



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO VITOR FRANÇA DE ALBUQUERQUE

**OS IMPACTOS DO TRABALHO DOCENTE SOBRE A SAÚDE DOS
PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE FORTALEZA**

FORTALEZA

2018

JOÃO VITOR FRANÇA DE ALBUQUERQUE

OS IMPACTOS DO TRABALHO DOCENTE SOBRE A SAÚDE DOS PROFESSORES
DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE FORTALEZA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará para obtenção do grau de Licenciado.

Orientador: Prof. Dr. Léo Barbosa
Nepomuceno

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)

- A31i Albuquerque, João Vitor França de.
os impactos do trabalho docente sobre a saúde dos professores de uma universidade pública de fortaleza / João Vitor França de Albuquerque. – 2018.
38 f.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2018.
Orientação: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno.
1. Estresse. 2. burnout. 3. docentes. I. Título.

CDD 790

FICHA DE APROVAÇÃO

JOÃO VITOR FRANÇA DE ALBUQUERQUE

**OS IMPACTOS DO TRABALHO DOCENTE SOBRE A SAÚDE DOS
PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE FORTALEZA**

APROVADO, em: 26 / JUNHO / 2018.

Prof. Dr. Leo Barbosa Nepomuceno– Orientador
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. Dr. Eduardo Vinicius Mota e Silva
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Profa. Esp. Tassia Oliveira Ramos
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES

Fortaleza – CE

2018

A Deus em primeiro lugar pelo dom da vida e dádiva do conhecimento e aos meus pais com amor, dedico este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e estou certo de que sua palavra é lâmpada para os meus pés e luz para os meus caminhos.

À família que é o alicerce na vida do homem, em especial a Paulo Sérgio e a Maria de Fátima que foram fundamentais nesta trajetória de minha vida.

A Maria da Salete Alves de Albuquerque a quem muito amo e agradeço pelo privilégio de ser seu neto, meu amor por você é maior que a dor da sua partida...

A Isabelly Maria por ser minha amiga e companheira com muito amor.

Ao corpo docente do IEFES, em especial ao professor Dr. Léo Barbosa Nepomuceno, que muito me ajudou na construção deste trabalho e aos professores Eduardo Vinícius Mota e Silva e Tássia Oliveira Ramos por fazerem parte desta conquista.

Aos colegas de sala do curso de Licenciatura 2015.1 diurno e noturno.

E por fim, aos servidores e colaboradores da Universidade Federal do Ceará.

RESUMO

Esta pesquisa busca analisar a relação entre condições de trabalho docente e saúde do trabalhador a partir da percepção de professores de uma universidade pública de Fortaleza, bem como fatores estressantes e estratégias de enfrentamento do estresse. Para isso foram analisados questionários onde os indivíduos entrevistados apontaram causas, fatores e maneiras de combater e/ou atenuar o estresse. Os resultados da pesquisa evidenciam desencadeamento de doenças físicas e emocionais pelas atuais condições de trabalho, sendo a sobrecarga laboral e a ausência de adequadas relações sociais de natureza do trabalho entre os professores as principais consequências de agravamento do estresse. A compreensão de fatores que desencadeiam o estresse é fator crucial no combate ao mesmo.

Palavras-chave: Estresse. Burnout. Docentes.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Sinais e sintomas de estresse vinculados ao trabalho	23
Gráfico 2 – Lista de sinais gerais indicativos de Burnout (Fatores emocionais)	25
Gráfico 3 – Lista de sinais gerais indicativos de Burnout (Fatores cognitivos)	25
Gráfico 4 – Estratégias de enfrentamento	27

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Outros sinais e sintomas de estresse vinculados ao trabalho	24
Tabela 2 – Discursos caracterizadores (Substâncias químicas)	27
Tabela 3 – Discursos caracterizadores (Família e relacionamentos)	28
Tabela 4 – Discursos caracterizadores (Saúde)	28
Tabela 5 – Discursos caracterizadores (Relaxamento)	29

LISTA DE ABREVIATURAS

LDB Lei de Diretrizes e Bases da Educação

INEP Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira

SB Síndrome de Burnout

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	OBJETIVOS	15
2.1	Objetivo Geral	15
2.2	Objetivos Específicos	15
3	O TRABALHO DOCENTE E SUAS CONSEQUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE	16
4	A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES	19
5	METODOLOGIA	21
6	APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
	REFERÊNCIAS	31
	ANEXOS	34
	ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO E APRESENTAÇÃO	34
	ANEXO B – SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE VINCULADOS AO TRABALHO	35
	ANEXO C – LISTA DE SINAIS GERAIS INDICATIVOS DE BURNOUT	37
	ANEXO D – ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO	38

1 INTRODUÇÃO

A produção do conhecimento sobre saúde e trabalho docente no Brasil se incrementa ao longo da década de 90, o que já se produziu até o momento revela um crescimento significativo no número de casos de estresse e burnout entre os docentes (do ensino fundamental, médio e superior) da rede pública e particular, associadas ou não a outras patologias. Observa-se, a partir desses estudos, uma necessidade de aprofundar ainda mais, o vínculo desses processos de trabalho aos processos de saúde e adoecimento dos docentes. (ESTEVE, 1999, p. 9).

Observando a dinâmica de funcionamento da universidade pesquisada, percebemos uma grande carga de trabalho, os professores da instituição possuem grandes responsabilidades vinculadas a função que ocupam, tais como gerenciar e acompanhar trabalhos acadêmicos, supervisão e acompanhamento de monitorias e constante atualização de informações transmitidas aos discentes, esses fatores exigem empenho constante por parte dos professores, exigindo muitas horas de leitura, pesquisa e dedicação, que podem gerar condições psicológicas adversas como questionamentos sobre a boa realização de suas tarefas, pré julgamentos, cobranças no cumprimento de formalidades e informalidades como cumprir horários estabelecidos para reuniões, tentativas de manter boa relação com os colegas de trabalho e com os alunos podendo afetar como indivíduos sociais a suas vidas particulares fora do ambiente de trabalho. A oferta de poucas disciplinas optativas ao curso noturno é um dos efeitos sentidos pelo número insuficiente de professores, além de disciplinas que somente são ofertadas em semestres ímpares ou pares para se ajustar a regulação de horários por parte dos docentes podem ser justificativas de estarem reduzidos em número de professores, uma vez que um número maior de professores seria capaz de suprimir tais demandas. Por outro lado, crescem as crises do sistema educacional e nas instituições de ensino, as divergências e o descaso com a educação no cenário nacional, que se reflete portanto nas condições de trabalho dos professores. (WENZEL, 1991; CODO, 1999; ESTEVE, 1999).

A condição de saúde é um aspecto fundamental para a qualidade de vida bem como para a capacidade de trabalho das pessoas. Nesse sentido as relações entre as condições de saúde e o trabalho têm sido investigados por diferentes áreas do conhecimento, revelando a preocupação dos pesquisadores quanto à influência mútua entre esses fatores, a categoria docente constitui um dos grupos profissionais mais numerosos do país (INEP, 2009) merecendo portanto atenção quanto a sua atuação, dada a relevância social de seu papel na

sociedade e suas demais atribuições.

