até mesmo o próprio ambiente, são avaliadas pela pessoa como uma ameaça ou como algo que exige dela mais do que suas próprias habilidades ou recursos pessoais do momento, consequentemente demandando algum esforço adaptativo.

A conceituação de estresse tem ganho abordagens fundamentadas na linha cognitiva-comportamental após a ocorrência de estudos modernos que passaram a levar em consideração que percepções e pensamentos individuais influenciam os comportamentos e emoções à medida que estes são influenciados por interpretações que cada homem faz sobre as situações de pressão em determinados casos (BIAZZI, 2013).

2.1 Fisiologia do estresse e estressores

De acordo com Biazzi (2013), os riscos que nosso organismo interpreta como uma ameaça ao equilíbrio do ser humano são identificados pelos órgãos responsáveis pela captação sensorial e de levar ao cérebro as informações. Após o levantamento desses dados, juntam-se à eles memórias de experiências passadas para que seja demandado uma resposta de reação do organismo aos riscos ofertados. Essas respostas reativas do organismo são de fato imediatas e pontuais e tem o objetivo benéfico de adaptar-se à situações novas, mas se tornam muito prejudiciais ao organismo quando há uma exposição por muito tempo aos estressores.

À medida que uma situação se torna entendida pelo organismo como uma ameaça e este vira um estressor, o próprio corpo inicia várias reações fisiológicas como uma preparação de enfrentamento. O trabalho inicial é feito pela adrenalina e noroadrenalina, hormônios glicocorticoides se comunicam com o cérebro e a glândula pituitária e regulam o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal proibindo liberações do hormônio liberador de corticotrofina e do hormônio adrenocorticotrófico. As atividades fisiológicas depois da ação do estressor têm a finalidade de aumentar a oxigenação e a energia disponível do organismo. Estas reações ajudam o indivíduo a manter a estabilidade e o equilíbrio, fornecendo a quantidade de energia suficiente para o processo de adaptação (BIAZZI, 2013).

Segundo Albrecht (1990), a adrenalina é o principal responsável por deixar o sistema nervoso simpático em estado de alerta, o que acaba produzindo efeitos providenciais no

organismo. O fluxo sanguíneo torna a musculatura mais rígida e a ação muscular mais rápida e eficiente. O fígado produz mais glicose para suprir as demandas do cérebro e musculatura. A respiração mais intensa faz com que haja um aumento considerável na oxigenação do corpo. A palpação mais frenética do coração possibilita que o fluxo sanguíneo seja aumentado e que todas as partes do corpo sejam melhores irrigadas. A audição se torna mais aguçada durante o estado de estresse. A visão é otimizada pelo processo de dilatação das pupilas. Todas estas e mais outras alterações no organismo em estado de estresse se configuram numa alteração programada para o enfrentamento de um desafio, podendo ser através da luta ou fuga, a fim de que o corpo possa se adaptar a uma nova demanda do ambiente. O risco destas alterações fisiológicas ocorrerem por tanto tempo ou com tanta frequência é o número de consequências que este esforço trás ao organismo.

Segundo Albrecht (1990), os estressores podem ser de origem física, quando o meio externo causa perturbação no organismo, por exemplo, através de temperaturas extremas, vírus ou bactérias, ferimentos, contusões e exercício físico. Também podem ser de origem emocional se há algum pensamento, sentimento ou acontecimento que quando percebido, o sujeito entende que trará consequências perturbadoras. Os estressores emocionais podem ser classificados em quatro tipos: estresse do tempo quando há a necessidade de cumprir prazos; estresse da expectativa se uma situação iminente concorre para a incidência de preocupação e ansiedade; estresse situacional que ocorre quando o sujeito está envolto em uma situação desconfortante ou ameaçadora; e estresse do encontro proveniente de um sentimento de apreensão frente ao contato com outra pessoa que lhe cause hostilidade ou ameaça. Se o encontro for com pessoas amigáveis, o simples fato de ter havido muitas interações sociais num período curto de tempo, pode lhe causar uma sobrecarga relacional.

Contaifer *et al.* (2003) define que os estressores são fontes ou estímulos que, quando são percebidos pelo indivíduo desencadeiam todo o processo de estresse. Família e trabalho contemplam os maiores e principais estressores, pois estes se configuram como fontes permanentes de tensão durante toda a vida do indivíduo.

Segundo Abreu *et al.* (2002) além da infinidade de eventos estressores, sendo estes internos ou externos, há de se considerar também que fora essa quantidade de fatores que potencializam o estresse, os fatores singulares e pessoais de cada indivíduo surgem como um aspecto a mais para ser considerado. Cada indivíduo pode reagir de maneira diferente a um mesmo estressor, pois cada um traz consigo uma aspecto cultural e social diferente. Em um caso de estresse em ambiente laboral, Ladeira (1996) ressalta que não se espera que o mesmo estressor traga a mesma resposta de adaptação a todas os trabalhadores expostos ao agente

potencialmente negativo e que essas diferenças de resposta de indivíduo para indivíduo pode servir de explicação os resultados de estresse.

2.2 Fases do estresse

Selye (1956 *apud* Biazzi, 2013, p. 35) dividiu o estresse em três níveis ou fases, essa divisão ficou reconhecida como o modelo trifásico do estresse. Seus níveis são a fase de alerta, a fase de resistência e a fase de exaustão. A primeira das três, fase de alerta, se inicia após a percepção de uma ameaça através de uma situação de perigo ou de desafio que faz com que o organismo possua reações fisiológicas na busca pelo resgate da homeostase perdida objetivando a adaptação. A reação imediata do corpo visa obter mais energia para o “confronto”, por isso envereda seu esforço para alguns órgãos específicos. Por conta disto há um perceptível aumento na frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial, as pupilas são dilatadas e há um remanejamento de sangue para que os músculos sejam enrijecidos (BIAZZI, 2013). “Há também a atrofia do timo e dos gânglios linfáticos, o que interfere negativamente sobre o aparato imunológico e facilita o aparecimento de úlceras gastrointestinais, resultantes da liberação contínua de ácidos digestivos.” (FARO e PEREIRA, 2013, p. 83).

Segundo Marras e Veloso (2012), a reação do organismo nessa primeira fase é essencialmente biológica, pois a situação de estresse demanda em um momento inicial uma conduta de luta ou fuga. Trata-se de uma postura de defesa que instintivamente possui uma conotação de preservação da própria vida do ser humano. Nesta fase ainda podem ser constatados algumas reações comportamentais, como irritabilidade e alterações de humor.

A fase de resistência se segue a fase de alarme quando os agentes estressores identificados no nível anterior continuam a incidir sobre o organismo. A manutenção destes estressores é que é responsável pelo organismo ativar a fase de resistência, neste caso o corpo fica em um estado tensionado até que o estressor cesse e o estado de homeostase se complete. É justamente nesta fase que se diz que há presença do estresse devido ao demorado processo de desgaste do corpo que anseia pela adaptação ou equilíbrio (MARRAS e VELOSO, 2012).

Ainda sobre a fase de resistência, Biazzi (2013), afirma que as reações comportamentais são mais visíveis nesta fase que na anterior. O esforço de defesa do organismo se traduz na elevação das secreções adrenocorticais, pressão sanguínea em níveis maiores, alergia e fadiga. Quanto ao fator comportamental observa-se que os indivíduos na fase de resistência são propícios à problemas de memória, agressividade e depressão. Quando a

manutenção do estresse se sobrepõe ao esforço de defesa do organismo e sua procura pelo equilíbrio, o indivíduo entra na terceira fase do estresse: a fase de exaustão (BIAZZI, 2013).

Segundo Marras e Veloso (2012), na fase de exaustão o corpo atesta a falha dos seus mecanismos de adaptação, pois o organismo não foi capaz de superar o agente estressor e voltar ao estado homeostático. Nesta fase há um risco real de morte, pois as reservas de energia são consumidas podendo chegar ao nível de exaustão máxima.

Lipp (2003 *apud* Biazzi, 2013, p. 36) identificou uma quarta fase na qual foi nomeada de “quase exaustão”. Esse modelo quadrifásico, uma expansão do modelo trifásico proposto por Hans Selye, foi concebido após ser constatado clinicamente e estatisticamente que o indivíduo nessa nova fase de quase exaustão possui um enfraquecimento considerável e que ela perde a capacidade de se defender do estresse e se adaptar às mudanças demandadas. A fase de quase exaustão fica situada entre a fase de resistência e exaustão e onde o processo de adoecimento do corpo se inicia.

Segundo Contaifer *et al.* (2003) o estresse é encarado como uma síndrome para diversos autores por ser o causador de inúmeras respostas físicas e emocionais ou psíquicas do ser humano frente às atividades ou situações de pressão. As fases do estresse e suas manifestações e sinais estão apresentados no Quadro 1.

Quadro 1- Fases da síndrome do estresse e caracterização biológica, psíquica e emocional.

Fases	Sinais e sintomas biológicos	Sinais e sintomas psíquicos e emocionais
Reação de Alarme	Aumento da FC Aumento da PA Aumento dos Glóbulos vermelhos Aumento da glicose plasmática Aumento da FR Redistribuição do sangue Dilatação dos brônquios Aumento de glóbulos brancos Ansiedade	Hipervigilância Pesadelos Pensamentos repetitivos Ruminação de idéias Medo Ansiedade
Fase da Resistência	Aumento do córtex da supra renal Atrofia de algumas estruturas relacionadas à produção do sangue Ulcerações no aparelho digestivo Insônia Diminuição do desejo Sexual	Incapacidade para manter a atenção Memória prejudicada Perda da realidade Apatia Mudanças de humor
Retorno à 1ª fase	Fase de Exaustão Falha dos mecanismos de adaptação Esgotamento por sobrecarga fisiológica Morte do organismo	Diminuição do rendimento Fantasia: substituição da realidade Apatia

2.3 Perspectivas baseadas na resposta, estímulo e cognição

Existem três perspectivas teóricas que procuram ser as bases que elucidam a teoria do estresse na psicologia. Faro e Pereira (2013) pontuam a perspectiva baseada na resposta cujo o foco de sua abordagem está inserido no resultado biológico do estresse, a perspectiva baseada no estímulo que se trata da reflexão sobre os eventos psicossociais e sociais provenientes das respostas de adaptação e a perspectiva cognitivista que enxerga o estresse como uma relação individual e particular entre sujeito e meio externo.

Na perspectiva baseada na resposta, popular entre as décadas de 40 e 70 do século passado, restou demonstrado que o corpo humano tem certos padrões básicos de ações biológicas de resposta como enfrentamento para situações de pressão demandadas pelo meio externo que alteram o estado de equilíbrio do organismo, denominado estado de homeostase. Nesta abordagem, o estresse se configura como uma resposta orgânica e demonstrou que as respostas ao estresse não são específicas, a existência de um conjunto de reações, que o organismo demanda muita energia adaptativa e o surgimento de doenças adaptativas. Um dos problemas apontados pelos críticos da perspectiva do estresse baseada na resposta é que o foco dos estudos ficou muito preso somente às consequências do estresse e o modo como o organismo reage à ele. Mais que isto, deveria haver uma preocupação maior com os estressores, pois estes se configuram com maior relevância para a compreensão do estresse como fenômeno (FARO e PEREIRA, 2013).

Na perspectiva baseada no estímulo o foco se encontra nos estímulos ou situações que causam estresse, os estressores, pois estes são os que desencadeiam toda uma sequência de ações biológicas e comportamentais do indivíduo. Focando no estímulo, se observa que cada estressor demanda uma resposta de adaptação específica e resulta em respostas de estresse diferenciadas para cada situação. A atenção volta-se para as relações “estímulo-resposta”, os tipos de estressores e as reações biológicas variáveis em intensidade de acordo com as individualidades da situação estressora (FARO e PEREIRA, 2013).

Através desta abordagem os estressores apresentam-se divididos em duas grandes categorias: macro-estressores e micro-estressores. No primeiro, se enquadram os eventos de grande proporção na vida do sujeito, onde é necessário que haja o consumo de grandes quantidades de energia de adaptação, para que a situação de estresse seja enfrentada, por exemplo, falecimento ou divórcio do cônjuge, nascimento de um filho ou casamento. No segundo grupo se encontram os eventos de menor proporção e até cotidianos, mas que

demandam energia adaptativa, só que em menor proporção. O problema, que a comunidade científica criticou na perspectiva baseada nos estímulos, é que esta não considerava as habilidades adaptativas que aumentam ou diminuem a reação ao estresse, fato observado também na perspectiva anterior (FARO e PEREIRA, 2013).

A perspectiva cognitiva surge da lacuna deixada pelas outras duas, a perspectiva baseada na resposta e na baseada no estímulo, pois a variação de adaptação dos indivíduos não fora considerada já que tudo era ou se tornava estresse. Nesta nova perspectiva o “estar estressado” não está enclausurado apenas às reações biológicas ou aos eventos estressores, mas à falta de capacidade do sujeito em se adaptar e enfrentar a situação que requer a energia adaptativa. Uma das contribuições desta perspectiva é que as reações biológicas ou comportamentais do estresse, só ocorrem quando um determinado agente estressor é percebido como um evento que demanda energia adaptativa maior que a capacidade do organismo em reagir. Se o estressor demandar menor energia que a capacidade do organismo, não há incidência de estresse. A perspectiva cognitiva deixa a cargo da avaliação cognitiva do sujeito se um evento entre indivíduo e meio se configurará em estressor e até suas medidas de intensidade (FARO e PEREIRA, 2013).

2.4 Coping e estratégias de enfrentamento

Quanto à vulnerabilidade de certos tipos de pessoas, e o enfrentamento destas ao estresse, Ladeira (1996) traz a baila a existência de dois grandes grupos que se diferenciam entre si. O primeiro grupo é denominado de comportamento do tipo A e são representados pelas pessoas intensas, perfeccionistas, que são emocionalmente inconstantes, competitivas e são essencialmente tensas por natureza. Essas pessoas tendem a fazer as atividades mais simples da vida da forma mais rápida possível para que possam aproveitar o máximo do tempo disponível à elas. Recentes pesquisas relacionaram a incidência de quadros de estresse e doenças do coração em pessoas do comportamento do tipo A.

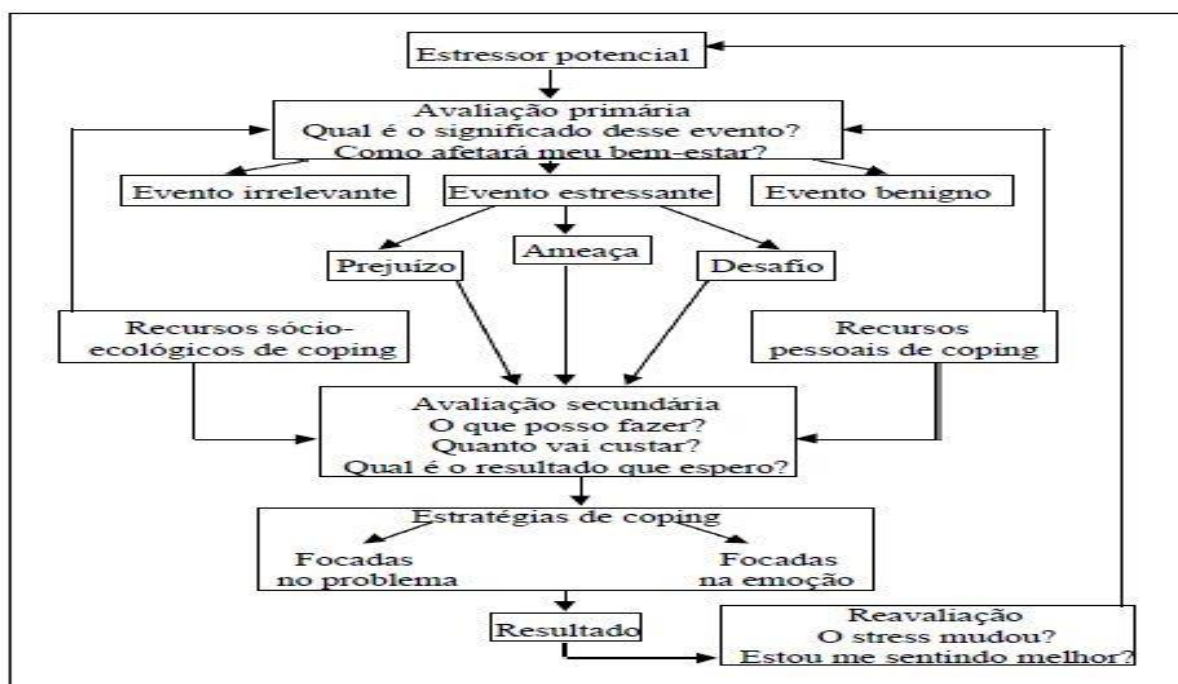
O outro grupo de pessoas, tipo B, se refere ao *locus* de controle do indivíduo, sendo subdividido em orientação interna ou externa. No caso de pessoas com orientação interna quanto ao seu *locus* de controle, a capacidade do indivíduo em lidar com situações de pressão e adaptação é muito positiva, pois estas pessoas percebem uma possibilidade de se situarem como sujeitos desse processo, suas ações são determinadoras para o plano atual que se encontram e se veem como partes ativas do processo. Em contraponto, pessoas com orientação externa quanto ao *locus* de controle acreditam que não pertence à elas a chance de controlar os

acontecimento que envolvam pressão e estresse, logo elas vislumbram que não possuem participação determinantemente ativa sobre os fatos da vida (LADEIRA, 1996).

Sobre *coping*, que é capacidade psicofisiológica de recuperação do organismo em situações de ameaça e pressão, Biazzi (2013) afirma que estas são de vital importância para a redução do tempo e de tamanho da resposta dado pelo corpo ao estresse. O *coping* como estratégia de enfrentamento se mostra necessário por se dar através de uma avaliação cognitiva fazendo com que o indivíduo sobreviva a uma situação de pressão ou ameaça.

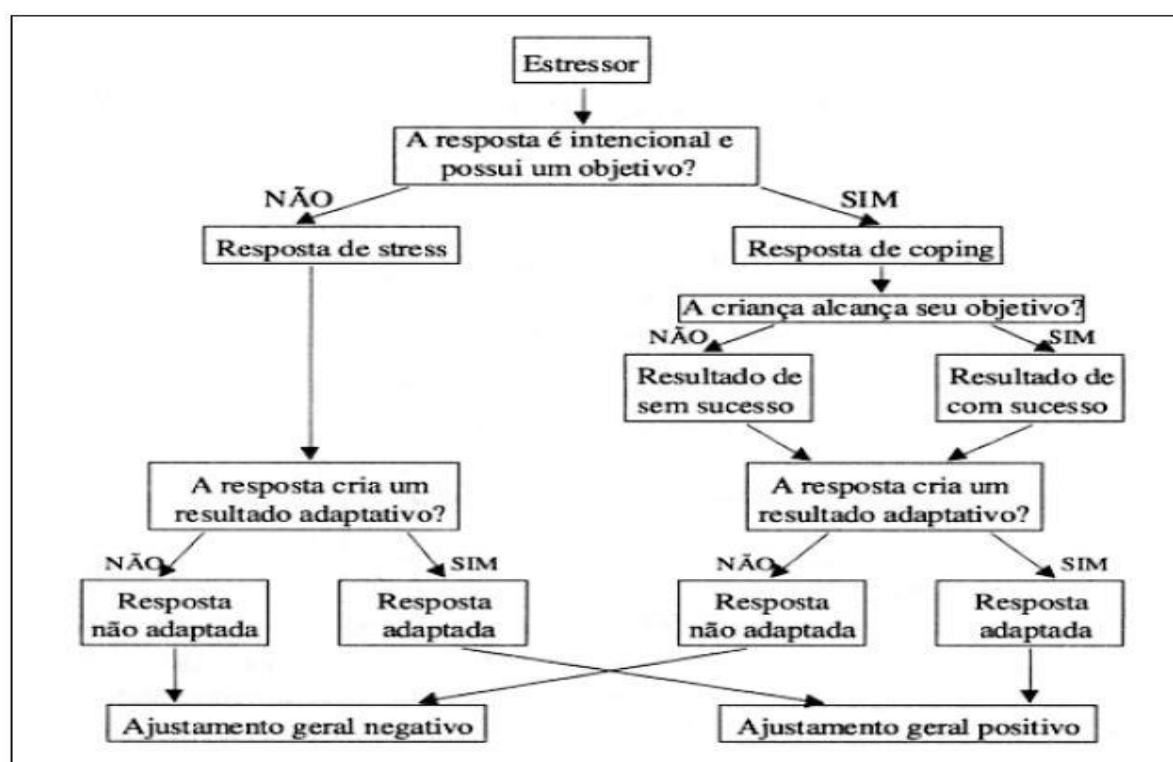
Segundo Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998), *coping* são estratégias de enfrentamento usado pelas pessoas afligidas por situações de estresse, sendo elas crônicas ou agudas, objetivando a adaptação do organismo às mudanças demandadas. As estratégias de *coping* não se tornam eficazes para todos os tipos de estressores. Ou seja, dois estressores necessariamente não terão sucesso com uma mesma estratégia de *coping*. Para a abordagem cognitivista, que estuda os processos mentais que influenciam o comportamento, o *coping* se estrutura como uma interação envolvendo indivíduo e meio externo com o objetivo não de controle ou domínio, mas de administração. Para que isso ocorra, é necessária que a situação de estresse seja concebida cognitivamente e refletida em estratégias de redução ou tolerância dos fatores estressores. A Figura 1 descreve como as estratégias de coping são processadas segundo a abordagem cognitivista.

