

O STRESS OCUPACIONAL EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

ANDREA ORLANDINO

Livros Grátis

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

O STRESS OCUPACIONAL EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

ANDREA ORLANDINO

Dissertação apresentada a Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Universidade do Oeste Paulista, como parte dos requisitos obtenção do título de Mestre em Educação

Área de Concentração: Instituição educacional e formação do educador.

Linha de pesquisa: Formação e prática pedagógica profissional docente

Orientador: Profa. Dr^a. Ivone Tambelli Schmidt

155.904 2
O71s

Orlandino, Andrea.

O stress ocupacional em professores do ensino médio / Andrea Orlandino. – Presidente Prudente : [s.n.], 2008.

58 f.

Dissertação (Mestrado em Educação...) – Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE: Presidente Prudente – SP, 2008.

Bibliografia

1. Stress ocupacional, professores. I. Título.

ANDREA ORLANDINO

O STRESS OCUPACIONAL EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

Dissertação apresentada a Pró- Reitoria de Pesquisa e Pós Graduação, Universidade do Oeste Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Educação.

Presidente Prudente, 28 de março de 2008.

BANCA EXAMINADORA

Profª. Drª. Ivone Tambelli Schmidt
Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE
Presidente Prudente – SP

Prof. Dr. Avelino Leonardo da Silva
Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE
Presidente Prudente - SP

Profª. Drª. Lucia Helena Tiosso Moretti
Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE
Presidente Prudente - SP

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Ivone e Flávio, esteios da minha vida, e à minha irmã pelo carinho desde sempre.

À minha família, meu esposo Adriano, minha filha Ana Gabriela, pelo incentivo, apoio e compreensão nos momentos de ausência.

À professora Dra. Ivone Tambelli Schmidt que além da inestimável orientação, pôde respeitar minhas limitações, o que contribuiu significativamente para o meu crescimento.

À minha amiga Zenilda Alves Zanatta, que dividiu comigo as angústias de enfrentar algo novo, sempre incentivando e compartilhando os momentos desta caminhada.

A todos os professores e diretores do Colégio Estadual Monteiro Lobato que colaboraram para a realização deste trabalho.

A Deus, pela oportunidade e acima de tudo pelo privilégio que me foi dado em compartilhar tamanha experiência e, ao freqüentar este curso, perceber que as pequenas coisas é que fazem a grande diferença.

RESUMO

O stress ocupacional em professores do ensino médio

Os estudos sobre stress ocupacional na profissão docente ainda são muito recentes e deixam inúmeras questões em aberto. Este trabalho pretendeu chamar a atenção para a elevada prevalência de stress ocupacional entre os profissionais do ensino, e para isso, investigou a presença do stress entre os professores do ensino médio, identificando seus sintomas e fontes. Tratou-se de um estudo quanti-qualitativo de campo envolvendo 25 professores de uma escola de Ensino Médio da Rede Estadual na cidade de Colorado – Paraná. O instrumento de coleta dos dados quantitativos foi a versão adaptada e validada do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL) (Lipp, 2000). As abordagens metodológicas e os resultados computados por esta autora constituem referências básicas para o presente trabalho. Esta pesquisa teve por finalidade determinar as principais fontes de stress ocupacional que incidem em professores do ensino médio e os graus de intensidade sentida por seus docentes, como também os efeitos de natureza psicossomática decorrentes. As conclusões resultantes referem-se apenas à população da qual foi extraída a amostra, porém sua extensão requererá estudos mais abrangentes. As conclusões derivadas deste estudo permitiriam formular recomendações pertinentes à realização de novas pesquisas neste campo, com extrapolação a outras populações docentes e não docentes, como também ao estudo de estratégias para repetir ou atenuar fatores estressantes definidos na presente pesquisa. Apurou-se dentre os professores da rede pública do ensino médio, um alto índice de profissionais nas fases de resistência e quase exaustão, o que só vem confirmar a precariedade do ambiente de trabalho, como a falta de estrutura, de recursos humanos, além dos baixos salários que obrigam os profissionais a suportarem uma carga horária excessiva.

Palavras chave: stress, stress ocupacional, educação, professores.