Sabendo de alguns desses fatores citados anteriormente, percebemos que os docentes defrontam-se em seu cotidiano com uma carga de trabalho que os poderá levar a um processo de adoecimento pelo trabalho, quer dizer, para o professor atingir os objetivos da “produção” acadêmica, precisa mobilizar esforços que extenuam suas funções biopsicossociais, resultando em processo denominado mal-estar docente. Esteve (1999, p. 25) relata que diversos autores, desde a década de 1950, vêm empregando o termo mal estar docente, que ele define por “[...] os efeitos permanentes de caráter negativo que afetam a personalidade do professor como resultado das condições psicológicas e sociais em que se exerce a docência.”. Citam-se algumas consequências do mal estar no trabalho docente: insatisfação com o trabalho realizado; desenvolvimentos de esquema de distanciamento, para reduzir a implicação pessoal no trabalho; desejo de abandonar a docência- absenteísmo; esgotamento; cansaço físico, mental e emocional; ansiedade; estresse; doenças físicas, transtornos mentais e psicossomáticos. É oportuno destacar os estudos de Lima (*apud* CARDOSO, 1999) que em pesquisa com 89 professores solicitou que identificassem os sintomas que tinham experimentado com maior frequência no ano anterior de estudo. Os professores marcaram em média 7 sintomas dentre os quais estão: a redução de vida social; irritabilidade; cansaço matinal; desmotivação e insatisfação; tristeza e depressão; falhas de memória; alterações do sono, considerados como os mais referidos em sua pesquisa.

Reynolds *et al.* (1993) fizeram uma avaliação de reação aos diferentes componentes de manejo de estresse de uma intervenção “multicomponentes”, através de aplicação de questionário ao final de cada sessão de intervenção. Os componentes investigados foram: informação sobre estresse, relaxamento, assertividade, reestruturação cognitiva, manejo de tempo e suporte social. Os resultados apontaram que os componentes de maior impacto foram informação sobre o estresse e manejo de tempo, ao passo que os demais componentes tiveram menor impacto, principalmente sobre *insights* sobre si mesmo e definição de problemas. As dificuldades de mensuração do estresse e de comprovações de relações causais entre estresse ocupacional e doença, a falta de mão de obra especializada em seu controle e a inexistência de dados epidemiológicos sobre a incidência de estresse e doenças ocupacionais no Brasil são alguns dos fatores que, possivelmente, tem contribuído para a omissão do manejo do estresse em programas nacionais de saúde ocupacional.

Com base nos estudos apresentado e observações empíricas percebemos a relevância social desta pesquisa. Pretende-se portanto contribuir para a investigação de fatores

que contribuam para o desencadeamento de doenças relacionadas a prática da docência e eventuais formas de enfrentamento das mesmas.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Analisar a relação entre condições de trabalho docente e saúde do trabalhador a partir da percepção de docentes de uma universidade pública de Fortaleza.

2.2. Objetivos Específicos

- Identificar fatores estressantes no trabalho docente a partir da percepção dos mesmos;
- Analisar as estratégias de enfrentamento dos efeitos nocivos do trabalho.

3 O TRABALHO DOCENTE E SUAS CONSEQUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE

A Lei de Diretrizes e Bases (LDB) n. 9.394/96, nos seus artigos 12, 13 e 14, dispõe sobre as competências do estabelecimento de ensino e dos docentes e, ainda, sobre a gestão democrática, reforçando tais tendências e demonstrando que no plano legal o trabalho docente não se restringe a sala de aula, mas que ele contempla ainda as relações com a comunidade, a gestão do ensino, o planejamento do projeto pedagógico, a participação nos conselhos, entre outras funções. Assim podemos considerar que houve uma dilatação, no plano legal, da compreensão do que seja o pleno exercício das atividades docentes.

A categoria trabalho docente agrega tanto os sujeitos nas suas complexas dimensões, experiências e identidades quanto as condições em que as atividades são realizadas no ambiente educacional. Compreende, portanto, as atividades, responsabilidades e relações que se realizam para além da regência de classe, sujeitas, no conjunto, a mecanismos implantados pela gestão na busca por redução dos custos e aumento da eficácia. (OLIVEIRA, 2006).

Segundo Boing e Lüdke (2007, p. 1.188), “[...] as críticas externas ao sistema educacional cobram dos professores cada vez mais trabalho, como se a educação, sozinha, tivesse que resolver todos os problemas sociais.”. Como descrevem os autores acima citados o trabalho dos docentes tem se intensificado para adequar-se a resolução de problemas sociais demandados por uma certa imprevisibilidade de sua atuação profissional.

A intensidade com que é feito o trabalho pode decorrer do crescimento da demanda sem alterações do efetivo, ou da diminuição da quantidade de professores sem haver mudança na produção, como também mudanças organizacionais no bojo da evolução dos sistemas e de suas formas que podem gerar mecanismos dessa intensificação. Mas é no âmbito da atividade que o processo de identificação se expressa, pois cabe aos professores regular os efeitos da ampliação da complexidade ou do aumento do número de tarefas a serem realizadas na mesma unidade temporal por uma mesma pessoa ou equipe. (MELCHIOR, 2008). Essa mesma intensificação do trabalho em especial nos docentes poderá acarretar em estresse, colocando a saúde dos professores em risco.

O estresse é um conjunto de condições bioquímicas do organismo humano, refletindo a tentativa do corpo de fazer o ajuste as exigências do meio. (ALBRECHT, 1988). Para Ramos (1992) as consequências do estresse incidem nas instituições organizacionais e

põe em situação de risco a motivação, o desempenho, a produtividade, autoestima e a saúde de seus membros. Assim, Lipp (1996) destaca que o termo estresse pode ser utilizado em dois sentidos, tanto para descrever uma situação de muita tensão, quanto para definir a nossa reação a tal situação. O estresse pode ser descrito como “uma força, tensão, pressão, compressão” ou, ainda, como um estado físico ou psíquico “carregado de energia deformante”. (MOLINA, 1996, p. 18). É percebido como uma situação de tensão aguda ou crônica, que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo, é uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo. (MOLINA, 1996).

Existem diversas definições sobre o estresse, com isso, percebemos que uma relação particular entre a pessoa e o ambiente poderá ser avaliada como algo que excede seus recursos e ameaça seu bem estar físico e mental. Isto ocorre pelo fato da conduta humana ser canalizada, psicologicamente, através do modo pela qual o indivíduo antecipa os eventos, ou ainda, que o significado de um evento para a pessoa da forma a sua emoção e a sua resposta comportamental. (FOLKMAN; LAZARUS, 1984; GUIMARÃES, 2006). Podemos dizer que o estresse é um estado que ocorre quando somos incapazes de resolver problemas, concordando, assim, com as concepções de Perkins (1995).

Um dado preocupante é o de uma pesquisa realizada sobre a saúde dos docentes, Nas últimas décadas, os registros de licenças do trabalho por motivos de saúde na categoria dos professores, em diferentes países, identificam a maior prevalência de distúrbios mentais quando comparados com os outros grupos de doenças comunicadas nas declarações médicas. (ASSUNÇÃO, 2003; DIMITROV, 1991; ESTEVE, 1999). De acordo com Lewis e Lewis (1988, p. 3), “[...] a maioria das doenças está na dependência tanto de fatores emocionais quanto físicos. Você é uma unidade mente-corpo. Suas emoções são fenômenos físicos e cada alteração psicológica tem o seu componente emocional.”. O indivíduo no percurso de seu desenvolvimento, constrói e estrutura formas tanto em termos do corpo, como da mente, de ser e reagir aos mais diferentes estímulos aos quais ele pode estar submetido, sempre com objetivo de manter o equilíbrio do seu organismo. Portanto, quanto ele implementa reações aos diversos impactos aos quais está submetido em seu cotidiano, entendemos que ele carrega nesse processo uma volta ao equilíbrio. Esses impactos fazem parte de sua vida e as tensões que eles provocam deixam marcas e modificam seu corpo e afetam sua mente. (LEAL, 2001). Em sua obra o autor destaca a relação professor-mercado de trabalho e seus efeitos sobre a saúde.