Figura 1- Processamento de estresse e *coping* segundo a abordagem cognitivista.



Apesar de amplamente difundido, o modelo de estresse e *coping* cognitivista que foi elaborado pelos psicólogos Richard Lazarus e Susan Folkman, enfrentaram algumas críticas quanto à confusão entre o que ficou definido como tentativas e resultados de *coping* e recursos e resultados de *coping*. Diante disso, foi proposto pela Dra. Karen Rudolph um modelo de *coping* como um episódio e que foi adaptado para a língua portuguesa por Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998), onde fica clara a diferença entre os resultados e as respostas do *coping*, e os resultados e as respostas do estresse. A Figura 2 demonstra o modelo de *coping* como episódio (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998).

Figura 2- Modelo de *coping* como episódio (resposta de estresse x resposta de *coping*).



Fonte: Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998, p. 278)

Há alguns tipos de *coping* que os indivíduos lançam mão como uma estratégia de enfrentamento para as situações que se configuram como ameaças. O *coping* ativo se configura como um passo a passo para atenuar os efeitos do estressor, também pode-se elaborar estratégias de ação com algumas alternativas de enfrentamento. Alguns tipos de *coping* buscam suporte de terceiros, elas podem ser de suporte social por razões instrumentais objetivando conselhos e informações sobre o estressor e por razões emocionais que buscam apoio moral e compaixão. As pessoas podem se refugiar na religiosidade para alívio da tensão, podem reanalisar a situação negativa interpretando-a de forma positiva olhando pelo lado bom. Outros tipos de *coping* são propícios à fuga ou negação, nas quais os indivíduos negam a existência do

estressor ou agem como se este não fosse real ou se desviam da situação usando substâncias que promovem interferência na avaliação (CARVER, SHEIR, WEINTRAUB, 1989, *apud* BIAZZI, 2013, p. 57).

Segundo Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998), as estratégias de *coping* podem possuir três focos distintos. Podem ser focadas nas emoções, no problema ou nas relações interpessoais. Quando o *coping* é focado na emoção, há um esforço de regulação dos sentimentos do indivíduo em meio à situação de ameaça e tensão. O objetivo passa a ser esquecer os estressores através de uma fuga. O uso de medicamentos tranquilizantes, fumar, ingerir álcool ou atividades de lazer ocasionam uma diminuição da sensação nociva do estresse. No *coping* focado no problema, há enfrentamento diretamente no agente estressor com objetivo de reverter o quadro da situação de estresse. O indivíduo passa a se preocupar em como resolver o problema do agente estressor, e não o resultado do estresse ocasionado por este, demandando uma reestruturação cognitiva do estressor. O terceiro foco do *coping* é voltado para as relações interpessoais, e ocorre quando o indivíduo recorre ao seu círculo social buscando formas e apoio para resolver a situação de estresse na qual se encontra.

Segundo Moreno *et al.* (2011) diante de todos os malefícios que o estresse ocupacional trás para a sociedade, as organizações e particularmente e em maior grau para os indivíduos que padecem de tal mal, algumas medidas de enfrentamento, também conhecidas por *coping*, se fazem necessárias para diminuir as dificuldades enfrentadas pelos trabalhadores frente às demandas do meio laboral proporcionando uma melhor qualidade de vida à estas pessoas. É importante ressaltar que toda e qualquer medida preventiva somente terão alguma eficácia quando o problema do estresse ocupacional começar a ser visto como um problema da relação que trabalhador, processo laboral e organização possuem e não somente como um problema exclusivo do trabalhador.

Quando Ladeira (1996) discorre sobre as estratégias de enfrentamento ao estresse, faz uma diferenciação entre comportamento e o estilo do combate, sendo o primeiro as estratégias adotadas por um indivíduo frente à situação de estresse e o segundo como todo e qualquer tipo de padrão de distinção. As estratégias que se voltam essencialmente ao problema em si acabam por reduzir os sintomas de estresse na pessoa gerenciando de forma mais assertiva as fontes de estresse. Em contrapartida, apenas a regulação emocional como estratégia de combate ao estresse acabam por prolongar o indivíduo às situações de pressão e potencializando os sintomas causados pelo estresse.

2.5 Causas, sintomas e consequências

Conforme descreve Albrecht (1990), o estresse não é o causador exclusivo de algumas doenças que afligem o corpo, mas uma das principais variáveis para que elas ocorram. A incidência de úlceras é frequentemente associada ao estresse. O ataque cardíaco e outras doenças cardiovasculares encontram no estresse um forte aliado. A exposição prolongada do organismo frente às reações do estresse pode ocasionar o acúmulo de colesterol e outras gorduras nas paredes arteriais. Isto traz à baila que, um corpo sob estado alerta e de estresse constante sem intervalos de relaxamento fatalmente se autodestrói.

Através do estresse nosso organismo acaba desenvolvendo algumas reações emocionais que podem ser divididas em dois grandes grupos. No primeiro grupo, da agitação, se manifestam a irritabilidade, o cinismo, o nervosismo, ataques de raiva motivados por coisas banais, ausência de paciência e ansiedade. O conjunto destas reações ataca principalmente o sono no indivíduo fazendo com que este tenha dificuldades de ter uma boa noite de sono. No segundo grupo, da apatia, se manifestam o choro, a diminuição da libido, cansaço, depressão, desilusão, tristeza e sentimentos de incapacidade e inutilidade. É comum que ainda ocorram algumas mudanças de hábitos como, por exemplo, o uso de drogas lícitas ou ilícitas e o aumento da consumação de álcool e de alimentos (MASCI, 1997).

Segundo Visentini *et al.* (2010), os efeitos negativos do estresse que afetam diretamente a satisfação pessoal do indivíduo bem como sua produtividade e desempenho em atividade laboral são mais comumente ocasionados por ambientes não saudáveis. Logo, organizações nas quais proporcionam incidência maior de situações de pressão e de estresse são classificadas como organizações não saudáveis.

Quanto a dicotomia que o estresse apresenta, Abreu *et al.* (2002) identifica a importância que o estresse possui para a realização de qualquer atividade por parte do ser humano, seja ela laboral ou não. A total eliminação de estresse, bem como uma elevada carga a doses “cavalares” seriam prejudiciais à saúde, ou seja, em uma medida razoável o homem necessita do estresse para sobreviver. Mas há também o alerta de que submeter o homem a constantes situações de estresse pode gerar distúrbios ou doenças graves como estresse ocupacional e a síndrome de *burnout*.

Mesmo com as discordâncias que permeiam as definições de estresse, visto que muitos campos do conhecimento o definem, há consenso quanto à existência de dois tipos de estresse: *eustress* e *distress*, o funcional e o disfuncional. Para o homem, menos estresse ou mais estresse é prejudicial. Inúmeras pessoas conseguem desempenhar um bom papel sob as

reações iniciais do estresse, é o upgrade que a parte funcional do estresse proporciona, mas em contrapartida, quando as reações do estresse são longas ou frequentes, o lado disfuncional do estresse age (ROSSI, 2005).

Segundo Marras e Veloso (2012), o estresse pode ser visto quando benéfico quando promove ao indivíduo ganhos de desempenho e melhora na eficiência. Quando sentido nas “doses” adequadas, podemos chama-lo de *eustress*, termo proveniente da língua grega onde o prefixo “eu” significa bom. Neste caso, se afirma que a exposição do indivíduo à situações que inflijam uma ameaça breve e pontual ao estado de equilíbrio podem ser benéficas e até ocasionar prazer, crescimento e desenvolvimento das emoções e do intelecto.

Em contraponto ao *eustress*, o estresse “mal”, provem da exposição do indivíduo à situações de ameaça por longos períodos acarretando tensão, falta de sono e libido, além de cansaço e ansiedade. Quanto à isto, Albrecht (1990), afirma que o *eustress* é necessário a todos os indivíduos, em pequena escala em uns e larga escala em outros. Se há um desafio que conseguimos de alguma forma superar é porque houve *eustress*. Por outro lado, se o corpo sente que o desafio é maior do que a capacidade deste em se adequar ou equilibrar, é por que estamos vivenciando a “parte má” do estresse, o que o autor chama de aflição ou distresse.

A contínua necessidade de adaptação do corpo humano às pressões e agentes estressores demandadas pela sociedade moderna repleta de componentes tecnológicos que exigem constantes mudanças por parte do homem, acarretam mais processos de respostas de adaptação. Essa constatação acaba por configurar o estresse como um sério problema global por cobrar um alto preço da mente e corpo humano frente às consequências de um eterno ajuste do homem às demandas de adaptação por parte do meio (LADEIRA, 1996).

Segundo Biazzi (2013), há uma falta de atenção à respeito da problemática do estresse por parte das organizações, principalmente das instituições de ensino de qualquer nível, o que faz com que o estresse continue afligindo os trabalhadores afetando seu desempenho laboral, prejudicando suas relações sociais e afetando sua saúde física e mental.

2.6 Estresse ocupacional

Segundo observação de Batista (2011, p. 26), “ao longo das três últimas décadas, o estresse no ambiente de trabalho é percebido como algo ameaçador ao indivíduo, ao invés de possibilitar o crescimento e a transformação do indivíduo”. O trabalho da pós modernidade liderado por avanços tecnológicos tem proporcionado maior lucro para as organizações, mas estas transformações na sociedade e conseqüentemente nas organizações tem causado uma

grande sobrecarga de informações para o trabalhador e exigido destes uma atividade laboral em um ritmo alucinante, por vezes muito maior do que sua capacidade adaptativa em se acostumar com as novas mudanças demandadas (VISENTINE *et al.*, 2010).

Spector (2012) discorre o desencadear do estresse ocupacional partindo objetivamente da presença ou ocorrência de um estressor, passando para a percepção da existência daquele estressor por parte do trabalhador, seguindo para a avaliação deste estressor como algo que ameace sua condição de equilíbrio e que o desafie a se adaptar. O quarto degrau do processo de estresse seria o desgaste propriamente dito causado pela evento estressor e as reações biológicas que este ocasiona no organismo e, em casos de sofrimento mais duradouro, resultando em um quinto estágio de estresse pós-traumático.

A linha de estudo anglo-saxônica sobre o estresse ocupacional acaba por entender que isso ocorre quando há uma grande demanda do meio laboral exigindo que o trabalhador exerça um grande esforço de adaptação, fazendo com que essa mobilização cause uma perturbação no equilíbrio entre trabalhador e o meio (LADEIRA, 1996).

A saúde mental, que acaba sendo comprometida pelo estresse, dos trabalhadores que de alguma forma exercem uma posição de liderança, professores, por exemplo, possui uma relação de interdependência com os pensamentos e atitudes positivas do indivíduo sobre si mesmo não estando sujeita somente ao indivíduo, mas também das contingências socioculturais (BIAZZI, 2013).

O trabalhador que se vê em meio a uma organização do trabalho estruturada de forma inflexível e que, não permite liberdade de tomada de decisão ou criatividade no ambiente laboral, superestimando o aspecto econômico do trabalho e minimizando seu caráter social acaba contribuindo para um certo tipo de desajuste e uma ruptura por incompatibilidade entre trabalhador e processo laboral. O resultado dessa ruptura ocasionado pela inflexibilidade das organizações em sua estrutura processual, além da elevada carga de exigências é o comprometimento da psiquê acarretando problemas na vida social do empregado, ansiedade e insatisfação com a atividade laboral (MORENO *et al.*, 2011).

A relação entre estresse e atividade laboral pode causar desequilíbrio nas respostas dos trabalhadores frente às demandas que o trabalho por si só acarreta nos eixos do ambiente laboral, especificidade das atividades e organização social do trabalho (CARNEIRO, 2010). Segundo Spector (2012), este desequilíbrio causado no ambiente laboral não é uma reação automática movida pela ação de estressores ocupacionais, mas que a avaliação do trabalhador quanto à natureza nociva ou não do evento de potencial desequilíbrio é parte crucial no

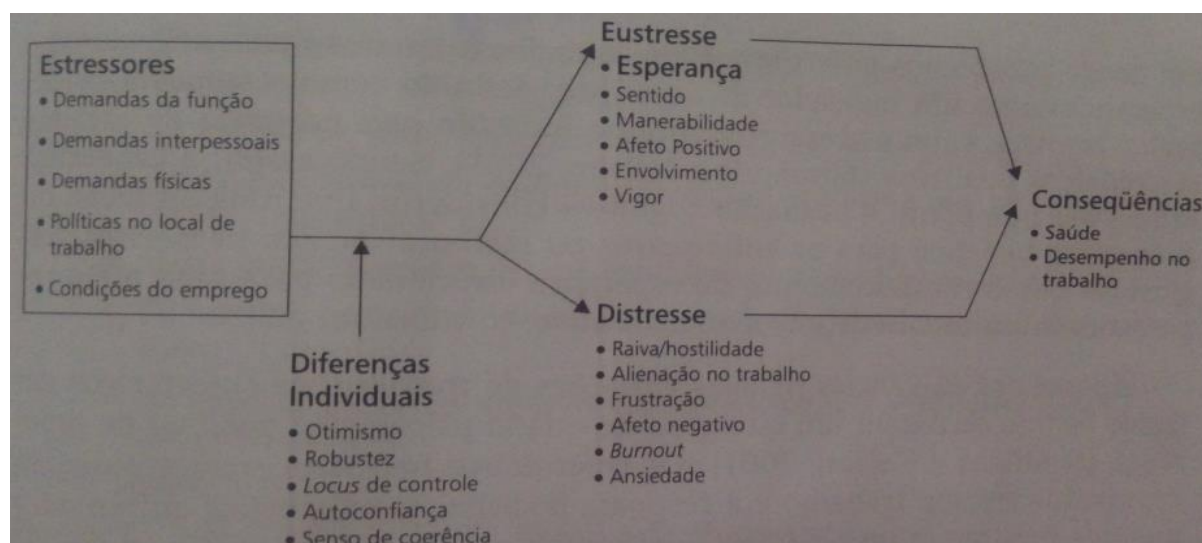
processo. Afinal, nem todos os indivíduos que passam por uma mesma situação estressora sofrem de algum tipo de estresse.

Spector (2012) ainda pontua a existência de três categorias de desgaste no ambiente laboral, sendo elas: reações psicológicas resultando em raiva, ansiedade, frustração e insatisfação; reações físicas que resultam em tontura, dores de cabeça e estômago e cardiopatias; e reações de comportamento resultando em acidentes, tabagismo, rotatividade, uso de drogas ilícitas e alcoolismo.

Para Paschoal e Tamayo (2004), esse desequilíbrio entre a demanda do trabalho e a capacidade de enfrentamento do trabalhador e que gera reações negativas, quando este percebe situações da atividade laboral como estressores, seria a própria definição de estresse ocupacional. Discorre ainda que focar este conceito sob a ótica dos estressores organizacionais desagua em dois tipos de estudo, um primeiro focando nos estressores ocupacionais relativos ao próprio ambiente laboral e as atividades que o cercam e o segundo focado nos estressores que fazem parte da vida do indivíduo excetuando o trabalho.

Segundo Nelson e Simmons (2005), em um modelo holístico do estresse ocupacional, os estressores se configuram como agentes neutros, fazendo com que a avaliação que o sujeito faz dos estímulos concebidos determine se o processo resultará em eustresse ou distresse. No modelo apresentado na Figura 3, o mais importante não é o estressor, mas a avaliação que o indivíduo faz deste. As particularidades de cada trabalhador é um fator importante na tradução de um evento estressor como positivo e ou negativo, trazendo diretamente consequências na saúde do mesmo e em seu desempenho no trabalho.

Figura 3- Modelo holístico do estresse



Fonte: Rossi, Perrewe e Sauter (2005, p. 129)

Inicialmente os estudiosos imaginavam que o estresse ocupacional era um fenômeno restrito aos altos executivos das organizações, porém a problemática assumiu proporções alarmantes com os recentes avanços de pesquisas sobre o tema aos demais níveis das organizações, ou seja, o estresse ocupacional era um problema desde o chão de fábrica até a presidência das organizações, não havendo restrições de natureza de atividade. Os sintomas do estresse vão desde implicações físicas como úlceras gástricas, passam por implicações sociais como afastamento e reclusão social até implicações psíquicas e emocionais como depressão, apatia e ansiedade. As consequências da incidência do estresse ocupacional no quadro de funcionários das organizações são muito amplas, podendo ser citadas a insatisfação do pessoal, absenteísmo, afastamentos por licenças médicas, custeio de tratamento, redução da produtividade e até o aumento no número de acidentes de trabalho (LADEIRA, 1996).

Conforme pontua Grazziano (2008) o estresse ocupacional nas ultimas décadas acabam tornando os trabalhadores sem fé em suas conquistas e sucesso profissionais após consumir sua energia física e mental, levando ao desenvolvimento de hipertensão arterial, ansiedade, depressão, distúrbios emocionais e psicológicos, além de repercutir diretamente no desempenho individual na empresa ou até mesmo como um todo.

Segundo França e Rodrigues (2005), as doenças que são originadas na mente e que afetam o corpo, chamadas de transtornos psicossomáticos, ocorrem como manifestações do estresse ocupacional e podem se agrupar no sistema muscular através de contrações crônicas e cefaleia tensional, no sistema cardiovascular através de hipertensão arterial, arteriosclerose e infarto, no sistema tegumentar como eczemas, psoríase, urticárias e acne, no sistema respiratório através de asma brônquica e dispneia ansiosa, no sistema emocional através de ansiedade e depressão no por fim, no sistema gastrointestinal como gastrite, úlceras, diarreia e constipação.

De acordo com Oliveira e Cunha (2014, p. 89),

o estresse ocupacional é responsabilidade profissional do trabalhador em administrar e saber lidar com as situações conflituosas geradas pela sociedade e pelas pessoas. De acordo com o ambiente de trabalho em que esse profissional está inserido, pode haver fatores que podem contribuir para o aparecimento de um quadro de estresse. Os principais fatores que contribuem para o aparecimento são: demandas requeridas pela assistência, precariedade nas condições de trabalho, falta de material, longa jornada do trabalhador, sobrecarga de trabalho e o despreparo para lidar com as frequentes mudanças no arsenal tecnológico.

A comunidade científica se esforça em compreender os eventos e condições que aumentaram a incidência das doenças ocupacionais, entre elas o estresse. Algumas características específicas de um ambiente laboral são as causas do desequilíbrio entre o

esforço do trabalhador e a nula, ou baixa recompensa, por ele obtida. A pressão exacerbada por mais produtividade, condições precárias de trabalho, salários baixos e promessas não cumpridas de promoção são exemplos de que havendo falta de reciprocidade entre esforço e recompensa fatalmente resultam em estresse ocupacional (MURTA, 2005).

Sobre os estressores ocupacionais, Albrecht (1990), define que estes são os elementos presentes no ambiente laboral que resulte algum tipo de estresse no trabalhador, onde o estressor se encontra no ambiente e o estresse na pessoa. Ainda classifica os estressores ocupacionais em três grupos: físicos, sociais e emocionais. Os integrantes do primeiro grupo são relativos à temperatura, incidência de radiação, perturbação sonora em quantidade exagerada e perigo na operação de maquinário. No segundo grupo, estressores sociais, se encontram os integrantes da organização (chefia, colegas, subordinados) e externos à ela (fornecedores, clientes, agentes do governo). No terceiro grupo estão elencados os estressores emocionais representados pelos prazos, riscos de lesão física, emocional e financeira e as expectativas de fracasso e desaprovação de outras pessoas.

Segundo Contalifer *et al.* (2003), são duas as fontes originais dos estressores ocupacionais: as características individuais do trabalhador e as condições laborais. Na primeira fonte podemos destacar valores, aspirações e preocupações pessoais do trabalhador, estando na segunda fonte aquilo que vem diretamente da atividade laboral, como reconhecimento da chefia, remuneração segurança, e ambiente organizacional.

Discorrendo quanto aos diversos modelos que tem por finalidade caracterizar os estressores em ambiente laboral, Ladeira (1996) afirma que estes apresentam variáveis de pressão no trabalho semelhantes e que acabam por desaguar em dois grandes grupos de agentes estressores que são complementares um do outro: fontes de pressão intrínsecas que em sua essência são ligadas à natureza e ao conteúdo da atividade ocupacional e fontes de pressão extrínsecas que são direcionadas pelo contexto e aspectos situacionais.

De acordo com Paschoal e Tamayo (2004), os estressores organizacionais, ou seja, que são relativos ao ambiente organizacional, podem ser de dois tipos de natureza: física e psicossocial. Os de natureza física podem ser exemplificados como o barulho acima dos níveis aceitáveis, o risco da atividade, iluminação precária ou temperatura. Os de natureza psicossocial têm demandado mais estudos recentemente e dizem respeito ao relacionamento entre as pessoas, contraste entre autonomia e controle, desenvolvimento da carreira e conflito de papéis. Este último é bem complexo, pois envolve a ambiguidade de papéis, onde o papel a ser desenvolvido pelo trabalhador não foi explicado claramente, fazendo que haja lacunas ou

excesso no papel desenvolvido e envolve o conflito de papéis, quando há informações conflitantes sobre o papel a ser desenvolvido.

Os estressores costumam ser específicos para cada realidade de trabalho, mas pode-se enumerar alguns fatores que acabam ocorrendo com muita frequência e que até pode ser vistas como estressores universais. Um primeiro estressor diz respeito à ambiguidade e ao conflito de papéis, na qual se define como na falta de segurança que um trabalhador possui sobre suas reais funções e atividades; quanto ao conflito gerado pelas demandas incompatíveis, podendo ser no trabalho ou fora dele. Um segundo estressor seria quanto à carga de trabalho podendo ser quantitativa se a atividade laboral for numerosa ou qualitativa, se a atividade tiver um alto grau de dificuldade. Os relacionamentos sociais também se configuram como estressores no ambiente organizacional, contato social com pares, subordinados e superiores hierárquicos podem gerar desentendimentos e conflitos de interesse que geram situações de estresse (SPECTOR, 2012).

Em pesquisa realizada com trabalhadores brasileiros, homens e mulheres, quanto aos estressores ocupacionais que mais os afligiam, observou-se que os cinco estressores mais citados pelos homens são: incerteza, estresse interpessoal, falta de controle, sobrecarga no trabalho e a incapacidade em administração do tempo, respectivamente. Por sua vez as mulheres apontaram principalmente a sobrecarga de trabalho, incerteza, falta de controle, incapacidade de administração do tempo e estresse interpessoal, respectivamente. Ao fim, pode-se auferir que, apesar dos estressores de ambos os sexos serem os mesmos, a ordem de importância que cada um deu a eles se mostrou diferente. As mulheres se mostram mais estressadas com a sobrecarga do trabalho e os homens com a incerteza que o trabalho o trás (ROSSI, 2005).

2.7 Prevenção e minimização do estresse ocupacional

De acordo com Oliveira e Cunha (2014, p. 89),

para minimizar o risco do aparecimento do estresse, sugerem-se algumas iniciativas: condições de trabalho satisfatórias como melhora no ambiente físico; adequação nas escalas de trabalho diária, mensal e de férias dos profissionais; aperfeiçoamento das relações entre chefia e subordinados bem como dar apoio aos trabalhadores; proporcionar melhores condições de vida dentro e fora do ambiente de trabalho e assim melhorar a qualidade da assistência prestada ao indivíduo.

Segundo Albrecht (1990), a Organização tem um papel fundamental na prevenção do estresse ocupacional quando consegue promover um equilíbrio entre trabalhador e

organização. Tal equilíbrio é alcançado através do atendimento diário das necessidades da administração e dos trabalhadores. As necessidades dos trabalhadores vão do óbvio (remuneração justa e reconhecimento) até outras nem tanto (desafio mental e flexibilidade de tarefas). O foco para um modelo ecológico de organização é o estabelecimento de uma zona de conforto, não de conformidade e estagnação, mas de uma área onde o nível de carga e estresse possa otimizar a produtividade do trabalhador.

Além deste modelo ecológico, a organização também pode prevenir ou minimizar a incidência do estresse ocupacional através da engenharia do trabalho, fazendo com que o trabalhador se sinta mais confiante, seguro e conhecedor das tarefas a serem executadas. O processo de engenharia do trabalho possui seis passos, são eles: a definição de objetivos que trata da definição do que se espera do trabalho; das condições de trabalho que são os elementos físicos, sociais e psicológicos do ambiente laboral; dos processos, equipamentos e materiais que trata do emprego das ferramentas que ajudarão no atingimento dos objetivos definidos; otimização dos fatores de carga de produtividade e satisfação que trata da análise do *trade-off* entre a produtividade e a satisfação do trabalhador; teste do projeto de trabalho que é a execução prática de tudo que foi idealizado; e por fim a reavaliação e reformulação do trabalho que torna-se indispensável a medida que o trabalho se moderniza, escancarando a necessidade de adequação a uma nova realidade (ALBRECHT, 1990).

Carneiro (2010) alerta para a prática de exercícios físicos como forma de prevenir o estresse ocupacional, uma vez que não existe dicotomia entre corpo e mente. Atividades que proporcionam um corpo saudável proporciona uma mente sã e mais preparada para o enfrentamento das situações de ameaça e tensão provocadas por agentes estressores. Qualidade de vida no trabalho, melhoria no sono, diminuição da tensão e bem estar emocional são outros benefícios que a prática de atividade física pode proporcionar.

O tratamento do estresse ocupacional pode ocorrer através de intervenções individuais, onde o trabalhador diagnosticado é tratado de forma isolada; pode haver intervenções de interface com o objetivo de relacionar o sujeito com o ambiente da atividade laboral. Outro meio de intervenção é a organizacional que é voltada para a eliminação ou diminuição dos estressores presentes na estrutura da organização, como por exemplo, política de recompensas, treinamento e condições de segurança e ergonomia (MURTA, 2005).

Após a revisão de quase 100 artigos que tratam de estudos sobre as intervenções em estresse ocupacional, Murta (2005) apurou que a partir da década de 1970 houve certa expansão do interesse científico pelo assunto e crescem até hoje. A maioria das intervenções foi realizada em profissionais da saúde (enfermeiras) e da educação (professores), grande parte

focada no indivíduo e em programas de curta duração, ou seja, entre uma e uma hora e meia de intervenção por 12 semanas. A revisão mostrou também que, a saúde do trabalhador que é tratado com a intervenção individual é beneficiada, mas que não é comum que antes de tais intervenções sejam apuradas as necessidades do sujeito, mostrando assim que até agora as intervenções não possuem sinergia com as necessidades demandadas pelos trabalhadores.

De acordo com Quick *et al.* (2005), a organização tem um papel fundamental na prevenção e intervenção do estresse ocupacional com a finalidade de evitar que o distresse no ambiente laboral acabe se alastrando em inúmeros trabalhadores prejudicando a eficácia dos resultados organizacionais. O estresse na organização se inicia com um estressor, que resulta em uma reação de estresse individual e até nos grupos de trabalho, passando para um distresse potencial que afeta os trabalhadores nas áreas comportamentais, médica e psicológica, resultando em custos organizacionais, absenteísmo e rotatividade dos trabalhadores. Neste caso a organização pode atuar intervindo no estresse ocupacional de forma preventiva primária através do tratamento do estressor com a finalidade de eliminá-lo, minimizá-lo ou administrá-lo. Atua também secundariamente modificando a resposta de adaptação dos trabalhadores e por fim, numa atuação terciária trabalha pela cura dos trabalhadores e no alívio do sofrimento destes.

Segundo Spector (2012), uma estratégia de intervenção interessante que a organização pode se valer contra o estresse ocupacional é dar mais controle aos trabalhadores. Isto se pauta na concepção de que o próprio processo de estresse ocorre pela incapacidade de adaptação do indivíduo frente à uma demanda do ambiente, que geralmente foge ao seu controle. Se a organização fornecer mais controle aos trabalhadores, os efeitos ofensivos do estresse seriam minimizados ou abrandados. Outro ponto em que apoia esta estratégia é que a falta de controle é vista como um dos principais estressores ocupacionais.

Uma vez abordado as linhas gerais sobre o estresse e o estresse ocupacional, a próxima seção se dedicará à abordagens das especificidades da profissão docente e sua relação com o estresse. Para isto, se faz necessário que seja considerado o histórico da docência, suas características e desafios atuais, os principais estressores, as consequências do estresse docente e o papel da gestão escolar na administração do estresse.

3 ESTRESSE DOCENTE

A classe docente tem como característica natural da profissão e do próprio ambiente de trabalho, segundo Lipp (2002) o estresse se encontra enraizado à esta profissão por alguns fatores como, o ambiente de trabalho barulhento, a realização de atividades fora do horário de trabalho e o baixo reconhecimento financeiro. Nesta sessão serão abordadas características da profissão docente e a incidência de estresse ocupacional em professores.

3.1 Histórico e características atuais da docência

De acordo com Biazzi (2013), a arte de ensinar fôra um ofício de bastante prestígio e *status*. A sociedade reconhecia estes sábios mestres colocando seus nomes na história ao lado dos seus notórios alunos. Profetas, filósofos e sábios detinham reconhecimento da sociedade e através da disseminação do conhecimento transformavam o mundo e conduziam as pessoas ao futuro.

Segundo Carneiro (2010), o professor se insere num patamar diferente das outras profissões, pois a notória diminuição do seu prestígio perante a sociedade se contrapõe com o aumento de papéis que o docente precisa desenvolver e é cobrado pela própria sociedade. A constante necessidade de reciclagem acadêmica se contrapõe ao reconhecimento salarial da classe. É uma profissão de contradições. O conhecimento técnico profissional deve estar aliado às modernas técnicas de relacionamento interpessoal. A educação é ditada pelo mercado, o ensino se traduz em mercadoria, as instituições educacionais são traduzidas como prestadoras de serviço e alunos atendidos como se apenas clientes fossem.

Assim como em outras profissões, o educador também sofre com a concorrência e a competitividade com seus pares para conseguir ou se manter no emprego. A disputa entre professores para os melhores salários, melhores escolas ou melhores condições de trabalho, exige do professor aperfeiçoamento acadêmico. Especialização, mestrado e doutorado são observados com maior frequência em escolas de ensino normal. Paralelamente à disputa entre docentes, o professor ainda concorre com outras fontes de informação e conhecimento pela atenção e reconhecimento do aluno. A aula para não ser obsoleta precisa ser atual e só o conhecimento acadêmico não garante esta atualidade (BIAZZI, 2013).

O trabalho docente, na perspectiva sociológica, possui duas facetas: uma primeira que representa o trabalho como valor benéfico, que exprime um valor de utilidade social e de produção de sustento financeiro. A segunda faceta possui um valor nocivo, pois se posiciona

como uma fonte de sofrimento e adoecimento docente, na qual a própria natureza do trabalho do professor concorre para o mal-estar individual e social. Provavelmente se houvesse valorização do trabalho docente e se suas condições laborais fossem mais adequadas, este professor seria menos vítima de sofrimento e adoecimento (SILVA, 2017).

A educação, e conseqüentemente o educador, surge como importante agente de mudança, desenvolvimento humano, social e da cidadania. Não sendo um fim em si mesma, mas um crucial caminho, para que a educação consiga realizar as ações de mudança que dela se espera, é necessário que o professor assuma este papel de protagonista da mudança. A história mostra que na América Latina, a educação tem mais reforçado o *status quo* do que agido à favor da mudança, pois as reformas educacionais baseadas no pensamento neoliberal exigem do professor a “produção” eficiente de alunos prontos para o mercado (LUNA, 2005).

O cenário atual de um mercado globalizado altamente competitivo exige que a escola entregue à sociedade profissionais adequados à esta nova realidade. Para que isto ocorra, a profissão docente passou por uma mudança em seu perfil, agora o professor além de repassar conhecimento precisa ser um formador capacitado à entregar ao mercado jovens preparados para o trabalho globalizado, instável e incerto (BIAZZI, 2013).

Luna (2005) discorrendo sobre a formação docente afirma que poucas mudanças substanciais ocorreram nas instituições formadoras de professores no século passado. Outro ambiente educacional, o das escolas, experimentou um aumento considerável na quantidade de alunos e de escolas, para atender a nova demanda da sociedade e aos programas de inclusão educacional dos governos. O sistema de formação docente não atende mais a demanda escolar em quantidade e qualidade frente às novas obrigações e requisições sociais. A nova classe de alunos, mais inteirados à era da informação e não pouco influenciados pela televisão, *internet* e *games* esbarra na metodologia tradicional de formação de professores, que prezam mais pela reprodução de conteúdo que pela interação social, fator este que contribui para o aumento da frustração na profissão docente.

De acordo com Katzkowicz e Macedo(2005), o que ocorre atualmente em sala de aula é totalmente diferente do que os estudiosos da docência idealizam para os professores. Isto se dá pela sobrecarga de papéis do professor, uma vez que este deve ser não apenas um reproduzidor de conhecimento, mas também um modelo de referência para os alunos. A atividade docente acaba resultando em sofrimento e estresse ocupacional, por estar continuamente sendo examinada e avaliada por governos, sociedade, pais e diretores.

De acordo com Nóvoa (1999 *apud* SILVA, 2017, p. 76),

o trabalho do professor é sempre apreciado em um sentido negativo. Se o professor faz um trabalho de boa qualidade, dedicando-lhe um maior número de horas, para além das que figuram em seu horário de trabalho, é raro que se valorize esse esforço suplementar; no entanto, quando o ensino fracassa, por vezes devido a um acúmulo de circunstâncias incontroláveis, o fracasso personaliza-se imediatamente no professor. Se tudo corre bem, os pais pensam que os filhos são bons estudantes. Se as coisas correm mal, pensam que os professores são maus profissionais.

Segundo Biazzi (2013), a docência é a profissão que é destacada das demais por sempre ser chamada a ser voz ativa e transformadora da sociedade, um agente da mudança. O professor é convocado para ser mais atuante no cotidiano da sociedade e muito lhe é cobrado objetivamente e subjetivamente, mas esta cobrança se contrasta diretamente com os baixos salários que a classe docente está recebendo do estado e das instituições privadas, principalmente na chamada educação de base.

Atualmente órgãos estatais de regulação do ensino são responsáveis por determinar o que deve ser ensinado, a quem deve ser ensinado e os momentos deste ensino, que juntamente com a escola proporcionam os meios que na ótica destes são indispensáveis para a apresentação do conteúdo. Mesmo com esta regulação institucional, o professor segue acumulando tarefas e papéis que não estão previstos em nenhuma diretriz. O acúmulo destes papéis é motivo de estresse para o docente que além do conteúdo tem a responsabilidade de manter a atenção dos alunos num bom nível de produção, direcionar para condutas aceitáveis e prestar apoio afetivos para alunos necessitados. Além disto, profissionais docentes do sexo feminino, que são a grande maioria do universo desta profissão, acumulam o papel materno que a sociedade as impõe, sendo difícil ver o limite entre professora e mãe (PARRA, 2005).

A questão da baixa remuneração da maioria dos professores age de forma nociva ao educador e à própria educação, pois para poder incrementar a renda familiar, o professor acaba por se envolver profissionalmente em mais de um emprego. De maneira menos nociva, o professor continua no campo da educação, mas em diversas escolas diferentes, em dois e até três expedientes. De pior forma, o professor acaba exercendo outras profissões como motorista, camelô ou balconista. O “dar aula” é somente mais uma das atividades que o docente faz para se sustentar. Com tudo isso, a leitura, preparação e planejamento das aulas se torna impraticável, prejudicando a qualidade do ensino (LUNA, 2005).

Apesar da histórica desvalorização do trabalho docente, baixa remuneração e más condições de trabalho, fatores que fazem com que haja mais sofrimento e estresse ocupacional, a atividade docente continua a ser vista por muitos professores como protagonista na construção do conhecimento, cidadania e ética. Diante de todo o processo penoso e estressante que se impõe ao professor em sala de aula, muitos ainda conseguem se motivar e se empoderar

da relevância da profissão no processo de mudança da sociedade, qualidade de vida e transformação pelo conhecimento (SILVA, 2017).

3.2 Estresse ocupacional na docência

Silveira, Enumo e Batista (2014) afirmam que, a compreensão do estresse docente e suas estratégias de *coping* são muito importantes, pois a formação do comportamento do aluno depende diretamente da atuação do professor e sua habilidade de estabelecer relacionamentos, fator que é diretamente influenciado pelo equilíbrio emocional do professor. Outro aspecto importante é quanto à prevenção e diminuição do estresse ocupacionais pela compreensão mais apurada dos eventos estressores, uma vez que a própria profissão docente é naturalmente estressante.

Segundo Biazzi (2013), o trabalho do professor não é inofensivo e trás inúmeras consequências à sua saúde. Tanto em sala de aula, como fora dela, a classe docente está sujeita à situações que minam o equilíbrio físico, psíquico e social deste profissional, sendo necessário um grande esforço adaptativo e a adoção de novas habilidades que atendam às novas exigências da sua profissão. Justamente esse esforço de adaptação e de mudança, conduz ao estresse ocupacional fruto desta dinâmica no ambiente laboral. Por tudo isso, a saúde do corpo docente deve ser uma preocupação de toda sociedade.

As recentes pesquisas no campo do estresse ocupacional e da síndrome de *burnout* têm acolhido respostas de professores que sofrem no pleno exercício da profissão, ou seja em sala de aula. Isto trás uma grande preocupação sobre o efeito massivo do estresse na docência, pois demonstra que tais profissionais estão agravando seu sofrimento em sala de aula, resultando em prejuízo no processo ensino-aprendizagem. Outra preocupação é quanto ao grau de estresse ocupacional destes profissionais, uma vez que os mais afetados são os que estão em licença médica, abandonaram ou mudaram de profissão (CARLOTTO, 2011).

Esteve (2005) descreve que o processo de adoecimento do professor é um pouco complexo, e que o termo mal-estar poderia ser o mais apropriado para definir o sofrimento dos professores. Muitos destes profissionais não despertam para o fato de estar adoecendo a ponto de procurar ajuda médica e especializada, e se afastar da atividade laboral como outros trabalhadores o fazem a luz dos primeiros sintomas de doenças diversas. Tal atitude de se sentir com mal-estar e não doente impede o professor de adotar estratégias de *coping*, com a finalidade de readquirir o equilíbrio emocional, físico e profissional.