[...] entre o ideal da função de professor – requerido pelo sistema, como pelos alunos (e seus familiares) e pelo próprio aspirante a função de educador- e as condições que o mercado de trabalho impõe, perdura um espaço de tensão que ocasiona um nível de estresse elevado, pressionando para baixo a atividade docente. (ESTEVE, 1999, p. 9).

O trabalho humano possui um duplo caráter: por um lado, é fonte de realização, satisfação e prazer, estruturando e conformando o processo de identidade dos sujeitos; por outro lado também pode se transformar em elemento patogênico, tornando-se nocivo a saúde. (SELIGMANN-SILVA, 1994).

De certa forma, o trabalho do professor representa uma parte histórica e significativa da expressão das relações de trabalho, constituindo-se num dos principais modos de construção de processos institucionais no âmbito da educação e da aprendizagem humana. Contudo, apesar de sua importância social, os estudos sobre as implicações das condições de trabalho na saúde dos professores remontam à década de 80 deste último século. Os registros na literatura especializada, anteriores a este período, tratam de doenças físicas (laringites, varizes, problemas na coluna) sem necessariamente relacioná-los a variáveis da organização e dos processos de trabalho.

Na visão dicotômica do trabalho – trabalho manual e trabalho intelectual, a atividade docente é considerada como trabalho intelectual, isto não torna o professor um trabalhador diferenciado dos demais, pois seu trabalho gera bens e serviços e acumula capital. Verdadeiramente, o trabalho docente pode ser considerado como um trabalho que contém, basicamente, os mesmos regramentos das outras ocupações do mundo do trabalho. Sua organização prevê tarefas, responsabilidades, competências, jornadas de trabalho específicas e remuneração.

O professor é contratado para realizar tarefas prescritas como ministrar aulas (e conteúdos), orientar pesquisas e leituras e acompanhar o desenvolvimento dos alunos, na perspectiva de avaliá-los em momento oportuno. É de sua competência aprovar ou reprovar o aluno, em relação ao conhecimento e domínio de conteúdos desenvolvidos em sala de aula e em laboratórios de ensino e pesquisa. É dele a competência de atestar ou não o aproveitamento do aluno durante o período letivo e se ele está apto a seguir em frente e assimilar novos conteúdos. Tais competências envolvem crítica, auto-crítica e responsabilidade por parte dos professores. (WENZEL, 1991).

4 A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

Diante dessas exposições, percebemos que o estresse surge inicialmente revestido de um componente de esforço de adaptação por parte dos professores, Quando os mecanismos de adaptação se esgotam e os estímulos estressores começam a agir, ocorre uma perda das reservas de energia e o indivíduo entra na síndrome de burnout. (GUGLIELMI; TATROW, 1998). De acordo com Leiter, Maslach e Schaufeli (2001), Burnout é um fenômeno psicossocial que surge como uma resposta crônica aos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho que levam o stress a sua condição máxima. É pertinente lembrar que conforme Levy (apud. MELO FILHO, 1992 p. 99) “[...] o ser humano é capaz de adaptar-se ao meio ambiente desfavorável, mas esta adaptação não ocorre impunemente”.

Burnout tem atingido várias profissões, mas tem seu foco de estudo especialmente vinculado à área de ensino e serviço de saúde por serem atividades que envolvem intenso contato com pessoas. (JACKSON; MASLACH, 1985).

A Síndrome de Burnout em profissionais da educação vem recebendo crescente atenção por parte de pesquisadores. Diversos estudos (CARVALHO, 1995; MOURA, 1997; CARLOTTO, 2002) têm sido realizado com essa categoria profissional. Conforme pontua Codo (1999), muito esforços tem sido feitos para traçar o perfil do educador que é mais suscetível ao sentimento de burnout. Esses esforços se justificam, na medida em que a severidade da síndrome em professores, já é atualmente, superior à dos profissionais da saúde, o que coloca o magistério como uma das profissões com auto índice de incidência. (IWANICKI; SCHWAB, 1981; FARBER, 1991).

Burnout na Educação é um fenômeno complexo e multidimensional resultante da interação entre os aspectos individuais e o ambiente de trabalho. Este ambiente diz respeito não somente à sala de aula ou a o contexto institucional, mas sim a todos os fatores envolvidos nesta relação, incluindo os fatores macrossociais como políticas educacionais e fatores sócio-históricos. (CARLOTTO, 2002). Sua Ocorrência em professores tem sido considerado um fenômenos Psicossocial relevante, pois afeta não somente o professor, mas também o ambiente educacional, interferindo na obtenção dos objetivos pedagógicos, uma vez que profissionais acometidos pela síndrome desenvolvem um processo de alienação, desumanização e apatia. (GUGLIELMI; TATROW, 1998).

O processo de desenvolvimento de burnout é individual e sua evolução pode levar

anos ou até mesmo décadas. (RUDOW, 1999). Seu surgimento é gradual, cumulativo, com incremento progressivo em severidade (FRANÇA, 1987), não sendo percebido em sua fase inicial pelo indivíduo, que, geralmente, se recusa a acreditar estar acontecendo algo errado come ele. (DOLAN, 1987).

No Brasil, o decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999, aprovou o regulamento da previdência social e, em seu anexo II, trata dos agentes patogênicos causadores de doenças profissionais. O item XII da tabela de transtornos mentais e do comportamento relacionado ao trabalho (Grupo V da classificação internacional das doenças-CID-10) cita a “sensação de estar acabado” (“Síndrome de Burnout” , “Síndrome do esgotamento profissional”) como sinônimos do Burnout, que, na CID-10, recebe o código Z73.0 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

Para a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1981) a profissão docente é considerada uma das mais estressantes, com forte incidência de elementos que conduzem à SB. A sobrecarga laboral é, de acordo com Antoniou, Polichroni e Vlachakis (2006), a principal condição do trabalho docente que desencadeia a SB. Outros autores destacam, como fatores desencadeantes da SB, o conflito de papéis (BURKE; GREENGLASS; SCHWARZER, 1996) conflitos com outros professores (SKAALVICK; SKAALVICK, 2007) ou falta de apoio social.

5 METODOLOGIA

O objetivo deste estudo busca analisar a relação entre condições de trabalho docente e saúde do trabalhador a partir da percepção dos mesmos. Desta forma a pesquisa tem caráter descritivo baseado em abordagens metodológicas quantitativa e qualitativa. Segundo Fonseca (2002, p. 20), “[...] a utilização conjunta da pesquisa quantitativa e qualitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente.”.

A pesquisa quantitativa é aquela influenciada pelo positivismo, considerando que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. Em resumo centrada na objetividade e com a quantificação dos resultados. (FONSECA, 2002).

Já a pesquisa qualitativa tem a preocupação voltada nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Baseada na Sociologia Compreensiva propõe a subjetividade como o fundamento do sentido da vida social e defende-a como constitutiva do social e inerente à construção da objetividade nas ciências sociais. Sendo assim, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (MINAYO, *et al*, 2013).