Sem estratégias de enfrentamento direto ou afastamento total e parcial dos professores em sofrimento, o prejuízo para a o próprio docente, discente e, numa escala mais ampla, para a sociedade em geral, é inevitável. Apesar de continuar em sala de aula fisicamente, o estado na qual o professor se encontra o impede de exercer sua atividade nas capacidades físicas, emocionais e psíquicas plenas que a própria natureza da profissão exige. Muito do não afastamento do professor da sala de aula é resultado da naturalidade que a sociedade enxerga os problemas docentes. O aumento da exigência e da expectativa sobre os professores paralelamente à falta de reconhecimento social e financeiro destes, são vistos pela própria sociedade como algo normal e natural (ESTEVE, 2005).

Segundo Carlotto (2011), os professores mais jovens, pela falta de experiência prática no relacionamento docente-discente, demonstram certo distanciamento relacional com os alunos, e precisam de maior esforço adaptativo para desenvolver habilidades de relacionamento. O foco maior nas questões pedagógicas, em detrimento das questões de relacionamento e dinâmica interpessoal, durante a formação do professor contribui para que os jovens professores sofram com esta dificuldade.

Silveira, Enumo e Batista (2014) afirmam que a experiência é um fator primordial para a menor incidência de estresse em professores com “mais tempo de casa”. A experiência ajuda ao professor a atenuar o estresse mediante o desenvolvimento de habilidades interpessoais com alunos, pais e com colaboradores da instituição de ensino. As demandas que exigem adaptação dos professores mais jovens não atingem com mesmo impacto os docentes mais “vividos” na atividade laboral.

Ainda sobre a formação do professor, Esteve (2005), afirma que uma das causas da insegurança do docente em sala de aula, e da percepção de que suas ações não estão correspondendo a um “padrão de professor”, é justamente a formação acadêmica deste profissional. A academia não prepara o aspirante à docente para a realidade da sala de aula. Além disso ainda “pinta” um professor ideal que não pode ser alcançado, que não possui problemas em sala de aula. Diante disto, o jovem docente não corresponde à “pintura”, não externa seus problemas. Guardando para si sua “vergonha”, não consegue ajuda e acaba acumulando sofrimento e mal-estar resultando posteriormente em desequilíbrio emocional.

3.3 Estressores da docência

Segundo Biazzi (2013), a atividade docente conta com muitas fontes de estresse que testam as condições do próprio organismo se gerenciar e se equilibrar. A dupla jornada, ou

em alguns casos até tripla, além do trabalho intenso e por vezes precário, a exposição frequente de alunos, pais e de membros da gestão escolar, se somam com a falta de reconhecimento da sociedade para resultar no adoecimento do professor. Outras atividades fora da sala de aula agravam ainda mais esta problemática. Planejamento das aulas, trabalhos administrativos, reuniões gerenciais e aperfeiçoamento profissional surgem como outras fontes de estresse e adoecimento docente.

Conforme Machado e Abreu-Tardelli (2005), textos prescritivos elaborados por órgãos estatais que têm a finalidade de orientar e fornecer diretrizes para a educação, podem ser compreendidos como uma das primeiras fontes de estresse do professor. Quando orientados para a organização do trabalho docente, tais textos acabam disseminando um peso sobre os ombros dos professores à respeito do sucesso ou fracasso da educação. Logo, o professor resulta estressado com a responsabilidade que lhe é incumbida pelo próprio estado. Textos prescritivos deterministas e outorgantes parecem não levar em consideração as experiências e a voz do professor, muito menos refletir sobre a precariedade ou insuficiência dos materiais didáticos disponíveis para o uso do corpo docente. Textos prescritivos sem a devida participação do professor cooperam para a sua desvalorização perante à sociedade, usurpando sua identidade como protagonista do processo de transformação social.

O ato de ensinar depende de um esforço emocional do professor em se relacionar com seus alunos e do risco de se envolver com estes acima do necessário. Estas interações sociais se configuram como um importante estressor, pois é exigido da atividade docente empatia, flexibilidade e habilidades de comunicação. Três grupos de estressores são frutos destas interações sociais: conflitos sociais; injustiça ou tratamento injusto e conduta de não reciprocidade; e conduta anti-social (PARRA, 2005).

Silva (2017) concorda com o esforço emocional no trabalho docente, pois esta atividade se posiciona em interatividade com outros seres humanos, dependendo de um grande esforço afetivo, que muitas vezes ultrapassa as faculdades físicas e mentais do professor. A personalidade do docente acaba se configurando em ferramenta de trabalho. O simples preparo no campo de saber na qual o professor se graduou é insuficiente para atender à demanda da sua atividade laboral. É preciso muito mais que isso, se faz necessário possuir habilidades no campo humano e social.

Carlotto (2011) enumera alguns estressores em meio à atividade docente, entre eles: a expectativa da família no trabalho docente, o mal comportamento e a falta de respeito dos alunos em sala de aula e a desvalorização do papel do professor como tomador de decisão nas instituições de ensino. O relacionamento com as famílias dos alunos, por exemplo, é um fator

estressante que possui duas ações completamente distinta uma da outra. A ausência de participação da família do aluno coloca uma carga de responsabilidade muito maior no professor, fazendo com que a escola, aqui personificada na pessoa do professor, tenha papel exclusivo na educação do discente. Em contrapartida, famílias de alunos com participação exagerada na vida escolar, acabam relacionando os fracassos e problemas no desempenho dos seus filhos, à pessoa do professor, o acusando de incompetência ou inexperiência.

Segundo Parra (2005), os profissionais docentes se preocupam em demasia com a essência do próprio trabalho, naquilo que estes mesmos e a sociedade idealizaram. Algumas fontes de insatisfação da docência são relativos ao bem estar material nas instituições de ensino e na avaliação social do seu trabalho. O Quadro 2 relaciona algumas fontes de preocupação dos professores.

Quadro 2- Fatores de maior preocupação de professores.

Sistema social	Remunerações	
	Avaliação Social	
	Ausência de especialistas	
	Carreira profissional	
Bairro / Comunidade	Ambiente Físico	Ruídos
		Poluição do ar
	Ambiente Social	Drogas
		Delinquência
		Alcoolismo
		Falta de cooperação das famílias
Estabelecimento	Infraestrutura	Serviços higiênicos
		Restaurantes
		Áreas verdes
		Espaços privados
	Apoio Institucional	-
	Apoio Educacional	Materiais
		Laboratórios
		Bibliotecas
Classe	Ambiente Físico	Frio
		Iluminação
	Apoio Educacional	Materiais
	Carga de Trabalho	Uso da voz
		Trabalho excessivo e cansativo
	Alunos	Dificuldades de aprendizagem
Indisciplina		

Fonte: Parra (2005, p. 142)

Luna (2005) afirma que a perda de reconhecimento social dos professores não somente se posiciona como um importante fator estressor para os profissionais docentes, mas que também de certa forma afasta novos aspirantes à profissão, desmotivados pelos baixos salários e pela falta de prestígio. Alunos com melhores notas fogem do magistério por não encontrarem motivação na remuneração da profissão e condições de trabalho. Aliado à isso, a

falta de atuação política e histórica no processo de transformação da sociedade age contra a autoestima da docência.

Silveira, Enumo e Batista (2014) apuraram em pesquisa realizada com professores de ensino multisseriado, ambiente com alunos em diversas séries diferentes, que os principais estressores que afligem os docentes são: pouco envolvimento da família do aluno no dia-a-dia escolar; comportamento dos alunos; problemas relacionados à atividade docente; pressão por resultados; conflitos na instituição de ensino. Quanto ao enfrentamento do estresse, a pesquisa apurou que o nível de estresse era inversamente proporcional às estratégias de enfrentamento voltadas para a solução do problema, e que quanto maior era o tempo de docência, maior era a procura da religiosidade ou suporte social como estratégia de enfrentamento.

Parra (2005) analisando a ergonomia dos professores em sala de aula, diz que são aspectos cruciais o esforço que o professor faz para utilizar sua voz, frente à falta de microfones ou salas acusticamente preparadas; a musculatura tensionada durante a aula; a mente atenta e concentrada a todo o momento nas atividades docentes; e principalmente o tamanho das turmas e o esforço do professor para os manter concentrados durante a aula. Outros aspectos que também dizem respeito à ergonomia, são lembrados a falta de espaços preparados para o descanso do professor nos intervalos entre as aulas e as jornadas duplas e até triplas dos professores que precisam conciliar a atividade docente com o fato de levarem trabalho administrativo e de planejamento e para casa, locais estes que não são adequados para o desenvolvimento destas atividades.

3.4 Consequências do estresse docente

A frustração com a carreira causa uma tristeza profunda nos professores associado a um sentimento de impotência, pois estes afirmam que muitas vezes não conseguem prestar o auxílio que seus alunos demandam, principalmente aqueles que por possuírem boas notas mereceriam um melhor desenvolvimento. A insônia e o cansaço agudo são outras consequências apontadas pelos professores no exercício da profissão, principalmente devido à sobrecarga de trabalho que levam para casa (SILVA, 2017).

De acordo com Campos (2005, p. 19),

estresse, doenças psicossomáticas (gastrite, úlcera, pressão arterial alta), depressão, afonia, varizes e problemas respiratórios estão entre as patologias ocupacionais mais comuns entre professores. Chama a atenção o fato de que uma grande parte das afecções recorrentes caem no campo da saúde mental. É preciso aprofundar a pesquisa para processos de intervenção sob a responsabilidade de todos os envolvidos, incluindo os próprios docentes e suas escolas.

Os desgastes físico e psíquico dos professores em exercício da função podem trazer duras consequências como depressão, ansiedade, estresse e *burnout*. As dimensões física, cognitiva e sociais estão em comunhão no indivíduo e se somam à estas os fatores ambientais e estruturais do trabalho. O desgaste em qualquer uma dessas dimensões concorre para que a saúde do professor seja afetada. A desvalorização da profissão docente somados à falta de reconhecimento social e o desprestígio trás algumas consequências nocivas aos professores. Aos homens, a solidão conduz à depressão e ao alcoolismo (SILVA, 2017).

Consequentemente ao afastamento da sala de aula depois do adoecimento, os professores acabam rejeitando a possibilidade de retorno, pois criam uma espécie de rejeição ou bloqueio psicológico. A recusa do retorno é identificada com maior frequência nos professores com histórico de maior destaque na dedicação, paixão e entrega que demonstraram quando no exercício laboral da docência. Recusar-se em retornar para a sala de aula não apaga o processo doloroso e sofrível que os professores passam ao sair da sala de aula. Muitos professores se sentem como se tivessem perdido a identidade, o rosto de professor por estarem ausentes do processo de “dar aula” e reclusos em salas de meios, bibliotecas e secretarias. A perda da paixão por “dar aula” ou até mesmo o desenvolvimento da síndrome do pânico, depressão e cansaço crônico são frutos da frustração em não conseguir seguir em frente, e exercer a docência de acordo um quadro de atribuições que a sociedade e até mesmo as escolas formadoras idealizam do profissional docente (SILVA, 2017).

De acordo com Silveira, Enumo e Batista (2014), o estresse ocupacional produz consequência na vida extra laboral do professor devido a sobrecarga de trabalho. Esse efeito é uma via de mão dupla, pois o excesso de trabalho e o estresse fora do trabalho, também podem incidir na atividade docente. Em pesquisa realizada pelos autores, ficou evidenciado que os professores que alegaram estarem vivenciando situações de estresse fora do trabalho são casados e possuem um maior número de filhos, podendo haver acúmulo de papéis.

Socialmente, o professor tem o tempo com a família usurpado e horários de lazer e descanso diminuídos ou até mesmo inexistentes. Frutos desta sobrecarga de trabalho, a angústia, ansiedade e depressão ainda podem resultar em algumas doenças psicossomáticas, como por exemplo, hipertensão arterial, gastrite e mialgia. Acometido com estes males, o professor pode ser vítima de absentismo, desilusão ou descontentamento com a profissão resultando no afastamento temporário da sala de aula ou até mesmo no abandono do exercício da profissão de professor (SILVA, 2017).

3.5 O papel da gestão escolar quanto ao estresse

Segundo Witter (2003), a administração de uma instituição escolar tem um papel importante no controle do estresse, pois através da cultura organizacional e de suas variáveis, pode-se estabelecer uma ferramenta de controle. Uma política escolar motivacional ajuda no controle do estresse, pois a motivação minimizará o sentimento de frustração por não atingimento de metas ou outros objetivos individuais. Apesar de parte do controle sobre o estresse ocupacional na docência se encontrar na esfera de atribuição da administração escolar, há variáveis que fogem do controle da escola, como por exemplo, políticas estatais ou características individuais do professor.

Conforme apurado por Silva (2017), muitas queixas de professores ao papel da gestão escolar é quanto às ameaças de movimentação dos docentes que adoecem, fazendo com que os professores se sintam descartáveis, substituíveis. Pelo fato de muitos destes cargos gerenciais serem por indicação política e não por concurso público, o desejo de demonstrar um bom serviço aos seus superiores falam mais alto que o bom senso quando estes se deparam com situações de professores doentes. Alguns gestores, inclusive, enxergam professores que apresentam alguma doença fruto do trabalho, estresse ocupacional, por exemplo, como preguiçosos. Essa ótica dos gestores se mostra como um viés perigoso, pois desqualifica a doença e os profissionais doentes, trazendo mais insatisfação dos professores e fazendo com que se sintam mais solitários e abandonados, conseqüentemente agravando mais a doença.

Alguns aspectos característicos podem ser usados pela administração para minimização do estresse na educação. A promoção de mais autonomia para os professores estimulam a criatividade e a responsabilidade do educador, fazendo com que tenha voz ativa na política escolar e valorizando o indivíduo. A flexibilização da estrutura organizacional ajuda em impedir o enrijecimento da educação e a monotonia das atividades docentes. A adoção de um sistema de recompensas também irá trabalhar no aspecto motivacional e da valorização do professor, podendo não ser exclusivamente financeira (SILVA, 2017).

Nesta seção foi abordado um pequeno levantamento histórico da docência na qual foi possível fazer uma comparação com as características e desafios atuais do professor. Também foi apresentado os principais estressores peculiares da profissão docente, as conseqüências do estresse no magistério e o papel da gestão escolar na administração do estresse em ambiente escolar. Na próxima seção será apresentada a metodologia utilizada na pesquisa de campo, como o tipo de pesquisa, coleta e tratamento de dados, bem como o relato da forma que a pesquisa foi realizada na escola em estudo.

4 METODOLOGIA

Conforme Vendramini (2010), a pesquisa científica é o desenvolvimento de experiências sistemáticas, com o uso de técnicas e métodos particulares à procura do conhecimento. Na pesquisa científica deve-se dedicar-se à produção de novos conhecimentos, teórico e socialmente relevantes, e com dados verídicos. Os procedimentos teóricos e práticos para a produção científica devem ser sistematizados e validados pela metodologia científica.

De acordo com Merlin e Merlin (2010), na metodologia o autor deve se dedicar para que o leitor entenda através do objeto de estudo o modo como a pesquisa prática foi realizada. Perguntas como “quem são?” e “quais as características?” do objeto devem ser respondidas com clareza. As técnicas e os procedimentos realizados para a coleta de dados também devem ser explicados.

O presente trabalho é classificado como uma pesquisa quantitativa, que segundo Vendramini (2010) é o tipo de pesquisa que possui um problema a ser estudado através da coleta de dados e informações, respeitando métodos e processos adequados e coesos com o levantamento teórico realizado previamente. Ainda sobre a natureza quantitativa da pesquisa, Merlin e Merlin (2010) observam que nestes tipos de pesquisa, os dados empíricos são coletados e desenvolvidos através de um processamento objetivo. A neutralidade do pesquisador deve ser mantida de forma que não haja interferência nos dados, pois são dos dados a responsabilidade do conhecimento. O relato deve ser de forma impessoal e através de um discurso dissertativo e em voz passiva.

Este trabalho também se classifica quanto à sua natureza como uma pesquisa descritiva, que de acordo com Gil (2008), tem o principal objetivo de descrever as características de uma população ou fenômeno em particular através de técnicas de coleta de dados padronizadas e estruturadas. Nas pesquisas descritivas podem ser levantados e analisados dados de grupos como, por exemplo, sua distribuição por faixa etária, gênero ou renda, além de levantamento de opiniões, comportamentos, ações ou crenças de uma população. Associadamente à pesquisa exploratória, a pesquisa descritiva é realizada por pesquisadores sociais voltados com a atuação prática do conhecimento.

A pesquisa aplicada possui uma relação de dependência com a pesquisa pura, pois através dos conhecimentos puros desenvolve sua *práxis*. O uso e as consequências práticas do resultado dos conhecimentos da pesquisa prática é o principal motor que impulsiona o desenvolvimento da pesquisa aplicada em detrimento do estabelecimento e da criação de teorias universais (GIL, 2008).

O embasamento teórico desta produção é resultado de uma pesquisa bibliográfica, onde foram utilizadas diversas fontes de conhecimento como, artigos científicos, livros, dissertações de mestrado e teses de doutorado. A pesquisa bibliográfica para Marconi e Lakatos (2014, p. 43), “trata-se de levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto”.

Segundo Gil (2008, p. 50), “a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente”. De acordo com Marconi e Lakatos (2014), a pesquisa bibliográfica possui oito fases que são: escolha do tema; elaboração do plano de trabalho; identificação; localização; compilação; fichamento; análise e interpretação; e redação. A citação dos autores que já exploraram determinada área reforça e contribui à pesquisa que está sendo realizada, seja reafirmando conhecimentos ou os contrastando.

Para a coleta dos dados científicos da presente pesquisa, foi usado o método *survey*, que Calais (2010) define como um meio utilizado em censos ou em amostras de uma determinada população-alvo. No método *survey* os dados são fornecidos pelos respondentes e identificam comportamentos e ações destas pessoas. No caso desta pesquisa o levantamento foi interseccional, pois os dados foram coletados em um determinado momento junto aos respondentes com o objetivo de descrever a existência ou não do fenômeno estresse e o comportamento dos professores frente à incidência deste fenômeno.

A pesquisa do tipo *survey* se configura como censo quando todos os elementos do universo pesquisado participam da coleta das informações. O censo se torna demasiadamente importante e útil, pois fornece informações globais da população pesquisada, sendo de certa forma indispensável em algumas investigações sociais. As três principais vantagens do *survey* são o conhecimento direto da realidade devido os dados serem levantados diretamente da população; economia e rapidez, pois o uso de questionários pode baratear muito os custos e as entrevistas dão mais celeridade ao processo de pesquisa; e a quantificação, pois os dados coletados podem ser estruturados em tabelas e gráficos (GIL, 2008).

O instrumento de levantamento e investigação dos dados desta pesquisa foi a do questionário. Marconi e Lakatos (2014) afirma que o questionário é uma observação direta de natureza extensiva, se tratando de um roteiro de perguntas direcionadas aos integrantes de uma determinada população ou uma amostra do seu todo, que devem ser respondidas sem a presença do pesquisador. Gil (2008), afirma que os questionários são apresentados por escrito e são costumeiramente auto-aplicados, caso deste estudo. A elaboração do questionário é um

processo técnico que deve tratar os objetivos da pesquisa em questões direcionadas à população-alvo. A técnica de questionário possui algumas vantagens como: a aplicação em um número bastante considerável de respondentes; incide em menos custos; e garante o sigilo das respostas e o anonimato dos respondentes.

O questionário de pesquisa utilizado neste estudo em sua primeira parte levanta alguns dados sobre gênero, estado civil, faixa etária, renda familiar, escolaridade, tempo de docência, nível de satisfação com a profissão e carga horária de trabalho na qual não permite a identificação dos respondentes.

Para a identificação do nível de estresse, o questionário foi baseado no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) que de acordo com Lipp e Tanganelli (2002) foi elaborado apresentando três quadros que se referem a cada uma das fases do estresse proposto por Selye (alerta, resistência e exaustão), sendo permitido que seja identificado a fase de estresse que o respondente se encontra e avalia os sintomas em nível cognitivo e somático.

A adaptação para o português da Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) por Pinheiro, Tróccoli e Tamayo (2003) também baseou este questionário quanto às estratégias de *coping* utilizadas pelos respondentes. Nesta Escala estão dispostas algumas ações ou reavaliações cognitivas de enfrentamento ou escape da situação estressante na qual o respondente assinala a frequência do seu uso.

A Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET) criada por Paschoal e Tamayo (2008) serviu de base para o questionário quanto à avaliação dos sentimentos e opinião dos respondentes com respeito ao trabalho. Esta escala é composta de duas partes, uma contendo emoções positivas e negativas e outra composta de itens de expressividade ou realização no ambiente laboral. A Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET) pretende ajudar a gestão de pessoas a elaborar estratégias que promovam o bem estar no trabalho.

De acordo com Sadir, Bignotto e Lipp (2010), o ISSL possui 37 itens de investigação de natureza somática e 19 de natureza psicológica, no total de 53 sintomas agrupados em três quadros que representam as fases de estresse (alerta, resistência e exaustão). Conforme Romanek e Rocha (2015), no primeiro quadro, relativo à fase de alerta, contam um total de 15 itens, sendo 12 referente à sintomas físicos e 3 psicológicos. No segundo quadro, relativo à fase de resistência, constam outros 15 itens, sendo 10 de sintomas físicos e 5 psicológicos. Por fim, no terceiro quadro, relativo à fase de exaustão tem-se 23 itens, sendo 12 relacionados à sintomas físicos e outros 11 sintomas psicológicos.

Para o enquadramento do indivíduo nas fases de estresse é necessário que seja indicado a ocorrência dos sintomas em cada quadro por parte do respondente. Segundo

Koltermann *et al.* (2011, p. 36) “sete itens ou mais no quadro I significam que se encontra em fase de alerta; quatro itens ou mais no quadro II significam que se encontra na fase de resistência e nove itens ou mais no quadro III correspondem à fase de exaustão”.

O local onde a pesquisa prática foi realizada é uma escola privada de ensino infantil e fundamental da zona Leste de Fortaleza, capital do estado do Ceará. A criança adentra a escola no Infantil II a quando atinge a idade de dois anos e a escola oferta ensino até o 9º ano. Do infantil II ao 3º ano do ensino fundamental, a escola possui um educador por turma, chamado de professor polivalente, por isso o total de dezessete professores no corpo docente.

A escolha desta escola deu-se devido ao considerável prestígio e tradição que ela possui na região, por estar em atividade há mais de 20 anos e contar com crescentes aumentos no número de alunos matriculados ano após ano, demonstrando assim a confiança que a comunidade deposita na escola. Um importante fator para a escolha desta escola foi a acessibilidade à diretora e sua autorização que forneceu ao pesquisador para acessar o ambiente escolar e realizar os levantamentos necessários.

O levantamento de dados através do questionário de pesquisa realizou-se no dia 24 de março de 2018, um sábado pela manhã, em que houve uma reunião pedagógica que reuniu o corpo docente da escola. Antes do início da reunião a coordenadora pedagógica, na presença da diretora, abordou a pauta da reunião e abriu espaço para que fosse explicado que o motivo da aplicação do questionário tinha a finalidade de colaborar para uma pesquisa de campo referente a uma monografia sobre o estresse ocupacional docente naquela escola.

Após a explicação da razão do questionário e da elucidação do sigilo e confidencialidade das respostas ali presentes, todos os professores do corpo docente da escola decidiram colaborar com a pesquisa e passaram a responder as questões de forma individual e silenciosa. Foi elucidado à todos os respondentes que tal questionário não era de autoria da escola e que não se tratava de nenhuma ação da diretoria para avaliação do corpo docente, mas se tratava de um trabalho acadêmico de pesquisa.

Como o questionário foi adaptado à realidade de professores escolares, não houve qualquer manifestação dos respondentes para a solução de alguma dúvida em nenhuma das questões abordadas durante todo o período de aplicação do questionário.

Os respondentes se encontravam confortavelmente sentados e em ambiente climatizado e bem iluminado, na qual lhes foram dados todo o tempo necessário para responder as questões propostas. Não houve em nenhum momento qualquer indício de pressão por parte da diretoria ou coordenação pedagógica para que o questionário fosse respondido rapidamente.

A sinceridade das respostas foi incentivada pelo pesquisador e pela diretora da escola antes da aplicação do questionário.

Após a conclusão do preenchimento do questionário foi realizado uma rápida conferência destes com o objetivo de verificar se haveria alguma questão não respondida de forma que o questionário não se tornasse válido para uso na análise dos dados. Feita esta análise, constatou-se que todos os questionários foram integralmente respondidos, tornando evidente que as perguntas realmente foram compreendidas por todos os respondentes.

Recebido os questionários, foi explanado para o todo o corpo docente ali presente os conceitos sobre estresse, sua incidência no corpo humano, métodos de enfrentamento e a importância de estudo do tema, suas causas e consequências. Também foi abordado o estresse ocupacional em professores e alguns dos principais estressores. Ao fim da explanação, a coordenação pedagógica exibiu um filme sobre ética e atitudes do professor para com alunos, pais e responsáveis, culminando em um momento de *coffee break*.

De acordo com Malhotra (2012) uma população se traduz como a totalidade dos elementos de características comuns entre si, ou seja, é o universo de uma pesquisa. O Censo é o envolvimento completo dos elementos de uma determinada população e a amostra seria um recorte, um subgrupo do censo. A utilização de uma pesquisa censitária se torna desejável quando a população tem poucos elementos e quando há uma elevada variância das características pesquisadas.

No caso desta pesquisa, a escolha por uma pesquisa censitária é justificada pelo pequeno número da população estudada, pois a escola possui em seu corpo docente um total de 17 professores. Uma vez que a aplicação do questionário de pesquisa se deu em meio a uma reunião pedagógica com a presença dos professores e todos concordaram em colaborar respondendo o questionário, a opção pelo censo se tornou ainda mais viável e factível.

A tabulação dos dados obtidos após a aplicação dos questionários foi realizada na primeira semana do mês de Abril colaborando para a análise destes na semana seguinte. Para a otimização da tabulação, foram utilizados dois *softwares*: o Microsoft Word para organização e registro dos dados coletados na pesquisa e o Microsoft Excel para confecção das tabelas e gráficos que serviram para a ilustração da análise realizada.

A análise dos dados coletados no questionário de pesquisa será apresentada na seção que segue a esta, bem como os resultados obtidos.

5 RESULTADOS

Na presente seção são apresentados os dados coletados na pesquisa de campo por meio de gráficos, tabelas e quadros. O local da pesquisa foi uma escola privada de ensino infantil e fundamental localizada na periferia de Fortaleza, capital do estado do Ceará, que foi respondida pela totalidade dos professores, onde foi aplicado um questionário adaptado do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL)

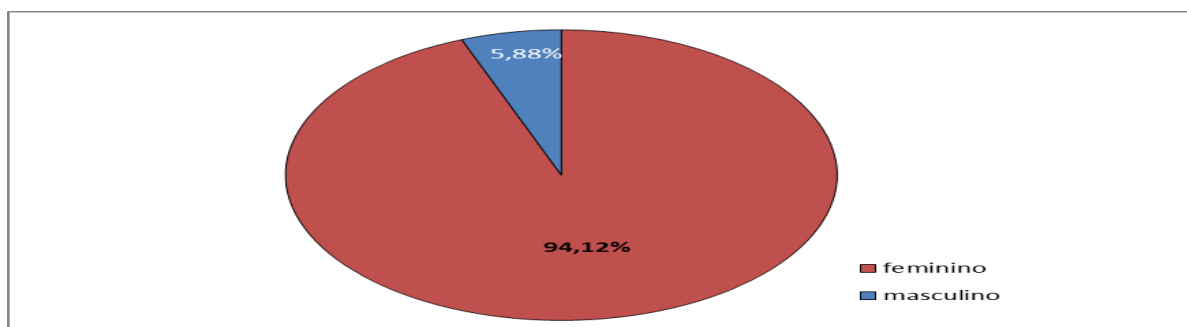
Tal escola apresenta um total de 17 (dezesete) professores além de outros 12 (doze) colaboradores, sendo estes, 01 (uma) diretora administrativa e 01 (um) diretor financeiro, 01 (uma) supervisora pedagógica, 02 (duas) coordenadoras pedagógicas, 02 (duas) secretárias, 01 (um) porteiro, 01 (uma) assistente social e 03 (três) auxiliares de serviços gerais, totalizando 29 (vinte e nove) funcionários na escola.

A pesquisa se classifica como censitária e o questionário utilizado é uma adaptação do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) e na Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET).

5.1 Perfil sociodemográfico

As questões pertinentes à investigação sociodemográfica são relativas ao gênero do respondente, estado civil, sua faixa etária, renda familiar e grau de escolaridade. Considerando a população estudada, os dados coletados apontam que 16 professores, ou seja, 94,12% do total, são do gênero feminino e apenas 1 professor é do gênero masculino, representando 5,88% da população, conforme Gráfico 1. A imensa maioria de professores do gênero feminino atestada na pesquisa corrobora com Parra (2005), quando este afirma que a maioria dos docentes são mulheres.

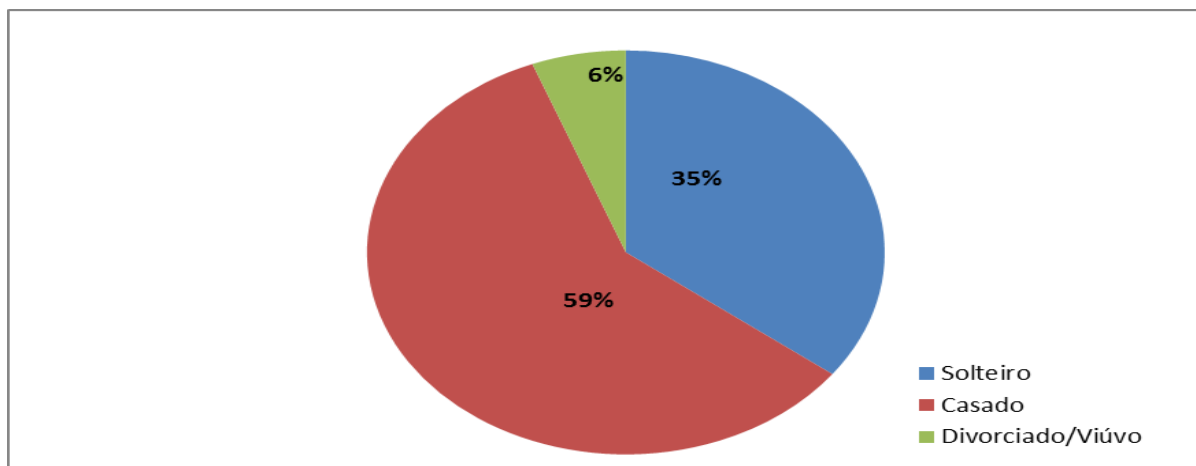
Gráfico 1 – População segundo o gênero.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Quanto ao estado civil dos respondentes, o Gráfico 2 ilustra que 6 professores são solteiros, 35% da população, outros 10 docentes são casados, correspondendo a 59% do total, e apenas 1 professor é divorciado/viúvo, ou seja, 6% do total.

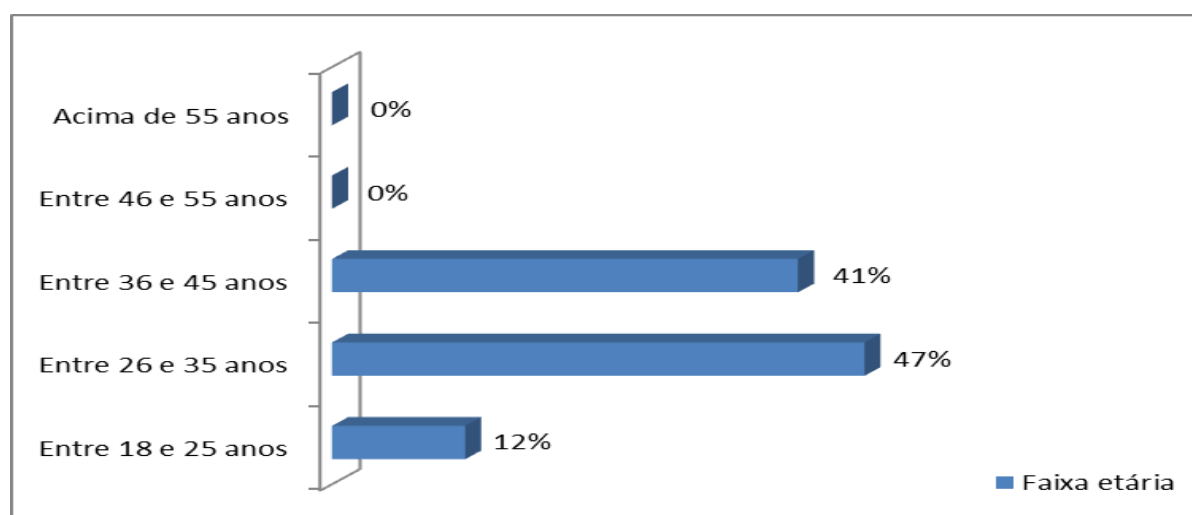
Gráfico 2 – População segundo o estado civil.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Em relação à faixa etária dos docentes da escola em estudo, nenhum professor se enquadrava nas faixas entre 46 e 55 anos e acima de 55 anos, ambas constituindo 0% do total. Apenas 2 professores se encontram com idade entre 18 e 25 anos, correspondente a 12% da população, 8 professores responderam estar entre 26 e 35 anos, ou seja, 47% da população, e por fim, 7 professores estão entre 36 e 45 anos, 41% do total, conforme Gráfico 3.

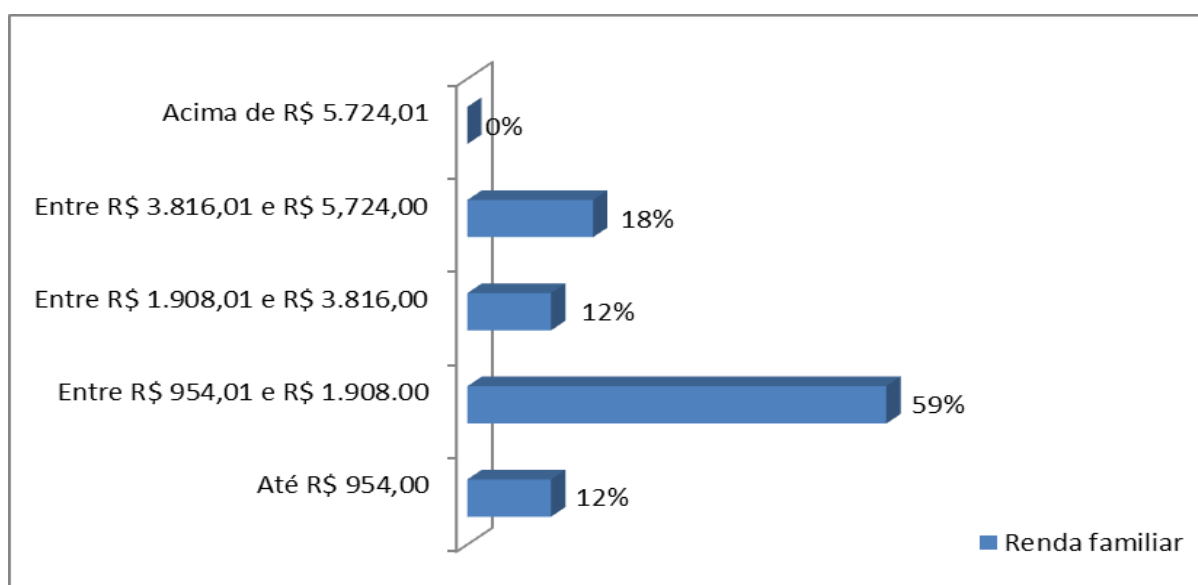
Gráfico 3 – População segundo a faixa etária.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O Gráfico 4 ilustra a divisão da população estudada em faixas de renda familiar baseadas no salário mínimo vigente, na qual nenhum professor afirmou possuir renda acima de R\$ 5.724,01. Apenas 2 professores ou 12% do total, afirmaram possuir renda até um salário mínimo, atualmente R\$ 954,00. No intervalo entre R\$ 1.908,01 e R\$ 3.816,00 que representa os ganhos entre dois e quatro salários mínimos, 2 professores ou 12% assinalaram esta afirmação. Outros 3 professores, representando 18% do total, se encontram no intervalo entre R\$ 3.816,01 e R\$ 5.724,00, ou seja, entre quatro e seis salários mínimos. Logo, a maior parcela da população, 59% ou 10 professores, afirmaram possuir renda entre um e dois salários mínimos, ou seja, se encontram no intervalo entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,00.

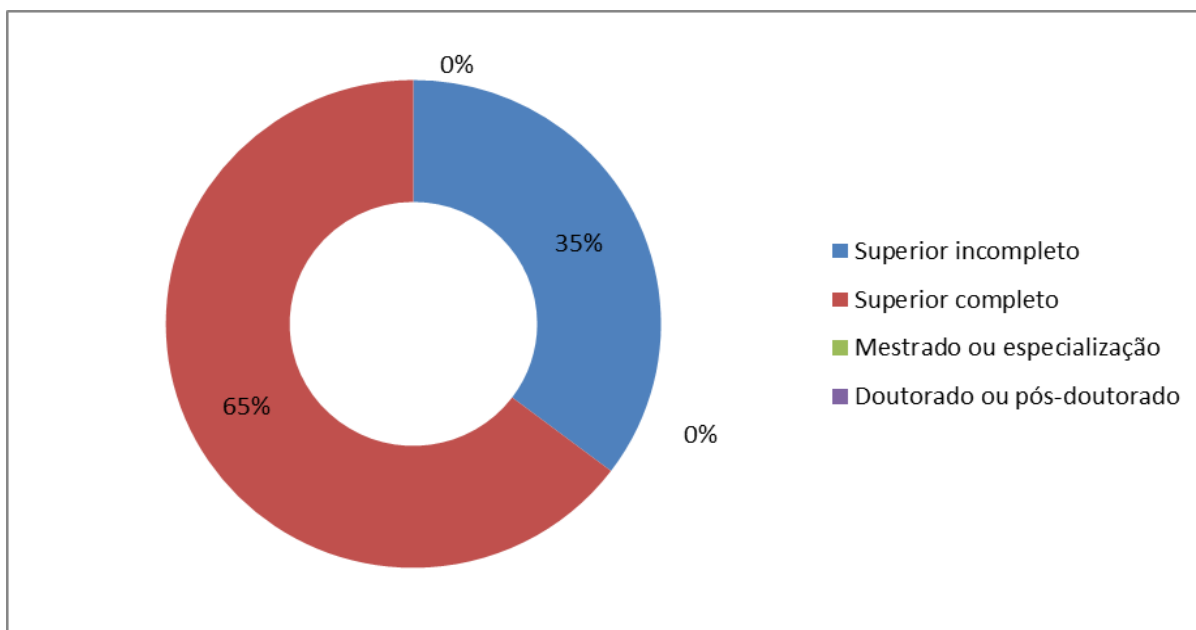
Gráfico 4 – População segundo a renda familiar.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

No que diz respeito ao grau de escolaridade da população, há uma polaridade entre os professores que possuem o ensino superior incompleto, 6 docentes ou 35% do total e os professores com ensino superior completo, representados por 11 respondentes ou 65%. Nenhum professor possui mestrado, especialização, doutorado ou pós-doutorado, conforme demonstrado no Gráfico 5. Segundo a administração da escola, os professores com ensino superior incompleto se encontram no término do curso de licenciatura, fazendo com que em um curto período de tempo, todos os professores da escola possuam graduação completa.