A opção pela pesquisa qualitativa deve-se a fatores como as características mencionadas por Chizzotti (1991): o mergulho nos sentidos e emoções; o reconhecimento dos atores sociais como sujeitos que produzem conhecimentos e práticas; os resultados como fruto de um trabalho coletivo resultante da dinâmica entre pesquisador e pesquisado; a aceitação de todos os fenômenos como igualmente importantes e preciosos: a constância e a ocasionalidade, as revelações e os ocultamentos, a continuidade e a ruptura, o significado manifesto e o que permanece oculto.

Este trabalho tem como amostra os professores de uma universidade pública de Fortaleza, para isso a coordenação foi consultada e obteve-se uma lista com 32 professores, dos quais são mestres e doutores. Para o estudo foram incluídos os docentes que ministram aulas no semestre em que a pesquisa será realizada, inclusive os professores substitutos. Foram excluídos desta pesquisa os que não estiveram em atividade no período de coleta dos dados, ou seja, inativos, em férias, afastados (licenças médicas, maternidade, prêmio e demais

afastamentos).

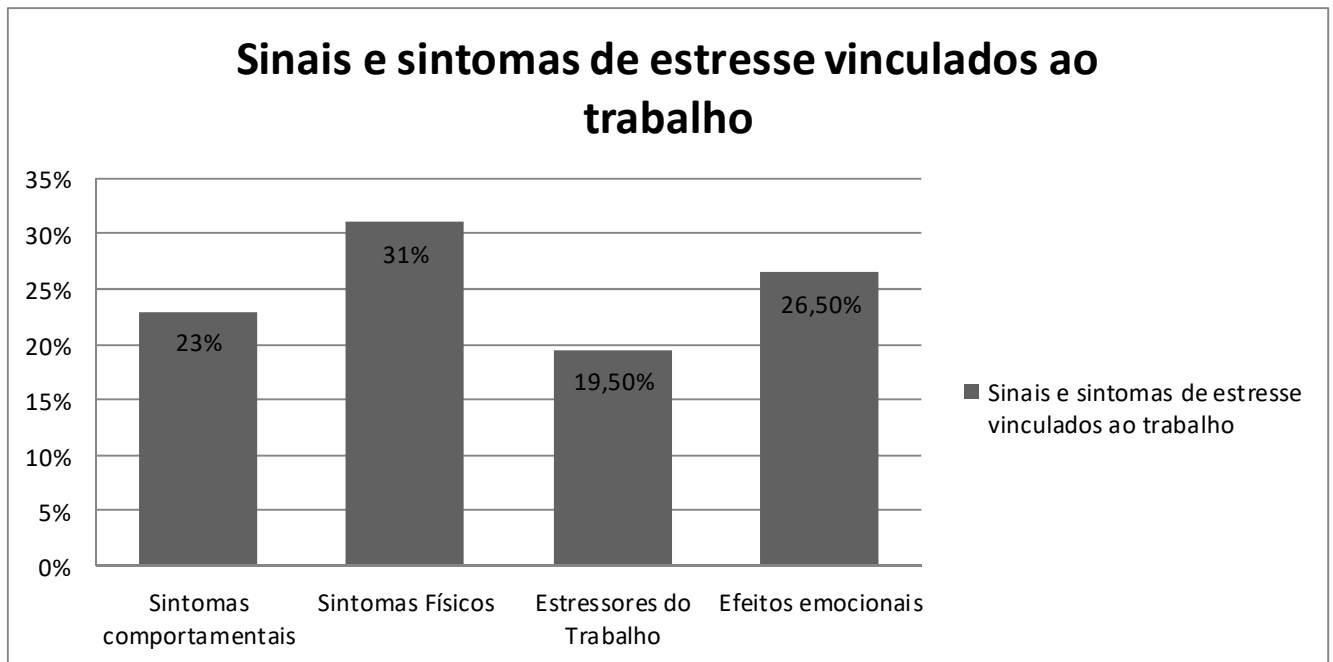
O levantamento de dados ocorreu mediante aplicação de questionários com perguntas subjetivas e objetivas a respeito do tema proposto, que aconteceu na universidade e/ou em espaço e momento oportunos, os dados foram analisados de acordo com estatística descritiva para questões fechadas e a nas questões abertas por meio de análise de conteúdo. A pesquisa também contou com um termo de autorização do uso das respostas para apresentação de considerações finais acerca do que se propõe, o nome dos professores que participaram da pesquisa foram substituídos por letras do alfabeto para manter sob sigilo suas identidades e manter a ética da pesquisa.

6 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa teve como objetivo principal investigar a relação entre condições de trabalho docente e a saúde dos professores de uma universidade pública de Fortaleza a partir de suas percepções, buscando identificar os fatores estressantes, assim como suas estratégias de enfrentamento. Para isso foram analisados 3 questionários com perguntas objetivas e subjetivas que foram aplicados a 24 professores.

O primeiro questionário tinha a intenção de obter respostas sobre os sinais e sintomas de estresse vinculados ao trabalho. Assim foram divididos em grupos: Sintomas comportamentais, sintomas físicos, estressores do trabalho e efeitos emocionais. Os resultados estão expostos na tabela a seguir:

Gráfico 1 – Sinais e sintomas de estresse vinculados ao trabalho



Fonte: elaborada pelo autor.

Observamos então que os sintomas físicos e emocionais representam um destaque na proporção de assertivas da pesquisa, quando comparados aos outros grupos. Em relação ao estresse, Rodrigues (1992) acrescenta que o indivíduo estressado pode ajustar a doença de duas maneiras. A primeira, por meio do ajuste ativo, quando o indivíduo expressa a mudança

do seu estilo de vida e pede, voluntariamente, o afastamento ou o remanejamento de suas funções. A segunda, por meio de ajuste passivo, ocorre quando a pessoa deprecia o trabalho, conseqüentemente, não o considera mais como envolvente, pratica o absenteísmo e adquire facilidade de adquirir outras enfermidades tanto físicas como de natureza psíquica.

Entre os indicadores frequentemente empregados para detectar se o indivíduo está estressado, Rodrigues (1992) destaca a necessidade de observar se há consumo de drogas, quedas de eficiência, faltas repetidas, insegurança, sobrecarga no trabalho, consumo exagerado de medicamentos e surgimento ou agravamento de doenças. Assim como observado nesse questionário da presente pesquisa, diversos estudos epidemiológicos realizados com professores têm destacado a existência de associação entre aspectos psicossociais do trabalho docente e a prevalência de distúrbios psíquicos, normalmente os professores com trabalho de alta exigência apresentam prevalência 1,5 vezes maior que os colegas com trabalho de baixa exigência, além de manifestações progressivas em patologias corporais, o que está evidente nos resultados desta coleta de dados.