Gráfico 5 – População segundo a escolaridade.



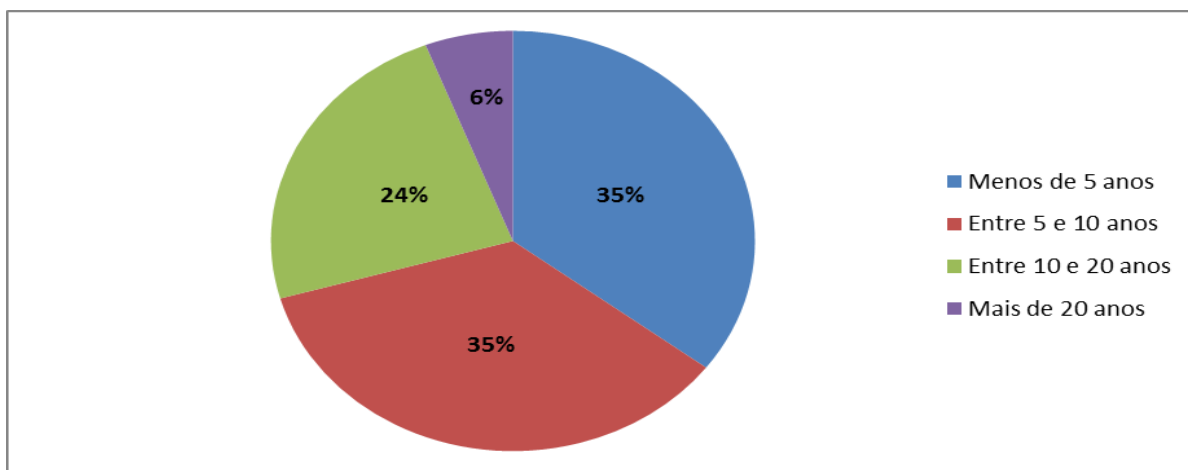
Fonte: Dados da pesquisa (2018).

5.2 Descrição da população quanto à profissão docente

As questões relativas ao trabalho docente visam levantar dados quanto ao tempo de exercício da profissão, nível de satisfação com o magistério, carga horária dedicada no exercício da função na escola, sentimentos e opiniões pessoais do professor em relação ao trabalho. Nestas questões são abordados temas mais específicos ao magistério e que se configuram como de grande relevância para a compreensão da realidade dos professores na escola em estudo e sua relação com um possível quadro de estresse.

Através do Gráfico 6, pode-se observar que a maior parcela da população possui menos de 10 anos de exercício do magistério, destes 6 professores ou 35% apresentam tempo de docência menor que 5 anos e outros 6 professores, com os mesmos 35% possuem tempo de docência entre 5 e 10 anos. 4 professores responderam que estão no intervalo entre 10 e 20 anos representando 24%, e apenas 1 professor possui mais de 20 anos de magistério. Observa-se que 70% do corpo docente da escola possui menos de 10 anos de tempo de ensino, ou seja, são relativamente novos na profissão.

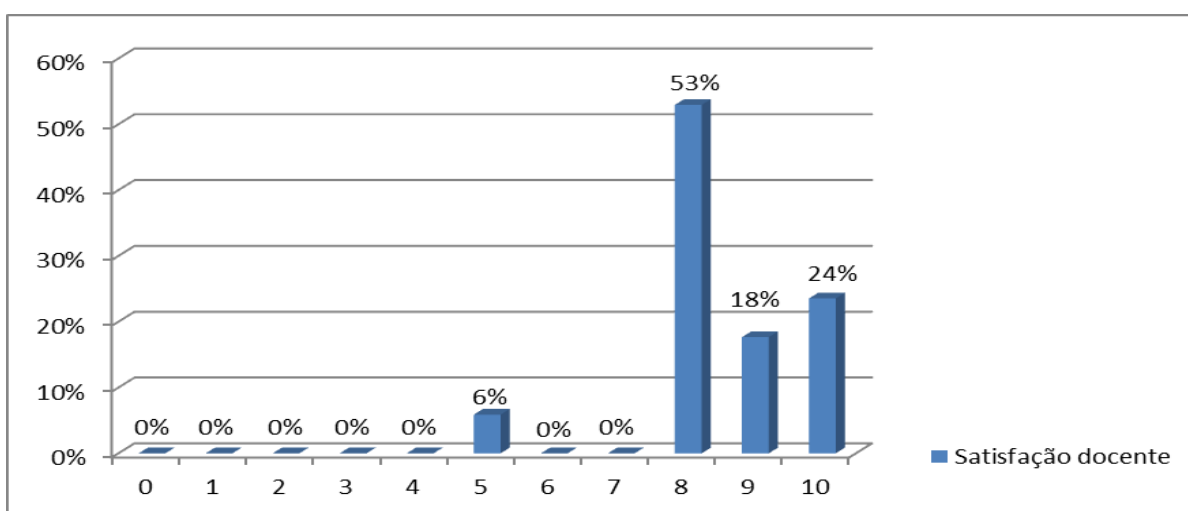
Gráfico 6 – População segundo o tempo de docência.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

A população estudada avaliou o nível de satisfação quanto à profissão de professor. Em uma escala que variou entre 0 e 10, sendo 0 como péssimo e 10 como excelente, nenhum professor avaliou a profissão concedendo as notas 0, 1, 2, 3, 4, 6 e 7. Apenas 1 professor avaliou como 5, representando 6% do total. 3 professores concederam nota 9, representando 18% do total e 4 professores, ou 24% do total, avaliaram a profissão com a nota 10. A maior parcela da população, ou seja, 53% do total avaliou com a nota 8 sua satisfação com a profissão, conforme demonstra o Gráfico 7. Pode-se identificar que a grande maioria da população, 94% se encontra muito satisfeito com a profissão de professor, concedendo as notas 8, 9 e 10. A média geral da avaliação da satisfação foi de 8,5 pontos.

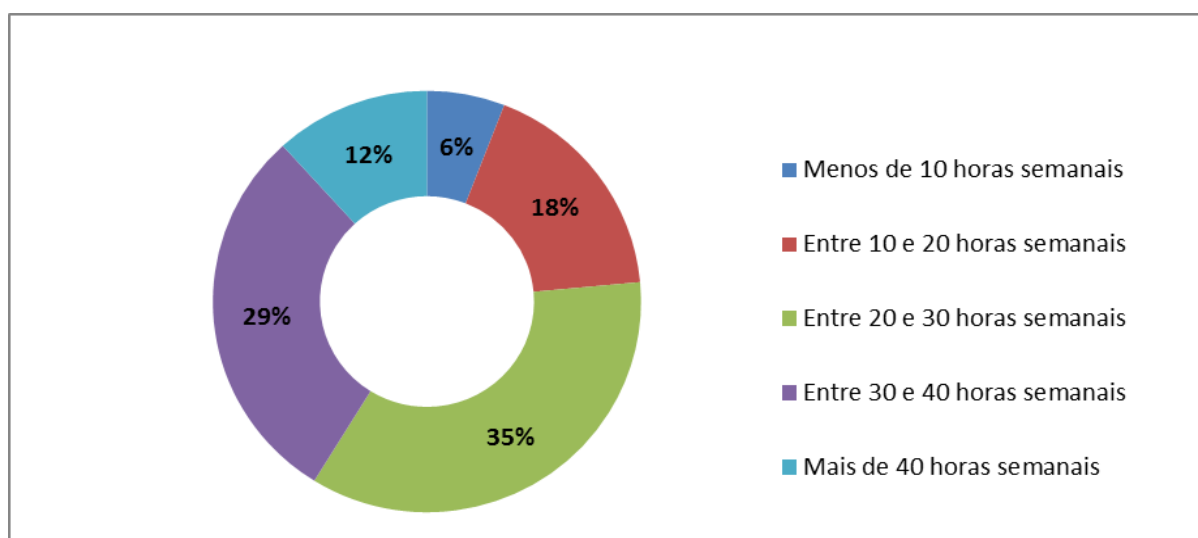
Gráfico 7 – População segundo a avaliação de satisfação da docência.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O Gráfico 8 ilustra os dados obtidos quanto à carga horária da população estudada. Neste caso, todas as opções da pesquisa foram assinaladas, demonstrando que a população possui diversidade em sua carga horária de trabalho. Apenas 1 professor afirmou trabalhar menos de 10 horas semanais, correspondendo a 6% do total. No outro extremo, 2 professores afirmaram trabalhar mais que 40 horas semanais, representando 12% da população. A carga horária de trabalho entre 10 e 20 horas semanais foi assinalada por 3 professores, ou 18% da população. As maiores parcelas de respondente se encontra na carga horária entre 20 e 40 horas semanais, sendo que 5 professores, ou 29% da população trabalha entre 30 e 40 horas semanais e 6 professores, ou 35% trabalha entre 20 e 30 horas semanais.

Gráfico 8 – População segundo a carga horária semanal de trabalho.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

A Tabela 1, baseada na Escala de Bem Estar no Trabalho (EBET) de Paschoal e Tamayo (2008), expressa como a população estudada tem se sentido em relação ao trabalho. Os professores demonstraram através das suas respostas possuírem uma tendência maior a se sentirem moderadamente, bastante ou extremamente alegres, dispostos, contentes, animados, entusiasmados, felizes, empolgados, orgulhosos e tranquilos. Para os sentimentos de alegria, disposição e orgulho, os professores assinalaram um maior número de respostas para a opção “bastante”. Em contrapartida, os professores demonstraram uma tendência maior a estarem nem um pouco ou um pouco preocupados, irritados, deprimidos, entediados, chateados, impacientes, ansiosos, frustrados, incomodados, nervosos, tensos ou enraivecidos. A opção “contente” apresentou a maior média geral com 3,59 pontos. Já a menor média geral ficou a cargo da opção “com raiva” com 1,24 pontos.

Tabela 1 – População segundo como o trabalho tem deixado cada respondente

Nº	O trabalho tem me deixado...	1.Nem um pouco	2.Um pouco	3.Moderadamente	4.Bastante	5.Extremamente	Média Geral
1	Alegre	6%	18%	12%	47%	18%	3,53
2	Preocupado	35%	12%	35%	18%	0%	2,35
3	Disposto	12%	12%	12%	53%	12%	3,41
4	Contente	0%	18%	18%	53%	12%	3,59
5	Irritado	53%	29%	12%	0%	6%	1,76
6	Deprimido	76%	18%	6%	0%	0%	1,29
7	Entediado	59%	29%	6%	0%	6%	1,65
8	Animado	12%	18%	29%	35%	6%	3,06
9	Chateado	71%	12%	12%	6%	0%	1,53
10	Impaciente	53%	35%	6%	6%	0%	1,65
11	Entusiasmado	12%	24%	29%	29%	6%	2,94
12	Ansioso	29%	35%	18%	12%	6%	2,29
13	Feliz	6%	12%	41%	35%	6%	3,24
14	Frustrado	59%	29%	6%	0%	6%	1,65
15	Incomodado	53%	29%	12%	0%	6%	1,76
16	Nervoso	59%	24%	12%	6%	0%	1,65
17	Empolgado	12%	18%	24%	35%	12%	3,18
18	Tenso	24%	47%	12%	12%	6%	2,29
19	Orgulhoso	24%	6%	18%	41%	12%	3,12
20	Com raiva	94%	0%	0%	0%	6%	1,24
21	Tranquilo	6%	24%	41%	29%	0%	2,94

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

A Tabela 2, baseada na Escala de Bem Estar no Trabalho (EBET) de Paschoal e Tamayo (2008), distribui as opiniões dos respondentes quanto às suas opiniões em relação à docência. Mais da metade dos professores afirmou concordar totalmente que nesta profissão realiza o seu potencial (71%), desenvolve habilidades que consideram importantes (76%), realiza atividades que expressam suas capacidades (59%), supera desafios e cresce como pessoa (71%), avança nas metas que estabeleceu na sua vida (53%), faz o que realmente gosta (76%), expressa o que há de melhor em si (71%), coopera para a criação de uma sociedade melhor (88%), faz a diferença na vida dos alunos (76%) e recebe o reconhecimento da profissão de professor (53%). A maior média geral foi de 4,65 pontos relativa a opinião de que o professor coopera para a criação de uma sociedade melhor e a menor foi de 4,00 pontos relativa ao avanço nas metas que estabeleceu na vida.

Tabela 2 – População segundo sua opinião relativa à docência.

Nº	Neste trabalho...	1.Discordo totalmente	2.Discordo um pouco	3.Não discordo nem concordo	4.Concordo um pouco	5.Concordo totalmente	Média Geral
1	Realizo o meu potencial	6%	6%	12%	6%	71%	4,29
2	Desenvolvo habilidades que considero importantes	6%	0%	12%	6%	76%	4,47
3	Realizo atividades que expressam minhas capacidades	6%	0%	12%	24%	59%	4,29
4	Consigo recompensas importantes para mim	6%	0%	18%	29%	47%	4,12
5	Supero desafios e cresço como pessoa	0%	0%	24%	6%	71%	4,47
6	Atinjo resultados que valorizo	6%	6%	6%	35%	47%	4,12
7	Avanço nas metas que estabeleci na minha vida	6%	12%	12%	18%	53%	4,00
8	Faço o que realmente gosto de fazer	6%	0%	12%	6%	76%	4,47
9	Expresso o que há de melhor em mim	6%	0%	12%	12%	71%	4,41
10	Coopero para a criação de uma sociedade melhor	6%	0%	6%	0%	88%	4,65
11	Faço a diferença na vida dos meus alunos	6%	0%	6%	12%	76%	4,53
12	Recebo o reconhecimento da profissão de professor	6%	6%	18%	18%	53%	4,06

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

5.3 Descrição da população quanto estresse ocupacional

Quanto ao estresse ocupacional, as questões levantadas foram quanto às atividades estressoras, estratégias de *coping* (enfrentamento) e aos sintomas sentidos nos intervalos de 24 horas, último mês e três meses. Estas últimas questões buscam enquadrar o respondente nas fases de estresse, alerta, resistência e exaustão, objetivo principal do ISSL.

Na Tabela 3 estão relacionados alguns dos principais estressores referentes à profissão docente. As atividades e convivências que obtiveram o maior número de respostas quanto à opção “não me estressa” foram ministrar aula (88%), o registro da frequência diária dos alunos (76%), a convivência com colegas de profissão, a correção de provas e trabalhos dirigidos e a carga de trabalho (71%). Em contrapartida, mais da metade dos respondentes afirmaram se estressar moderadamente ou bastante com a indisciplina dos alunos (64%). Alguns professores pontuaram estresse extremo com a dificuldade de aprendizagem e

indisciplina dos alunos, trato com pais e responsáveis pelos alunos, participação em reuniões pedagógicas, condições de infraestrutura e com o ambiente social.

Segundo Carlotto (2011) e Parra (2005), a indisciplina dos alunos se configura como um dos principais estressores dos professores atualmente. O comportamento nocivo e desrespeitoso dos alunos acaba ferindo a autoestima do professor e colaborando para que a aula que fora preparada com tanto esmero não seja plenamente deleitada. No caso desta pesquisa, a indisciplina dos alunos obteve a maior média geral com 2,94 pontos.

Tabela 3 – População segundo as atividades e convivências que podem levar ao estresse.

N	Relação de atividades/convivência	1.Não me estressa	2.Estressa muito pouco	3.Estressa moderadamente	4.Estressa bastante	5.Estressa extremamente	Média Geral
1	Indisciplina dos alunos.	6%	24%	47%	18%	6%	2,94
2	Dificuldades de aprendizagem dos alunos.	41%	18%	29%	6%	6%	2,18
3	Conviver com colegas de profissão.	71%	18%	12%	0%	0%	1,41
4	Tratar com pais e responsáveis pelos alunos.	47%	29%	18%	0%	6%	1,88
5	Participar de reuniões pedagógicas.	65%	12%	12%	6%	6%	1,76
6	Preparar aulas.	71%	12%	18%	0%	0%	1,47
7	“Dar aula”.	88%	6%	6%	0%	0%	1,18
8	Preparar provas e trabalhos dirigidos (TDs).	41%	35%	12%	12%	0%	1,94
9	Corrigir provas e trabalhos dirigidos (TDs).	71%	18%	12%	0%	0%	1,41
10	Calcular e lançar notas.	59%	24%	12%	6%	0%	1,65
11	Registrar a frequência diária dos alunos.	76%	12%	12%	0%	0%	1,35
12	Fazer cursos de aperfeiçoamento (mestrado, doutorado, etc.).	65%	18%	18%	0%	0%	1,53
13	Condições de Infraestrutura (ruídos, temperatura, iluminação e higiene).	59%	24%	6%	6%	6%	1,76
14	Ambiente Social (insegurança).	53%	12%	24%	6%	6%	2,00
15	Reconhecimento profissional da sociedade (prestígio da profissão).	35%	35%	18%	12%	0%	2,06
16	Carga de trabalho.	71%	12%	6%	12%	0%	1,59

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

A frequência de adoção das estratégias de enfrentamento do estresse, também chamadas de *coping* foram baseadas na Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) adaptadas para o português por Pinheiro, Troccoli e Tamayo (2003) e estão ilustradas na Tabela 4.

Segundo Esteve (2005), a falta de estratégias de enfrentamento prejudica o próprio professor, o aluno e a sociedade, pois o estresse acaba por impedir o docente de exercer plenamente sua função. A pesquisa realizada apurou que as estratégias que apresentaram o maior número de respostas para a frequência “nunca faço isso” foram: a delegação das suas tarefas para outras pessoas (88%) com a menor média geral de 1,24 pontos, a mudança de hábitos alimentares (65%) e a decisão por conta própria sobre o que deveria ser feito, a antecipação das consequência negativas e a realização de viagens (53%).

Na outra extremidade, as estratégias que obtiveram mais respostas para a frequência “sempre” foram: pedir conselhos a pessoas fora da situação e que podem ajudar (53%), pensar na situação como desafio e oportunidade de crescimento e a lembrança das situações passadas e da superação dos problemas (47%) e a tentativa de ver a situação como uma oportunidade de aprendizado e desenvolvimento de novas habilidades (41%). As maiores médias gerais ficaram com as estratégias “tentativa de ver a situação como uma oportunidade de aprendizado e desenvolvimento de novas habilidades” e “lembrar das situações passadas e de como superou os problemas”, ambas com o valor de 3,94 pontos.

Tabela 4 – População segundo a frequência de adoção de estratégias de *coping*.