Para além dos itens propostos no questionário 1, 4 (quatro) professores acrescentaram outros sinais e sintomas de estresse vinculados a suas funções:

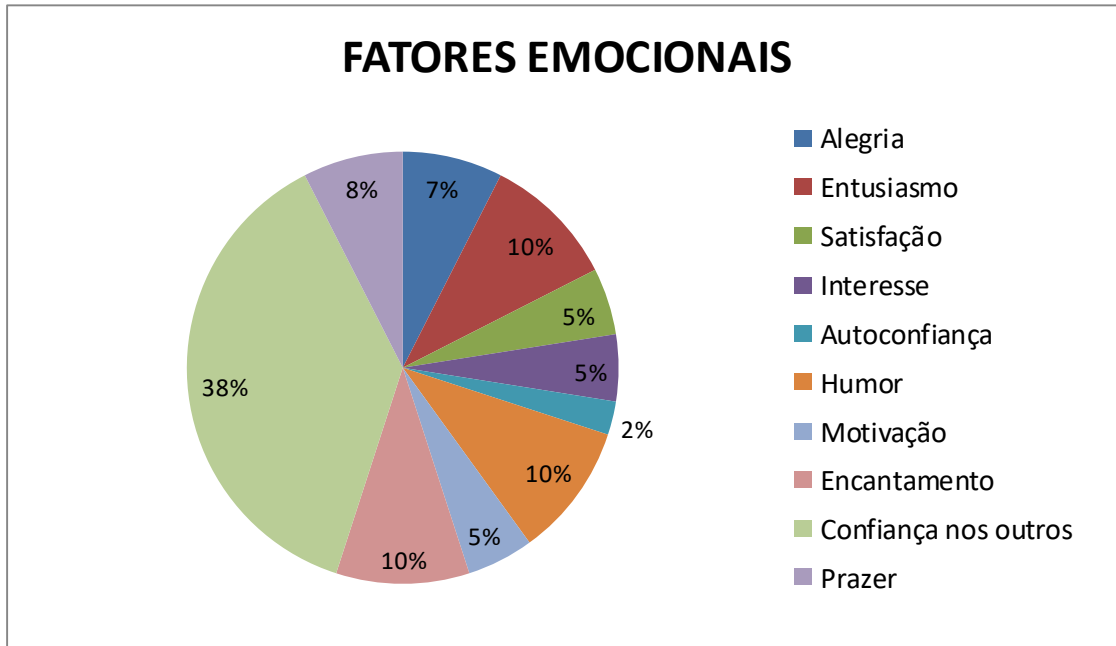
Tabela 1 – Outros sinais e sintomas de estresse vinculados ao trabalho

Professor “D”	Sinto que há falta de colaboração entre colegas de trabalho.
Professor “H”	Quando vejo injustiças, especial de superiores (chefes) com seus subordinados.
Professor “K”	Sinto-me esquecendo de algumas coisas.
Professor “L”	Ansiedade já chegando ao pânico.

Fonte: elaborada pelo autor.

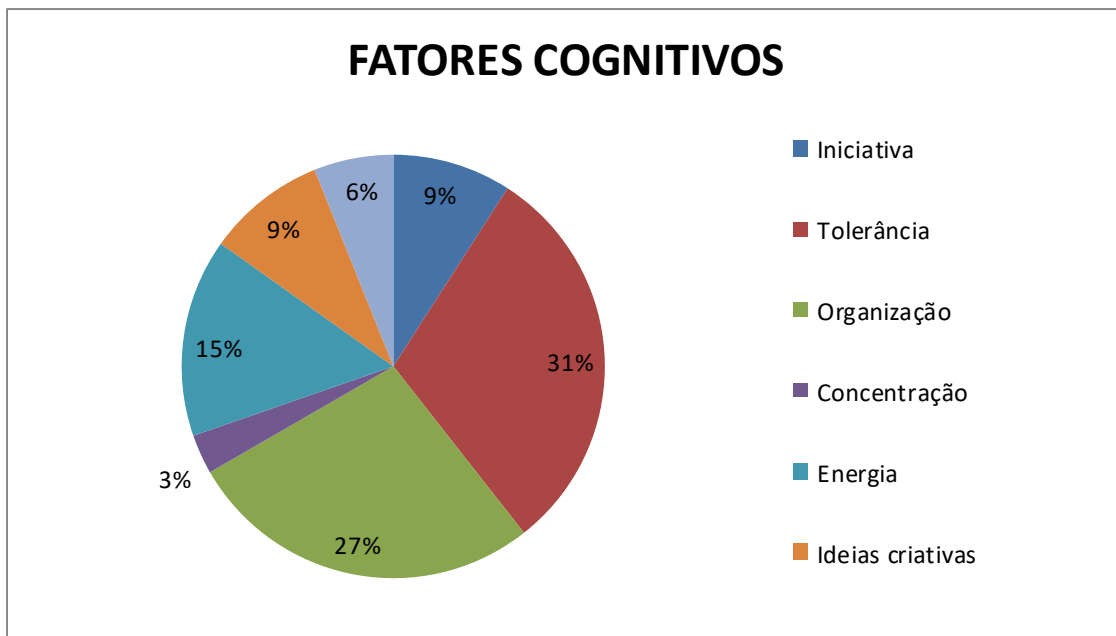
O objetivo do questionário 2 foi obter as respostas dos itens que configuram indicativos gerais de Burnout, verificando se para os professores em seu trabalho lhe faltam alguns dos aspectos descritos ou se esses aspectos estão seriamente comprometidos, assim dividimos em fatores emocionais e cognitivos, dispostos da seguinte forma:

Gráfico 2 – Lista de sinais gerais indicativos de Burnout (Fatores emocionais)



Fonte: elaborada pelo autor.

Gráfico 3 – Lista de sinais gerais indicativos de Burnout (Fatores cognitivos)



Fonte: elaborada pelo autor.

A falta de confiança nos próprios colegas de trabalho representa uma ameaça nas boas relações sociais e afetivas no trabalho realizado pelos elementos desta pesquisa. Em concordância com (SKAALVICK; SKAALVICK, 2007) tais conflitos internos entre os próprios professores não apenas favorecem o surgimento de patologias como aceleram a SB e ao esgotamento profissional, e esses acabam que atingindo direta e indiretamente a condução de aulas, projetos de pesquisa e demais atividades de cunho docente.

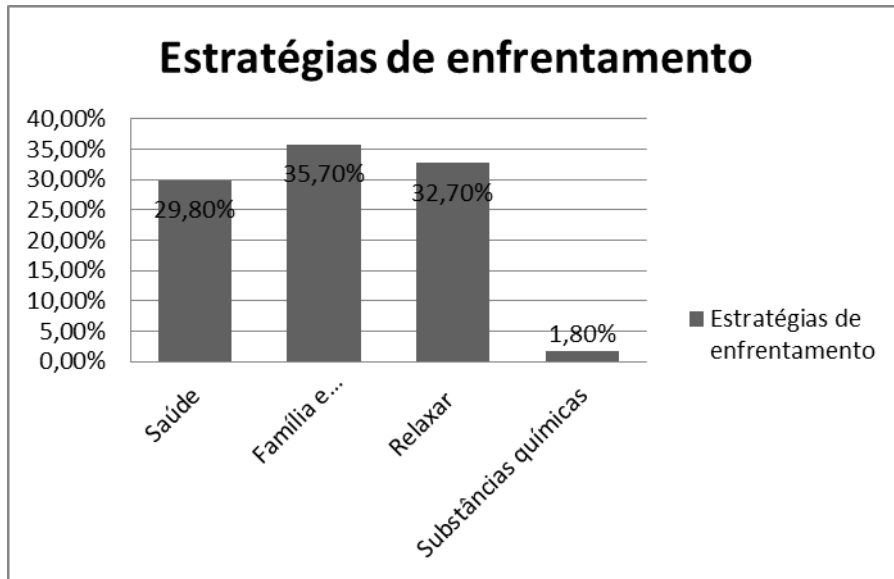
Percebemos ainda que organização e tolerância aparecem como os mais percebidos como elementos ausentes, reforçando uma das características de sobrecarga de trabalho. Durante a realização desta pesquisa o Professor “U” relatou orientar 11 (onze) trabalhos de conclusão de curso, comprometendo a eficácia de supervisão dessas atividades; é oportuno destacar a necessidade de se escapar das armadilhas reducionistas, como as interpretações que enfatizam fatores e não enxergam os processos que engendram desgaste e adoecimento. Seligmann-Silva (1994) sugere, ainda, que se tente integrar as diferentes correntes em busca de metodologias que consigam auxiliar na compreensão dos inúmeros prismas das situações concretas de trabalho e dos processos que incidem sobre a saúde mental e afetam os mecanismos da estabilidade psicossomática.