Nº	Estratégias de <i>coping</i> (Enfrentamento)	1.Nunca faço isso	2.Raramente	3.Às vezes faço isso	4.Frequen-temente faço isso	5.Sempre faço isso	Média Geral
1	Converso com colegas que também estejam envolvidos no problema.	18%	12%	35%	0%	35%	3,24
2	Converso com a coordenação pedagógica da escola.	18%	6%	41%	6%	29%	3,24
3	Tento ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades.	0%	6%	35%	18%	41%	3,94
4	Lembro das situações passadas e de como superou os problemas.	12%	0%	18%	24%	47%	3,94
5	Penso na situação como um desafio e oportunidade de crescimento.	18%	0%	12%	24%	47%	3,82
6	Tento trabalhar mais rápida e eficientemente.	12%	6%	18%	29%	35%	3,71
7	Decido por conta própria sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.	53%	24%	6%	12%	6%	1,94
8	Esforço-me para fazer o que eu acho que as pessoas esperam de mim.	6%	18%	24%	18%	35%	3,59
9	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.	12%	18%	12%	6%	53%	3,71

10	Tento modificar os fatores que causaram a situação.	18%	12%	18%	29%	24%	3,29
11	Evito a situação, se possível.	18%	0%	24%	24%	35%	3,59
12	Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza.	18%	6%	29%	24%	24%	3,29
13	Tento manter distância da situação.	24%	18%	29%	6%	24%	2,88
14	Procuo lembrar que o trabalho não é tudo na vida.	24%	6%	47%	12%	12%	3,24
15	Antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior.	53%	6%	24%	6%	12%	2,82
16	Delego minhas tarefas a outras pessoas.	88%	6%	0%	6%	0%	2,18
17	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação.	18%	18%	35%	12%	18%	1,24
18	Tento não me preocupar com a situação.	41%	6%	35%	6%	12%	2,94
19	Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto.	12%	18%	18%	29%	24%	2,41
20	Pratico mais exercícios físicos.	41%	24%	12%	6%	18%	3,35
21	Uso algum tipo de técnica de relaxamento.	47%	12%	0%	24%	18%	2,35
22	Procuo a companhia de outras pessoas.	12%	12%	12%	41%	24%	2,53
23	Mudo os meus hábitos alimentares.	65%	6%	6%	12%	12%	3,53
24	Procuo me envolver em mais atividades de lazer.	29%	18%	12%	24%	18%	2,00
25	Compro alguma coisa.	29%	24%	24%	18%	6%	2,82
26	Tiro alguns dias para descansar.	47%	6%	18%	18%	12%	2,47
27	Faço uma viagem.	53%	12%	35%	0%	0%	2,41

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Koltermann *et al.* (2011) discorrendo sobre o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), para que o indivíduo seja enquadrado na fase de alarme, é necessário que seja marcado 7 itens ou mais no quadro de sintomas manifestados nas últimas 24 horas. A Tabela 5 apresenta as respostas que a população forneceu ao ser perguntado quanto aos sintomas experimentados nas últimas 24 horas. Os sintomas com menor incidência nos professores são a hipertensão súbita com apenas 1 resposta, representando 1,6% do total de respostas e 6% do total de professores e o entusiasmo súbito com 2 respostas, representando 3,3% do total de respostas e 12% do total de professores.

Em contrapartida, os sintomas mais manifestados na fase de alarme foram a tensão muscular com 9 respostas, representando 14,8% do total de respostas e assinaladas por 53% da população, a vontade súbita de iniciar novos projetos com 7 respostas, representando 11,5% do

total de respostas e assinaladas por 41% da população e a mudança de apetite com 6 respostas, representando 9,8% do total de respostas e assinaladas por 35% da população.

Tabela 5 – População segundo as respostas para os sintomas da fase de alarme.

Nº	Sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas	Respostas	
		Quantidade	Porcentagem
1	Mãos e/ou pés frios	3	4,9%
2	Boca Seca	3	4,9%
3	Nó ou dor no estômago	4	6,6%
4	Aumento de sudorese (muito suor)	4	6,6%
5	Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	9	14,8%
6	Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	3	4,9%
7	Diarreia passageira	4	6,6%
8	Insônia, dificuldade de dormir	5	8,2%
9	Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	3	4,9%
10	Respiração ofegante, entrecortada	4	6,6%
11	Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)	1	1,6%
12	Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)	6	9,8%
13	Aumento súbito de motivação	3	4,9%
14	Entusiasmo súbito	2	3,3%
15	Vontade súbita de iniciar novos projetos	7	11,5%
Total		61	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

A Tabela 6 ilustra os sintomas experimentados no último mês por parte dos professores. Para que o respondente se enquadre na fase de resistência é necessário que seja assinalado no mínimo 4 respostas neste quadro específico. Os sintomas com menor incidência nos professores são a diminuição da libido com apenas 1 resposta, representando 1,4% do total de respostas e 6% do total de professores e a hipertensão arterial, gastrite prolongada e irritabilidade excessiva, todas com 3 respostas cada uma, representando 4,1% do total de afirmações e 18% do total de professores.

No outro extremo, os sintomas mais assinalados na fase de alarme foram a sensação de desgaste físico constante com 10 respostas, representando 13,7% do total de respostas e manifestadas em 59% da população, problemas com a memória com 8 respostas, representando 11,0% do total de respostas e manifestadas em 47% da população e cansaço constante e sensibilidade emotiva excessiva com 7 respostas cada, representando 9,6% do total de respostas e manifestadas em 41% da população.

Tabela 6 – População segundo as respostas para os sintomas da fase de resistência.

Nº	Sintomas que tem experimentado no último mês	Respostas	
		Quantidade	Porcentagem
16	Problemas com a memória, esquecimentos	8	11,0%
17	Mal-estar generalizado, sem causa específica	5	6,8%
18	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	4	5,5%
19	Sensação de desgaste físico constante	10	13,7%
20	Mudança de apetite	5	6,8%
21	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	4	5,5%
22	Hipertensão arterial (pressão alta)	3	4,1%
23	Cansaço Constante	7	9,6%
24	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	3	4,1%
25	Tontura, sensação de estar flutuando	4	5,5%
26	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	7	9,6%
27	Dúvidas quanto a si próprio	4	5,5%
28	Pensamento constante sobre um só assunto	5	6,8%
29	Irritabilidade excessiva	3	4,1%
30	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	1	1,4%
Total		73	100,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O Quadro 3 apresenta o perfil sociodemográfico dos professores que se encontram na fase de resistência segundo o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp, no quais assinalaram 4 ou mais afirmações no quadro pertinente aos sintomas que experimentaram no último mês. Predominantemente são professores do gênero feminino, casadas, com renda familiar entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,00, com tempo de docência menor que 5 anos e que trabalham entre 30 e 40 horas semanais.

Segundo Silveira, Enumo e Batista (2014), o fator experiência é crucial para o modo como o professor reagirá ao estresse, pois através da experiência em sala de aula, o professor desenvolverá habilidades que o ajudarão no enfrentamento do estresse. Carlotto (2011) ainda afirma que a falta de experiência exige maior esforço adaptativo do professor.

Importante ressaltar que a carga de trabalho assinalada pelos respondentes é atinente ao horário trabalhado na escola, não sendo contabilizada as horas trabalhadas em casa seja no planejamento e preparação das aulas ou elaboração e correção de provas e trabalhos. Ou seja, a carga horária de trabalho dos professores é bem maior do que a assinalada no questionário de pesquisa, podendo ser mais um fato crucial para a incidência de estresse.

Quadro 3 – Perfil sociodemográfico dos professores na fase de resistência.

Gênero	Estado civil	Faixa etária	Renda familiar	Tempo de docência	Carga horaria semanal	Quantidade de respostas
Feminino	Casado	Entre 26 e 35 anos	Entre R\$ 3.816,01 e R\$ 5.724,00	Menos de 5 anos	Entre 30 e 40h	5
Feminino	Solteiro	Entre 26 e 35 anos	Entre R\$ 3.816,01 e R\$ 5.724,00	Menos de 5 anos	Entre 30 e 40h	4
Feminino	Solteiro	Entre 36 e 45 anos	Entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,00	Mais de 20 anos	Entre 30 e 40h	9
Feminino	Divorciado / Viúvo	Entre 36 e 45 anos	Entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,01	Entre 5 e 10 anos	Entre 10 e 20h	4
Feminino	Casado	Entre 26 e 35 anos	Entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,00	Entre 5 e 10 anos	Entre 10 e 20h	5
Feminino	Casado	Entre 18 e 25 anos	Entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,00	Menos de 5 anos	Menos de 10h	5
Femino	Solteiro	Entre 36 e 45 anos	Entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,00	Entre 10 e 20 anos	Entre 30 e 40h	8

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

A Tabela 7 ilustra os sintomas experimentados nos últimos três meses pela população estudada. Para que o docente se configure na fase de exaustão é necessário que seja respondido no mínimo 9 respostas neste quadro. Os sintomas com menores manifestações nos docentes são hipertensão arterial confirmada, problemas dermatológicos prolongados e úlceras, com apenas 1 resposta cada, representando 1,5% do total de respostas e 6% do total da população em estudo, cada.

Em contraponto, os sintomas mais lembrados foram a diarreia frequente e o cansaço excessivo com 6 respostas, representando 8,8% do total de respostas e assinalados por 35% da população. Vontade de fugir de tudo, irritabilidade sem causa aparente e perda do senso de humor obtiveram 5 respostas cada, representando 7,4% do total de respostas e foram assinaladas por 29% da população.

Tabela 7 – População segundo as respostas para os sintomas da fase de exaustão.

Nº	Sintomas que tem experimentado nos últimos três meses	Respostas	
		Qtd	%
31	Diarreias frequentes	6	8,8%
32	Dificuldades Sexuais	2	2,9%
33	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	3	4,4%
34	Insônia	3	4,4%
35	Tiques nervosos	2	2,9%
36	Hipertensão arterial confirmada	1	1,5%
37	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	1	1,5%
38	Mudança extrema de apetite	4	5,9%

39	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	3	4,4%
40	Tontura frequente	4	5,9%
41	Úlcera	1	1,5%
42	Impossibilidade de Trabalhar	1	1,5%
43	Pesadelos	3	4,4%
44	Sensação de incompetência em todas as áreas	2	2,9%
45	Vontade de fugir de tudo	5	7,4%
46	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	2	2,9%
47	Cansaço excessivo	6	8,8%
48	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	4	5,9%
49	Irritabilidade sem causa aparente	5	7,4%
50	Angústia ou ansiedade diária	3	4,4%
51	Hipersensibilidade emotiva	2	2,9%
52	Perda do senso de humor	5	7,4%
Total		68	100,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O Quadro 4 demonstra o perfil sociodemográfico dos respondentes que, segundo o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), se encontram na fase de exaustão, pois assinalaram 9 ou mais afirmações no quadro dos sintomas que experimentaram nos últimos três meses. O perfil é bastante diversificado, pois possui apenas dois representantes neste universo, mas há algo em comum que une os dois professores em fase de exaustão: o tempo de docência. Assim como os professores em fase de resistência, os docentes na fase de exaustão possuem menos de 5 anos de magistério, o que corrobora com os escritos de Carlotto (2011) e Silveira, Enumo e Batista (2014) sobre este tema.

Quadro 4 – Perfil sociodemográfico dos professores na fase de exaustão.

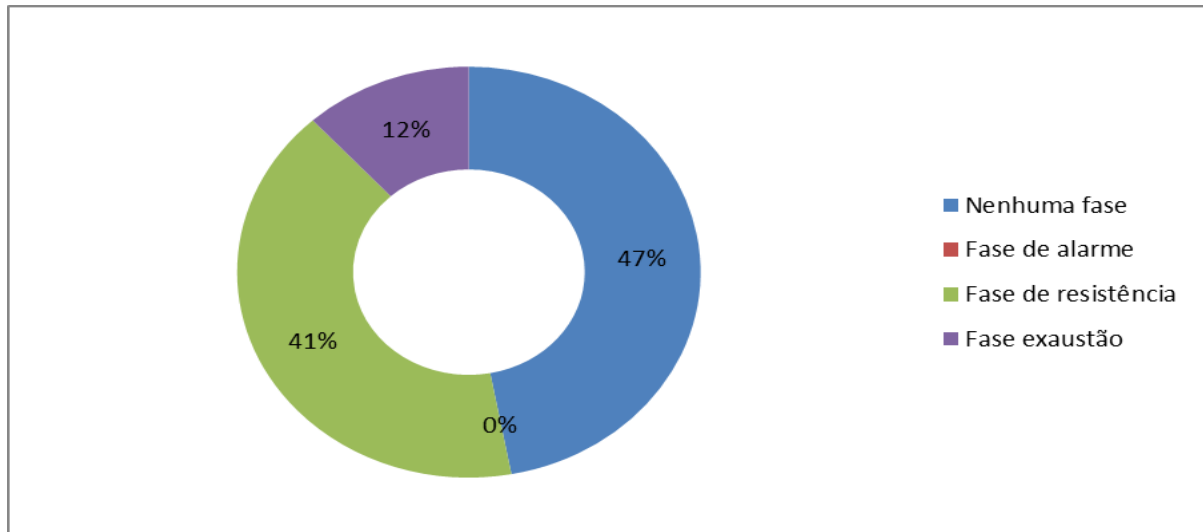
Gênero	Estado civil	Faixa etária	Renda familiar	Tempo de docência	Carga horaria semanal	Quantidade de respostas
Masculino	Solteiro	Entre 26 e 35 anos	Até R\$ 954,00	Menos de 5 anos	Entre 20 e 30h	12
Femino	Casada	Entre 36 e 45 anos	Entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,00	Menos de 5 anos	Entre 30 e 40h	15

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Finalizando esta seção da pesquisa, o Gráfico 9 ilustra a divisão da população conforme as fases de alarme, resistência e exaustão e investigadas no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL). Cabe a explicação que nenhum professor foi enquadrado na fase de alarme, pois os que conseguiram pontuação para tal, também atingiram os requisitos mínimos para se enquadrar na fase de resistência. De acordo com a população estudada, 2 professores se

encontram na fase de exaustão, representando 12% do total de professores, 7 professores ou 41% estão na fase de resistência e 8 professores não se encontram em nenhuma das fases de estresse segundo o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), representando 47% do total da população, quase metade parcela total.

Gráfico 9 – População segundo as fases de estresse.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Na próxima seção deste trabalho abordaremos as considerações finais, demonstrando que os objetivos gerais e específicos apresentados outrora foram atendidos e que este trabalho, apesar da limitação do universo de respondentes, apenas 17, contribui para a teoria e prática da administração.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse tem sido um fenômeno cada vez mais frequente na vida das pessoas. A vida corrida e imediatista, o trabalho frenético, os poucos momentos de lazer e falta de horas de descanso têm contribuído consideravelmente para o aumento no número de pessoas com estresse. Os professores, reconhecidamente uma das classes mais afligidas com o estresse ocupacional, têm um importante papel na sociedade, o quê justificaria por si só a necessidade de estudos científicos sobre o estresse nesta classe.

Este estudo conseguiu atingir o objetivo principal que foi a identificação do nível de estresse dos professores em uma escola privada. Consequentemente, conseguiu também atingir seus objetivos específicos: identificar em que fases de estresse os professores de uma escola privada estão inseridos, apontar os principais estressores em professores de uma escola privada e identificar as estratégias de *coping* dos professores de uma escola privada. Para que isso se tornasse possível, foi utilizado como ferramenta um questionário baseado no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), na Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) e na Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET).

Primeiramente foi necessário realizar um levantamento da literatura sobre o estresse e estresse ocupacional, onde se observou teorias e práticas sobre o tema, conceitos, histórico e especificidades sobre o trabalho do magistério. Tal ação foi de suma importância para embasamento do questionário e para a adaptação do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) à realidade do magistério.

A escola privada, que foi o lócus de pesquisa deste estudo, cedeu todos os espaços da propriedade, bem como autorizou que a pesquisa fosse realizada em meio a uma reunião pedagógica. Esta concessão da diretoria da escola foi de vital importância para o sucesso da pesquisa, fazendo com que esta se configurasse um censo, pois todos os 17 professores da escola contribuíram voluntariamente para as respostas do questionário.

O questionário de pesquisa foi adaptado do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), da Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) e da Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET) e abordou questões sociodemográficas, sobre a docência e sobre o estresse ocupacional dos professores da escola em estudo. As questões pertinentes à investigação sociodemográfica são relativas ao gênero do respondente, estado civil, sua faixa etária, renda familiar e grau de escolaridade. As questões relativas ao trabalho docente visavam levantar dados quanto ao tempo na profissão, nível de satisfação, carga horária, sentimentos e opiniões em relação ao trabalho. Quanto ao estresse ocupacional, as questões levantadas foram quanto às atividades

estressoras, estratégias de *coping* (enfrentamento) e aos sintomas sentidos em intervalos de 24 horas, no último mês e nos últimos três meses.

A população em estudo é predominantemente de mulheres, com a exceção de um professor do gênero masculino, de maioria casada (59%), entre 26 e 35 anos (47%), com renda familiar predominantemente situada entre um e dois salários mínimos (59%) e possui o ensino superior completo (65%). A maioria dos professores exerce a profissão a menos de 10 anos (70%), avalia a docência com nota 8 (53%), demonstrando satisfação com o magistério e possui uma carga horária entre 20 e 30 horas semanais (35%).

A população demonstrou se sentir alegre, disposta, contente, animada e entusiasmada. Os professores assinalaram concordar totalmente que nesta profissão estão cooperando para a criação de uma sociedade melhor (88%), desenvolvem habilidades que consideram importantes (76%), que fazem o que realmente gostam (76%) e que fazem a diferença na vida dos alunos (76%).

Quanto o objetivo de apontar os principais estressores nos professores da escola privada em estudo, a pesquisa apurou que os docentes apresentam estresse moderado à bastante com a indisciplina dos alunos (64%). A pesquisa demonstrou ainda que há incidência de estresse extremo nos seguintes estressores: dificuldade de aprendizagem; indisciplina dos alunos; trato com pais e responsáveis pelos alunos; participação em reuniões pedagógicas; condições de infraestrutura e com o ambiente social.

Quanto ao objetivo de identificação das fases de estresse que os professores estão inseridos, foi apurado que não houve docentes inseridos na fase de alarme, pois os que, segundo o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), possuíam pontuação para tal também atingiram a pontuação para se inserir na fase de resistência. Segundo a pesquisa, 7 professores (41%) estão na fase de resistência e 2 professores se encontram na fase de exaustão (12%), ou seja, a maioria dos professores em estudo está inserida em alguma fase de estresse. Cabe pontuar que a maioria dos docentes situados na fase de resistência e todos na fase de exaustão exercem o magistério a menos de 5 anos, o que pode indicar que a falta de experiência contribui para a incidência de estresse. Em contrapartida, uma grande parcela de docentes, 8 no total, não se encontram em nenhuma das fases de estresse (47%).

Quanto ao objetivo de identificar as estratégias de *coping* dos professores de uma escola privada, segundo a Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) usada no questionário, apurou-se que as principais estratégias de enfrentamento foram “tentativa de ver a situação como uma oportunidade de aprendizado e desenvolvimento de novas habilidades” e “lembrar das situações passadas e de como superou os problemas”, ambas com as maiores médias gerais no

valor de 3,94 pontos, seguidas de “penso na situação como um desafio e oportunidade de crescimento” com média geral de 3,82 pontos.

O estudo pretende contribuir com dados e informações que possam ajudar na disseminação das causas e consequências do estresse ocupacional, desmistificando e levando ao conhecimento da classe docente estratégias de enfrentamento que podem ajudar no combate ao estresse. A pesquisa pode também ser utilizada pela escola como um levantamento do estado atual do estresse ocupacional do corpo docente, servindo para adoção de medidas e ações institucionais que melhorem as condições de trabalho do professor, unindo as teorias e conceitos aqui apresentados à prática futura na escola em estudo.

Principalmente as questões relativas aos estressores que afligem os professores da escola, bem como as questões que tratavam das estratégias de enfrentamento adotadas pelos respondentes frente ao estresse sentido, contribuirão para o conhecimento da direção da escola e sua coordenação pedagógica da realidade docente da escola e para a elaboração de medidas gerenciais que venham a minimizar o estresse ocupacional.

Este trabalho também contribui academicamente como fonte de pesquisa bibliográfica para o estudo do estresse e do estresse ocupacional em professores, fazendo com que pesquisadores desta área possam ter mais uma alternativa para embasar seus estudos.

A principal limitação do estudo foi que o censo foi realizado em apenas uma única escola, esta com um total de 17 professores. É de muita importância que haja mais pesquisas científicas que possuam como objeto professores do ensino fundamental privado e que possuam um número maior de entrevistados. A classe docente é vanguardista na transformação da sociedade e merece maior atenção da comunidade científica, principalmente quanto ao estudo do estresse ocupacional e levantamento de estratégias para melhoria das condições de trabalho e valorização da atividade docente.