Carlotto (2002, p. 24), discorrendo sobre relação entre o burnout e as atividades profissionais

[...] o professor pode apresentar prejuízos em seu planejamento de aula, tornando-se este menos frequente e cuidadoso. Apresenta perda de entusiasmo e criatividade, sentindo menos simpatia pelos alunos e menos otimismo quanto à avaliação de seu futuro, afetando quanto indivíduo sua capacidade de trabalho.

Em relação ao questionário 3 buscamos encontrar algumas estratégias de enfrentamento para o estresse, ao agruparmos os itens em categorias conseguimos os seguintes resultados:

Gráfico 4 – Estratégias de enfrentamento



Fonte: elaborada pelo autor.

Ao agrupar os dados de enfrentamento do estresse em 4 categorias (Saúde, Família e relacionamento, Relaxar e Substâncias Químicas), observamos um destaque positivo no baixo número de docentes que lidam com o estresse utilizando substâncias químicas como fármacos e bebidas alcólicas, uma vez que essa estratégia já caracteriza um método paliativo de alívio momentâneo do estresse decorrente dos processos de trabalho, apenas 1,8% dos participantes desta pesquisa utilizam esse recurso de fuga.

Tabela 2 – Discursos caracterizadores (Substâncias químicas)

Professor "L"	Remédio – Sob prescrição médica (Psiquiatra e terapeuta).
Professor "S"	Antidepressivos, remédios para síndrome do pânico
Professor "W"	Antidepressivo

Fonte: elaborada pelo autor.

Percebemos que para os participantes desta pesquisa a família e os relacionamentos sociais e afetivos representam a categoria com maior destaque no combate ao estresse, 35,7% do total. Os dados nos mostram que apoio familiar e as relações sociais são fundamentais na manutenção do bem estar físico e mental dos participantes.

Tabela 3 – Discursos caracterizadores (Família e relacionamentos)

Professor “F”	Saio regularmente com pessoas que não são meus colegas de trabalho.
Professor “G”	Moto-grupo
Professor “S”	Atividades religiosas
Professor “T”	Tenho um grupo de amigos da “reza” que tem uma reunião a cada semana na casa de um dos membros do grupo (grupo Jesus menino).
Professor “X”	Noite dos homens; Hora do pôquer; Festival de Cinema; Eventos familiares culturais; Noite da Gastronomia; Brincar em família.

Fonte: elaborada pelo autor.

Os resultados nos mostram um número significativo de professores que praticam atividades físicas como estratégia de enfrentamento de estresse, 20 professores do total de 24 totalizando 83%.

Tabela 4 – Discursos caracterizadores (Saúde)

Professor “C”	Corrida + ou – 5 KM
Professor “D”	Caminhar longamente e regularmente.
Professor “E”	Treino funcional / Biodança
Professor “F”	Vou a academia 2 ou 3 vezes por semana
Professor “H”	Pratico dança de salão, surfe e treino funcional
Professor “L”	Pilates.
Professor “N”	Treinamento de força / Pedalar
Professor “O”	Procuro ir a praia pelo menos 1 vez por semana.
Professor “Q”	Caminhada e musculação
Professor “R”	Musculação
Professor “S”	Ioga
Professor “U”	Realizo treinamento aeróbico e resistido 4 vezes por semana.
Professor “V”	Pilates
Professor “W”	Academia
Professor “X”	Caminhar a pé durante 1 hora (atividade que estou fazendo muito pouco)

Fonte: elaborada pelo autor.

O impacto da atividade física pode ser a dimensão psicossocial inerente a várias modalidades de atividade física. A interação social, a companhia e a comunicação interpessoal podem agir como poderosas estratégias para lidar com o estresse e com algumas das suas reações fisiológicas (KOBASA, 1979), além disso, o alto nível de desejabilidade social do exercício físico pode constituir também um fator positivo na luta contra o estresse ocupacional, no sentido da satisfação do indivíduo por estar realizando uma meta socialmente

desejável, sugerida, recomendada e apresentada pela mídia como sendo de grande importância para a saúde. No quesito relaxamento a opção de desfrutar de pelo menos um passa tempo foi a opção mais considerada, destaque para o uso de recursos áudio visuais como os mais citados.

Tabela 5 – Discursos caracterizadores (Relaxamento)

Professor “C”	Assisto uma série (seriado) na tv ou caminho na praia/entro no mar.
Professor “D”	Assistir a filmes, ler ou passear na praia.
Professor “H”	Pratico dança de salão, surfe e treino funcional
Professor “N”	Filmes
Professor “O”	Procuro relaxar vendo matérias de esportes, de uma forma geral ficando pelo menos 1 hora na tv.
Professor “Q”	Tocar violão e/ou assistir televisão (esporte).
Professor “S”	Assisto séries, jogo videogame
Professor “U”	Assistir televisão / filmes / séries
Professor “W”	Internet, jogos no celular e assistir esportes
Professor “X”	Escutar música; Assistir filmes; Cozinhar; Organizar minha casa; Limpar minha casa; Conversar com minha família; Cuidar das plantas, etc.

Fonte: elaborada pelo autor.

Os prejuízos associados ao estresse ocupacional têm estimulado o desenvolvimento de diversos modelos de intervenção para seu controle ou prevenção, desde os focados em mudanças na organização até em alterações no comportamento do trabalhador. Dentre os modelos de intervenção focados no comportamento individual, destacam-se as intervenções fundamentadas no desenvolvimento de modos de enfrentamento a fatores estressores presentes no ambiente de trabalho e de hábitos de vida, de forma a reduzir o risco de adoecimento. Tais intervenções, usualmente, possuem formato psicoeducativo e utilizam técnicas cognitivocomportamentais (LIPP, 1996) para redução de tensão e de pensamentos disfuncionais e aumento de habilidades comunicativas, de solução de problemas, de manejo do tempo e a de auto-controle, a fim de minimizar o impacto dos estressores ocupacionais. A busca por atividades de relaxamento expressam o desejo singular do indivíduo da busca pelo bem estar, controlando e ajustando o estresse de maneiras desejáveis, retardando e prevenindo o surgimento de patologias oriundas do estresse.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desta pesquisa percebemos que o estresse no ambiente de trabalho compromete o bom desempenho das tarefas a serem realizadas pelos indivíduos, além do surgimento de patologias físicas e emocionais que afetam os mesmos para além do seu ambiente de trabalho, ocasionando entre vários fatores, esquemas de distanciamento para fugir das implicações do trabalho, mudanças de humor, cansaço físico e mental entre outros.

Depois da revisão bibliográfica e da análise dos resultados, percebemos que os elementos nocivos a saúde dos professores são principalmente a sobrecarga laboral e ausência de boas relações sociais entre seus pares, já as estratégias de enfrentamento do estresse são em sua maioria as relações familiares e sociais e a prática de exercícios físicos.

Para minimizar os fatores estressantes, o papel da gestão deverá ser o de promover uma mediação de conflitos internos que possibilitem um ambiente de trabalho sadio para os professores envolvidos, além da busca pela otimização do tempo gasto nas atividades docentes, a adesão de mais professores possibilitaria uma distribuição mais uniforme do trabalho o que traria condições de exercê-lo menos suscetíveis ao estresse, percebemos também que não podemos associar o estresse a fatores isolados pois o estresse assim como a saúde é um componente multifatores que atinge com intensidade variada os sujeitos.

A otimização dos recursos humanos disponíveis tem finalidade de criar um ambiente favorável de exercício da docência, considerando os resultados desta pesquisa, podemos conhecer uma realidade existente de problemáticas desencadeadoras de adoecimento, a compreensão dessa realidade poderá levar uma reflexão mais aprimorada dos sujeitos envolvidos nesta pesquisa e contribuir para uma melhora das relações humanas e da execução dos trabalhos desenvolvidos.

REFERÊNCIAS

- ALBRECHT, KARL. **O gerente e o estresse: faça o stress trabalhar por você**. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1988.
- ANTONIOU, A. S.; POLICHRONI, F.; VLACHAKIS, A. N. Gender and age differences in occupation stress and professional burnout between primary and high school teachers in Greece. **Journal of Managerial Psychology**, 21 (7), p. 682-690, 2006.
- ASSUNÇÃO, A. A. **Saúde e condições de trabalho nas escolas públicas**. Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes. Belo Horizonte: Autêntica, 2003. p. 87-102.
- BOING, Luiz Alberto; LÜDKE, Menga. O trabalho docente nsa páginas de Educação e Saúde em seus (quase) 100 números. **Educação e Sociedade**, Campinas, v. 28, n. 100, n. Especial, p. 1.179-1.201, out. 2007.
- BURKE, R. J.; GREENGLASS, E. R.; SCHWARZER, R. Predicting teacher burnout over time: Effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. **Anxiety, Stress and Coping: An international Journal**, n.9, p. 261-275, 1996.
- CARDOSO, R. M. (Org.). **O stress na profissão docente: como prevenir, como manejar**. Porto: Porto Editora, 1999. (Dossier Novos Rumos, 9)
- CARDOSO, R. M. *et al.* **O stress nos professores portugueses**. Estudo do Instituto de prevenção do Stress e Saúde Ocupacional – IPSSO. Porto Editora. (Coleção Mundo dos Saberes, 31)
- CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout em professores de escolas particulares da região metropolitana de Porto Alegre-RS**. Universidade Luterana do Brasil, Canoas, 2002.
- CARVALHO, H. T. T. K. **A professora primária: amor e dor**. Petrópolis: Vozes, 1995.
- CODO, W.; SAMPAIO, J. J. C. (Orgs.) **Sofrimento psíquico nas organizações: saúde mental e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 127-138.
- DIMITROV, I. Neurological morbidity in teachers. **Folia Medica**, Plovdiv, v. 33, n. 3, p. 28-35, 1991.
- DOLAN, N. The relationship between burnout and job satisfaction in nurses. **Journal of Advenced Nursing**, n. 12, p. 3-12, 1987.
- ESTEVE, José Manuel. **Mal-estar docente**. Barcelona: Paidós, 1999.
- FARBER, B. A. **Crisis in education**. Stress and burnout in the American teacher. São Francisco: Jossey-Bass Inc., 1991.

- FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. **Stress, appraisal and coping**. Nova York: Springer, 1984.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: 2002. (Apostila).
- FRANÇA, H. H. A síndrome de “Burnout”. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 44, n. 8, p. 197-199, 1987.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007
- GUGLIELMI, R. S.; TATROW, K. Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis. **Review of Education Research**, 68-69, 1998.
- GUIMARÃES A. **Saúde mental e trabalho**: significados e limites de modelos teóricos. *Rev Latino-am*, 14 (5) 2006.
- IWANICKI, E. F.; SCHWAB, R. L. A cross validation study of the Maslach Burnout Inventory. **Education and Psychological Measurement**, 41, p. 1.167-1.174, 1981.
- JACKSON, S. E; MASLACH, C. The role of sex and family variables in burnout. **Sex Roles**, 12 v.78, n.7, p. 837-851, 1985.
- KOBASA, S. Stressfull life events, personality and health: an inquiry into hardiness. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 37, p. 1-11, 1979.
- LEAL, E. Q. **Stress em adolescentes**: avaliação dos principais sintomas. Universidade Federal da Paraíba, 2001.
- LEITER, M. P.; MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B. Job burnout. **Annual Review Psychology**, n.5, v.2, p. 397-422, 2001.
- LEWIS, M. E.; LEWIS, H. R. **Fenômenos Psicossomáticos**: até que ponto as emoções podem afetar a saúde. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1988.
- LIPP, M. N. (Org.). **Pesquisas sobre Stress no Brasil**: saúde, ocupações e Grupo de risco. São Paulo: Papyrus, 1996.
- MELCHIOR, J.-P. L’intensification du travail: une atteinte à l’éthique professionnelle des travailleurs sociaux. *In*: LINHART, D. **Pourquoi travaillons-nous?**: une approche sociologique de la subjectivité au travail. Ramonville Saint-Agne: Érès, 2008. p. 159-182.
- MELO FILHO, J. de *et. al.* **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- MINAYO, J. M. C. *et. al.* A produção acadêmica sobre conteúdos de ensino na educação física escolar. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 123-148, abr.-jun. 2013.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo Escolar, 2009**. Brasília: MEC/INEP/DEED, 2009.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Doenças relacionadas ao trabalho**. Manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília, 2001. Disponível em: <http://drt2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/02_0388_M1.pdf>. Acesso em: 5

maio 2018.

MOLINA, O. F. **Estresse no cotidiano**. São Paulo: Pancast, 1996.

MOURA, E. P. G. **Saúde mental e trabalho**. Esgotamento profissional em professores da rede de ensino particular de Pelotas-RS. 1997. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil, 1997.

OLIVEIRA, Dalila Andrade. Regulação educativa na América Latina: repercussões sobre a identidade dos trabalhadores docentes. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 44. p. 209-227, dez. 2006.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO – OIT. **Emploi et conditions de travail des enseignants**. Geneve: Bureau International du Travail, 1981.

PERKINS, J. M. **Viver sem estresse**. São Paulo: Gente, 1995.

PETROTRIUS, T. B. Using the Maslach Burnout Inventory to assess educator's burnout at a university in South Africa. **Psychological Report**, n.7, v.5, p. 771-777, 1994.

RAMOS, J. P. Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. **Boletim de Psicologia**, n.4, v.2, p. 89-98, 1992.

REINHOLD, Helga. *In*: LIPP, Marilda. **Pesquisas sobre Stress no Brasil – Saúde, ocupações e grupo de risco**. Campinas: Papirus, 1996. p. 187-188.

RODRIGUES, A. L. Estresse e trabalho: aumenta a preocupação com o desgaste do trabalhador. **Revista Proteção**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 38-41, 1992.

RUDOW, B. **Stress and burnout in the teaching profession**: European studies, issues, and research perspectives, 1999.