A realização deste estudo foi demasiadamente gratificante por proporcionar maior contato com as teorias sobre o estresse ocupacional e sobre a realidade da profissão docente e suas especificidades. Durante todo o tempo devotado à execução deste trabalho foi possível adentrar na prática da pesquisa científica e da produção de conhecimento, um dos pilares da Universidade, contribuindo para o enriquecimento profissional do pesquisador.

REFERÊNCIAS

- ABREU, K.L.; STOLLI, I.; RAMOS, L.S.; BAUMGARDT, R.A.; KRISTENSEN, C.H. Estresse ocupacional e síndrome de burnout no exercício profissional da psicologia. **Psicologia: ciência e profissão**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 22-29, jun. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932002000200004&script=sci_arttext&tlng=es>. Acesso em: 17 fev. 2018.
- ALBRECHT, K. **O gerente e o estresse**: faça o estresse trabalhar para você. Tradução de José Ricardo Brandão Azevedo. 2. Ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1990.
- ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGRIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v3n2/a06v03n2.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2018.
- BATISTA, K. M. **Stress e Hardiness entre enfermeiros hospitalares**. 2011. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-31052011-120626/en.php>>. Acesso em 18 fev. 2018.
- BIAZZI, S. **Estresse, burnout e estratégias de enfrentamento**: um estudo com professores de uma instituição educacional privada de São Paulo. 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Núcleo de Psicossomática e Psicologia Hospitalar, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2013. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15254/1/Sideli%20Biazzi.pdf>>. Acesso em 19 fev. 2018.
- CALAIS, S. L. Delineamento de levantamento ou *Survey*. In: BAPTISTA, M. N.; CAMPOS, D. C. (Org.). **Metodologias de pesquisa em ciências**: análises quantitativa e qualitativa. Rio de Janeiro: LTC, 2010. p. 81-89.
- CAMPOS, M. R. Ator ou protagonista? Dilemas e responsabilidades sociais da profissão docente. **Revista PRELAC: Projeto Regional de Educação para a América Latina e Caribe**, n. 1, p. 7-23, 2005. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001446/144666por.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2018.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de *burnout* em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: teoria e pesquisa**. Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, out./dez. 2011. Disponível em: <<https://revistaptp.unb.br/index.php/ptp/article/view/898/192>>. Acesso em: 10 mar. 2018.
- CARNEIRO, R. M.; **Síndrome de Burnout**: um desafio para o trabalho do docente universitário. 2010. Dissertação (Mestrado em Sociedade, Tecnologia e Meio Ambiente) – Mestrado Multidisciplinar em Sociedade, Tecnologia e Meio Ambiente, Centro Universitário de Anápolis, Anápolis, 2010. Disponível em: <<http://www.unievangelica.edu.br/files/images/curso/mestrado.mstma/2011/r%C3%BAbia%20mariano%20-%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout.pdf>>. Acesso em 22 fev. 2018.
- CONTAIFER, T. R. C.; BACHION, M. M.; YOSHIDA, T.; SOUZA, J.T. Estresse em professores universitários da área de saúde. **Revista gaúcha de enfermagem**, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 215-225, ago. 2003. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/RevistaGauchade>

[Enfermagem/article/view/4475](#)>. Acesso em: 18 fev. 2018.

ESTEVE, J. M. **Mal-estar docente**: a sala de aula e a saúde do professor. Bauru: EDUSC, 1999.

ESTEVE, J. M. A ambivalência da profissão docente: mal-estar e bem estar no exercício do ensino. **Revista PRELAC: Projeto Regional de Educação para a América Latina e Caribe**, n. 1, p. 117-133, 2005. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001446/144666por.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2018.

FARO, A.; PEREIRA, M. E. Estresse: Revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. **Psicologia, saúde e doenças**, Lisboa, Portugal, v. 14, n. 1, p. 78-100, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v14n1/v14n1a06.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2018.

FONSECA, R. T. M. Saúde mental para e pelo trabalho. In: FORUM DE SAÚDE E SERGURANÇA NO TRABALHO DO ESTADO DE GOIAS, 2013. Goiânia. **Anais...Goiânia**: Cir Gráfica, 2013. p. 137-156. Disponível em: <<https://bibliotecaprt21.files.wordpress.com/2013/09/livro-saude-mental-no-trabalho-2013-prt18.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2018.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRAZZIANO, E. S. **Estratégia para a redução do stress e burnout entre enfermeiros hospitalares**. 2008. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-14052009-101907/pt-br.php>>. Acesso em 18 fev. 2018.

KATZKOWICZ, R.; MACEDO, B. Formação docente para uma secundária de qualidade para todos. **Revista PRELAC: Projeto Regional de Educação para a América Latina e Caribe**, n. 1, p. 100-105, 2005. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001446/144666por.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2018.

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)**, Santa Maria, v. 37, n. 2, p. 33-48, jul./dez. 2011. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/2856>>. Acesso em 20 mar. 2018.

LADEIRA, M. B. O processo de stress ocupacional e psicopatologia do trabalho. **Revista de Administração**, São Paulo, v. 31, p. 64-74, jan./mar. 1996. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/doc/51243556/O-processo-do-stress-ocupacional-e-a-psicopatologia-do-trabalho>>. Acesso em: 17 fev. 2018.

LARANJEIRA, C. A. Contexto organizacional e a experiência de estresse: uma perspectiva integrativa. **Revista Saúde Pública**, v. 11, n. 1, p. 123-133, fev.2009. Disponível em: <<https://scielosp.org/pdf/rsap/v11n1/v11n1a13.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2018.

LENTINE, E. C.; SONODA, T. K.; BIAZIN, D. T. Estresse de profissionais de saúde das Unidades Básicas do município de Londrina. **Revista Terra e Cultura**, Londrina, v. 19, n. 37, p. 103-123, 2003. Disponível em:

<http://web.unifil.br/docs/revista_eletronica/terra_cultura/37/Terra%20e%20Cultura_37-10.pdf>. Acesso em 19 fev. 2018.

LIPP, M.E. N. Publicações. **O modelo quadrifásico do stress**. Disponível em:

<<http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress/>>. Acesso em 01 Abr. 2018.

LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2002. Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=LCTrekjX6qIC&oi=fnd&pg=PA11&dq=o+stress+do+professor+Lipp&ots=eswkQrKl12&sig=2Kqu-oSMaX_lj5kPvzs_Ki1Y-mU#v=onepage&q=o%20stress%20do%20professor%20Lipp&f=false>. Acesso em: 10 fev. 2018.

LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. Stress e Qualidade de Vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v15n3/a08v15n3>>.

Acesso em 20 mar. 2018.

LUNA, M. O papel dos docentes na mudança educacional. **Revista PRELAC: Projeto**

Regional de Educação para a América Latina e Caribe, n. 1, p. 170-173, 2005. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001446/144666por.pdf>>. Acesso em: 11 mar. 2018

MACHADO, A. R.; ABREU-TARDELLI, L. S. Textos prescritivos da educação presencial e a distância: fonte primeira do estresse do professor. **Signum: Estudos da Linguagem**, Londrina, v. 8, n. 1, p. 11-24, 2005. Disponível em:

<<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/signum/article/view/3632>>. Acesso em 08 mar. 2018.

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de Marketing**: Uma orientação aplicada. Tradução de Lene Belon Ribeiro e Monica Stefani. 6. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2012.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do Trabalho Científico**: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalho científicos. 7. Ed. 9. Reimpr. São Paulo: Atlas, 2014.

MARRAS, J.P.; VELOSO, H.M. **Estresse ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=BE_1NoduVfEC&pg=PA1&hl=pt-BR&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false>. Acesso em : 20 fev. 2018.

MASCI, C. **A hora da virada**: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

MERLIN, I. A. S.; MERLIN, M. S. Composição de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). In: BAPTISTA, M. N.; CAMPOS, D. C. (Org.). **Metodologias de pesquisa em ciências**: análises quantitativa e qualitativa. Rio de Janeiro: LTC, 2010. p. 38-48

MORENO, F. N.; GIL, G. P.; HADDAD, M. C. L.; VANNUCHI, M. T. O. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. **Revista de Enfermagem da UERJ**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 140-145, jan./mar. 2011. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf>>. Acesso em 19 fev. 2018.

MURTA, S. G. Programas de manejo de estresse ocupacional: uma revisão sistemática da literatura. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 159-177, dez. 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452005000200003>. Acesso em: 24 fev. 2018.

NELSON, D. L.; SIMMONS, B. L. Eustresse e esperança no trabalho: mapeando a jornada. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; SAUTER, S.L. (Org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2005. p. 125-138.

OLIVEIRA, R. J.; CUNHA, T. Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e consequências. **Caderno saúde e desenvolvimento**, v. 3, n. 2, p. 78-93, jul./dez. 2014. Disponível em: <<https://www.uninter.com/revistasauade/index.php/cadernosaudedesenvolvimento/article/view/302>>. Acesso em 18 fev. 2018.

PARRA, M. Condições de trabalho e saúde no trabalho docente. **Revista PRELAC: Projeto Regional de Educação para a América Latina e Caribe**, n. 1, p. 135-145, 2005. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001446/1446666por.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2018.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2018.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Construção e validação da Escala de Bem-Estar no Trabalho. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p. 11-22, 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v7n1/v7n1a04.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2018.

PINHEIRO, F. A.; TRÓCCOLI, B. T.; TAMAYO, M. R. Mensuração de *coping* no ambiente ocupacional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 19, n. 2, p. 153-158, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v19n2/a07v19n2.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2018.

QUICK, J. C.; MACIK-FREY, M.; MACK, D. A.; KELLER, N.; GRAY, D. A.; COOPER, C. L. Líderes saudáveis, organizações saudáveis: prevenção primária e efeitos positivos da competência emocional. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; SAUTER, S.L. (Org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2005. p. 139-155.

RIO, R. P. **O fascínio do Stress**. Belo Horizonte: Del Rey, 1995.

ROBBINS, S. P.; JUDGE, T. A.; S. F. **Comportamento organizacional: teoria e prática no contexto brasileiro**. 14. Ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010.

ROMANEK, L. W.; ROCHA, L. Diagnóstico do estresse entre professores através do teste de Lipp. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ADMINISTRAÇÃO, 2015. Ponta Grossa. **Anais...**Ponta Grossa, 2015. Disponível em:

<<http://www.admpg.com.br/2015/down.php?id=1917&q=1>>. Acesso em 20 mar. 2018.

ROSSI, A. M. Estressores ocupacionais e diferenças de gênero. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; SAUTER, S.L. (Org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho**: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas, 2005. p. 9-18.

ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; SAUTER, S.L. (Org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho**: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas, 2005

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e Qualidade de Vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paideia**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p. 73-81, jan./abr., 2010. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/3054/305423775010/>>. Acesso em 20 mar. 2018.

SILVA, S. G. **Travessias entre a sala de aula e o consultório**: Trajetórias docentes, adoecimento e narrativas de sofrimento psíquico de professores. 2017. Tese (Doutorado em Sociologia) – Programa de Pós-Graduação em Sociologia, Universidade Federal do Ceará, Ceará, 2017. Disponível em: <<http://www.repositoriobib.ufc.br/000031/0000315c.pdf> >. Acesso em 07 mar. 2018.

SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; BATISTA, E. P. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. **Revista quadrimestral da Associação Brasileira de Psicopedagogia escolar e educacional**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 457-465, set. / dez.. 2014. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/2823/282332826009/>>. Acesso em: 08 mar. 2018.

SPECTOR, P. E. **Psicologia nas organizações**. Tradução de Cristina Yamagami. 4. Ed. São Paulo: Saraiva, 2012.

VENDRAMINI, C. M. M. Estatística e delineamentos de pesquisa. In: BAPTISTA, M. N.; CAMPOS, D. C. (Org.). **Metodologias de pesquisa em ciências**: análises quantitativa e qualitativa. Rio de Janeiro: LTC, 2010. p. 163-182.

VISENTINI, M. S.; REIS, E.; SIQUEIRA, N. A.; VIEIRA, K. M.; RODRIGUES, C. M. C. Empresa doente, funcionário estressado: analisando a saúde organizacional como influenciadora do stress no trabalho. **Revista de ciências da administração**, Florianópolis, v. 12, n. 26, p. 189-220, jan./abr. 2010. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/2735/273519428008/>>. Acesso em 19 fev. 2018.

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://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572003000100004>. Acesso em: 08 mar. 2018.

APÊNDICE – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Olá professor(a), bom dia.

Meu nome é Felipe Araújo e sou aluno do curso de Administração da Universidade Federal do Ceará (UFC). Estou realizando uma pesquisa que servirá para minha Monografia e gostaria muito da sua colaboração para responder algumas questões. Ressalto que não há necessidade de sua identificação, pois as informações contidas neste questionário são sigilosas. Fique a vontade para responder com toda sinceridade. Obrigado!

- | | |
|--|--|
| <p>1. Gênero</p> <p><input type="checkbox"/> Masculino</p> <p><input type="checkbox"/> Feminino</p> <p><input type="checkbox"/> Prefiro não responder</p> | <p>2. Estado civil</p> <p><input type="checkbox"/> Solteiro</p> <p><input type="checkbox"/> Casado</p> <p><input type="checkbox"/> Divorciado / Viúvo</p> |
| <p>3. Faixa Etária</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 18 e 25 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 26 e 35 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 36 e 45 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 46 e 55 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Acima de 55 anos</p> | <p>4. Renda da Família</p> <p><input type="checkbox"/> Até R\$ 954,00</p> <p><input type="checkbox"/> Entre R\$ 954,01 e R\$ 1.908,00</p> <p><input type="checkbox"/> Entre R\$ 1.908,01 e R\$ 3.816,00</p> <p><input type="checkbox"/> Entre R\$ 3.816,01 e R\$ 5.724,00</p> <p><input type="checkbox"/> Acima de R\$ 5.724,01</p> |
| <p>5. Qual seu grau de escolaridade?</p> <p><input type="checkbox"/> Superior incompleto</p> <p><input type="checkbox"/> Superior completo</p> <p><input type="checkbox"/> Mestrado ou especialização</p> <p><input type="checkbox"/> Doutorado ou pós-doutorado</p> | <p>6. Há quanto tempo é professor(a)?</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 5 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 5 e 10 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 10 e 20 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Mais de 20 anos</p> |
| <p>7. Numa escala de zero a dez, marque qual seu nível de satisfação com a PROFISSÃO (considere “0” como péssimo e “10” como excelente)</p> <p>(0) (1) (2) (3) (4) (5)</p> <p>(6) (7) (8) (9) (10)</p> | <p>8. Qual sua carga horária de trabalho semanal?</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 10 horas semanais</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 10 e 20 horas semanais</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 20 e 30 horas semanais</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 30 e 40 horas semanais</p> <p><input type="checkbox"/> Mais de 40 horas semanais</p> |
- 9. O quanto as suas atividades o(a) deixam mais estressado(a)?**

1	2	3	4	5
Não me estressa	Estressa muito pouco	Estressa moderadamente	Estressa bastante	Estressa extremamente

Relação de atividades/convivência	1	2	3	4	5
1 Indisciplina dos alunos.					
2 Dificuldades de aprendizagem dos alunos.					
3 Conviver com colegas de profissão.					

4	Tratar com pais e responsáveis pelos alunos .					
5	Participar de reuniões pedagógicas.					
6	Preparar aulas.					
7	“Dar aula”.					
8	Preparar provas e trabalhos dirigidos (TDs).					
9	Corrigir provas e trabalhos dirigidos (TDs).					
10	Calcular e lançar notas.					
11	Registrar a frequência diária dos alunos.					
12	Fazer cursos de aperfeiçoamento (mestrado, doutorado, <i>etc.</i>).					
13	Condições de Infraestrutura (ruídos, temperatura, iluminação e higiene).					
14	Ambiente Social (insegurança).					
15	Reconhecimento profissional da sociedade (prestígio da profissão).					
16	Carga de trabalho.					

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

<i>Quando tenho um problema no trabalho, eu...</i>		1	2	3	4	5
1	Converso com colegas que também estejam envolvidos no problema.					
2	Converso com a coordenação pedagógica da escola.					
3	Tento ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades.					
4	Lembro das situações passadas e de como superou os problemas.					
5	Penso na situação como um desafio e oportunidade de crescimento.					
6	Tento trabalhar mais rápida e eficientemente.					
7	Decido por conta própria sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.					
8	Esforço-me para fazer o que eu acho que as pessoas esperam de mim.					
9	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.					
10	Tento modificar os fatores que causaram a situação.					
12	Evito a situação, se possível.					

13	Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza.					
14	Tento manter distância da situação.					
15	Procuo lembrar que o trabalho não é tudo na vida.					
16	Antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior.					
17	Delego minhas tarefas a outras pessoas.					
18	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação.					
19	Tento não me preocupar com a situação.					
20	Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto.					
21	Pratico mais exercícios físicos.					
22	Uso algum tipo de técnica de relaxamento.					
23	Procuo a companhia de outras pessoas.					
24	Mudo os meus hábitos alimentares.					
25	Procuo me envolver em mais atividades de lazer.					
26	Compro alguma coisa.					
27	Tiro alguns dias para descansar.					
28	Faço uma viagem.					

11. Como você tem se sentido em relação ao seu trabalho?

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

<i>O trabalho tem me deixado...</i>	1	2	3	4	5
1 Alegre					
2 Preocupado					
3 Disposto					
4 Contente					
5 Irritado					
6 Deprimido					
7 Entediado					
8 Animado					
9 Chateado					
10 Impaciente					
11 Entusiasmado					
12 Ansioso					

<i>O trabalho tem me deixado...</i>	1	2	3	4	5
13 Feliz					
14 Frustrado					
15 Incomodado					
16 Nervoso					
17 Empolgado					
18 Tenso					
19 Orgulhoso					
20 Com raiva					
21 Tranquilo					

12. Qual a sua opinião em relação ao seu trabalho?

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo um pouco	Não discordo nem concordo	Concordo um pouco	Concordo totalmente

<i>Neste trabalho...</i>		1	2	3	4	5
1	Realizo o meu potencial.					
2	Desenvolvo habilidades que considero importantes.					
3	Realizo atividades que expressam minhas capacidades.					
4	Consigo recompensas importantes para mim.					
5	Supero desafios e cresço como pessoa.					
6	Atinjo resultados que valorizo.					
7	Avanço nas metas que estabeleci para minha vida.					
8	Faço o que realmente gosto de fazer.					
9	Expresso o que há de melhor em mim.					
10	Coopero para a criação de uma sociedade melhor.					
11	Faço a diferença na vida dos meus alunos.					
12	Recebo o reconhecimento da profissão de professor.					

13. Você tem sentido algum(ns) desse(s) sintoma(s)? Marque um X caso tenha sentido.

	Sintoma	Marque em caso positivo
Sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS		
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	Aumento súbito de motivação	
14	Entusiasmo súbito	
15	Vontade súbita de iniciar novos projetos	

Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS		
16	Problemas com a memória, esquecimentos	
17	Mal-estar generalizado, sem causa específica	
18	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	
19	Sensação de desgaste físico constante	
20	Mudança de apetite	
21	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	
22	Hipertensão arterial (pressão alta)	
23	Cansaço Constante	
24	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	
25	Tontura, sensação de estar flutuando	
26	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	
27	Dúvidas quanto a si próprio	
28	Pensamento constante sobre um só assunto	
29	Irritabilidade excessiva	
30	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	
Sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS TRÊS MESES		
31	Diarreias frequentes	
32	Dificuldades Sexuais	
33	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	
34	Insônia	
35	Tiques nervosos	
36	Hipertensão arterial confirmada	
37	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	
38	Mudança extrema de apetite	
39	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	
40	Tontura frequente	
41	Úlcera	
42	Impossibilidade de Trabalhar	
43	Pesadelos	
44	Sensação de incompetência em todas as áreas	
45	Vontade de fugir de tudo	
46	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	
47	Cansaço excessivo	
48	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	
49	Irritabilidade sem causa aparente	
50	Angústia ou ansiedade diária	
51	Hipersensibilidade emotiva	
52	Perda do senso de humor	

Obrigado pela sua participação!