SELIGMANN-SILVA, E. **Desgaste mental no trabalho dominado**. São Paulo: Cortez, 1994.

SKAALVIK, E. M. & SKAALVIK, S. (2007). **Dimensions of Teacher Self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy and teacher burnout**. *Journal of Educational Psychology*, p. 611-625, 1999.

WENZEL, R. L. **O professor e o trabalho abstrato: uma análise da (des)qualificação do professor**. 1991. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1991.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Cortez, 1991.

REYNOLDS, S., TAYLOR, E., & SHAPIRO, A. A. (1993). **Session impact in stress management training**. *Journal of occupation and Organization Psychology*, 66, p. 99-113.

ANEXOS

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO E APRESENTAÇÃO

Prezado docente:

Venho por meio desta, pedir vossa colaboração, a fim de que seja possível efetuar a coleta de dados referente ao estudo sobre os OS IMPACTOS DO TRABALHO DOCENTE SOBRE A SAÚDE DOS PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE FORTALEZA. Pesquisa apresentada ao IEFES como Trabalho de Conclusão de Curso, JOÃO VITOR FRANÇA DE ALBUQUERQUE aluno do curso de graduação em Educação Física – Licenciatura Plena, Número de Matrícula: 377883. Gostaria ainda de esclarecer que os dados coletados nesta pesquisa serão analisados e utilizados em conjunto, de tal forma que em nenhum momento serão expostas as identificações pessoais e individuais, seguindo, portanto as normas do comitê de Ética da UFC. Grato pela atenção e colaboração.

Eu _____,
autorizo o uso dos dados por mim fornecidos para a realização desta pesquisa.

Docente

Assinatura do Docente.

Comitê de Ética em Pesquisa da UFC. Rua Coronel Nunes de Melo, 1127 Rodolfo Teófilo.

Fone: 3366-8338. Fortaleza-CE.

ANEXO B – SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE VINCULADOS AO TRABALHO

Circular ou assinalar as fontes de stress mais frequentes vivenciadas por você:

1. Costumo beber demais (bebidas alcoólicas)
2. Costumo comer demais.
3. Costumo fumar demais.
4. Costumo perder a voz.
5. Costumo ranger os dentes.
6. Costumo roer as unhas.
7. Costumo tomar algum remédio.
8. Esqueço-me facilmente das coisas.
9. Estou insatisfeito com o meu trabalho.
10. Falto ao trabalho
11. Fico apavorado por qualquer coisa.
12. Fico com a respiração ofegante.
13. Fico insensível em relação aos membros.
14. Fico irritado facilmente.
15. Fico muito tenso.
16. Lidar com alunos o dia todo me causa muita tensão.
17. Meu corpo fica coberto de suor frio.
18. Meus olhos ficam lacrimejantes e a visão, embaçada.
19. Não me importo com o que acontece com determinados alunos.
20. No fim de meu dia de trabalho, sinto-me desgastado.
21. Sinto muita raiva.
22. Sinto pressão no peito.
23. Sinto que estou trabalhando demais na Universidade.
24. Sinto que estou tratando alguns alunos como se fossem “objetos” impessoais.
25. Sinto que os alunos me culpam por alguns dos seus problemas.
26. Sinto vontade de chorar.
27. Sinto um zumbido no ouvido.
28. Sinto-me ansioso.
29. Sinto-me cansado quando levanto de manhã e tenho que enfrentar um novo dia de

trabalho.

30. Sinto-me deprimido.
 31. Sinto-me emocionalmente esgotado pelo meu trabalho
 32. Sinto-me fisicamente exausto.
 33. Sinto-me frustrado no meu trabalho.
 34. Sinto-me nervoso.
 35. Tenho dificuldade de dormir.
 36. Tenho dor nas costas.
 37. Tenho dores de cabeça.
 38. Tenho falta de apetite.
 39. Tenho náuseas.
 40. Tenho palpitações cardíacas.
 41. Tenho pressão alta.
 42. Tenho problemas gastrointestinais.
 43. Tenho quedas de pressão.
 44. Tenho vertigens.
 45. Tenho herpes.
 46. Outros:
-
-

ANEXO C – LISTA DE SINAIS GERAIS INDICATIVOS DE BURNOUT

O *burnout* é geralmente caracterizado como ausência de atitudes e características importantes e desejáveis no trabalho. Assim, se você percebe que no seu trabalho lhe faltam alguns desses aspectos abaixo, ou esses aspectos estão seriamente comprometidos, você pode ser um candidato em potencial a caminhar em direção ao *burnout*.

Circular ou assinalar o número que correspondente aos itens.

Ultimamente, em seu trabalho, você tem percebido ou sentido falta de:

1. Alegria
2. Entusiasmo
3. Satisfação
4. Interesse
5. Autoconfiança
6. Ideais
7. Iniciativa
8. Tolerância
9. Organização
10. Humor
11. Concentração
12. Motivação
13. Energia
14. Encantamento
15. Ideias criativas
16. Capacidade para resolver problemas
17. Confiança nos outros
18. Prazer
19. Outros: _____

Adaptado de REINHOLD, Helga. In: LIPP, Marilda, Pesquisas Sobre Stress no Brasil, - Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas, SP: Papyrus, 1996, p.185-186.

ANEXO D – ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Circular ou assinalar as estratégias mais utilizadas por você para lidar com o stress:

1. De uma maneira geral, procuro manter em bom estado minhas condições de saúde.
2. Depois da aula, chego em casa e tento relaxar ou faço atividade diferente da do meu trabalho
3. Desfruto regularmente de pelo menos um passatempo.
4. Em minha casa tenho um lugar onde posso me recolher para relaxar ou ficar sozinho.
5. Faço ginástica regularmente ou pratico alguma outra forma de esporte.
6. Procuro manter um peso que seja proporcional à minha altura e estatura óssea.
7. Minha família me dá muito apoio em tudo que se relaciona ao meu trabalho de professor.
8. No trabalho tenho oportunidade para conversar e trocar ideias com meus colegas
9. Normalmente tomo algum remédio ou substância química (inclusive bebida alcoólica) para reduzir minha ansiedade e acalmar-me durante o dia.
10. Nos fins de semana esqueço as obrigações e problemas do trabalho
11. Num dia normal, faço três refeições saudáveis e bem balanceadas.
12. Num dia normal, fumo mais de 10 cigarros.
13. Participo regularmente de algum grupo social ou de atividade, fora do meu círculo social.
14. Pelo menos uma vez por semana faço alguma coisa de que realmente goste.
15. Pratico alguma forma de relaxamento profundo (ioga, por exemplo) pelo menos três vezes por semana.
16. Quando surge um problema no trabalho, procuro conversar com um colega e pedir sugestões.
17. Quase todos os dias costumo trazer para casa serviço que deveria ter completado no iefes.
18. Tenho liberdade para recorrer ao diretor para discutir problemas de natureza do trabalho.
19. Canto baixinho para relaxar
20. Procuro conversar sobre outros assuntos diferentes dos assuntos do trabalho.
21. Procuro uma atividade ou passatempo para ser feito junto com filhos.
22. Outros: _____,

OBS: caso assinale os itens 2, 3, 5, 9, 13, 14, 15, 21 ou 22 favor especificar a resposta., no verso desta folha.

Adaptado de REINHOLD, Helga. In: LIPP, Marilda, Pesquisas Sobre Stress no Brasil, - Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas, SP: Papyrus, 1996, p.185-186.