ABSTRACT

The laborious stress teacher's in the High School

The studies on occupational stress in the educational profession still healthy very recent and they leave countless subjects in open. This work intended to call the attention for the high prevalence of occupational stress among the professionals of the teaching, and for that, it investigated the presence of the stress among the teachers of the medium teaching, identifying their symptoms and sources. It was treated of a quanti-qualitative study of field involving 25 teachers of a school of Medium Teaching of the State Net in the city of Colorado - Paraná. The instrument of collection of the quantitative data was the adapted version and validated of the Inventory of Symptoms of Stress for Adults (ISSL) (Lipp, 2000). The methodological approaches and the results computed by this author constitute basic references for the present work. This research had for purpose to determine the main sources of occupational stress that you/they happen in teachers of the medium teaching and the intensity degrees felt by their teachers, as well as the current effects of psychosomatic nature. The resulting conclusions just refer to the population that it was extracted the sample, however his/her extension will request including studies. The derived conclusions of this study would allow to formulate pertinent recommendations to the accomplishment of new researches in this field, with extrapolation to other educational populations and no educational, as well as to the study of strategies to repeat or to lessen defined stressful factors in the present researches. He/she improved among the teachers of the public net of the medium teaching, a high index of professionals in the resistance phases and almost exhaustion, what only comes to confirm the precariousness of the work atmosphere, as the structure lack, of human resources, besides the low wages that force the professionals to support her/it an excessive workload.

Key Words: stress, occupational stress, education, teachers.

LISTA DE QUADROS

| | | |
|-----------|------------------------------------------------|----|
| GRÁFICO 1 | - Distribuição por faixa etária | 34 |
| GRÁFICO 2 | - Fases de stress | 40 |
| GRÁFICO 3 | - Sintomas experimentados nas últimas 24 horas | 41 |
| GRÁFICO 4 | - Sintomas experimentados na última semana | 42 |
| GRÁFICO 5 | - Sintomas experimentados no último mês | 43 |

SUMÁRIO

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 09 |
| 1.1 O percurso | 09 |
| 1.2 Enunciado do Problema e Importância da Pesquisa | 10 |
| 1.3 Justificativa | 14 |
| 1.4 Objetivos da Pesquisa | 15 |
| 1.5 Divisão do Trabalho | 16 |
| | |
| 2 ANÁLISE DA LITERATURA | 17 |
| 2.1 O Trabalho | 17 |
| 2.2 Stress | 21 |
| 2.3 Stress Ocupacional | 28 |
| | |
| 3. METODOLOGIA | 33 |
| 3.1 Descrição e Amostra | 33 |
| 3.2 Procedimentos de Coleta e Análise dos Dados | 35 |
| | |
| 4 ANÁLISE DOS RESULTADOS | 38 |
| | |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 46 |
| | |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 49 |
| | |
| ANEXO: Inventário de sintomas de stress para adultos de LIPP (ISSL) | 52 |

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa teve por objetivo o estudo de um relevante tema dos campos da Psicologia e Psicologia do Trabalho e destinou-se a examinar o fenômeno do stress ocupacional no ambiente escolar de uma escola do Ensino Médio da Rede Estadual na cidade de Colorado – Paraná. O estudo foi realizado em uma amostra de professores e compreende a identificação das fontes de stress percebidas pelos docentes e seus efeitos sobre a saúde deles. Esta dissertação pretende contribuir para o alargamento dos horizontes investigativos sobre o tema, possibilitando maior compreensão de um dos problemas enfrentados atualmente pela escola, porém, encontra-se longe de esgotar todas as questões sobre o assunto.

1.1 O Percorso

O caminho que percorremos para chegar aqui (quase que indiretamente) teve início em 1992, quando concluímos o curso do magistério, assim denominado na época. Para nossa formação no ensino superior escolhemos o curso de fisioterapia, até então, sem fazer qualquer relação com a área de educação, já que o nosso desejo era assistir nossos pacientes no sentido de proporcionar, ou ao menos contribuir, para o bem estar físico e qualidade de vida aos que, por alguma razão, tivessem limitações.

Em 1998 iniciamos o trabalho em nossa própria clínica, concomitantemente prestando serviço à rede municipal de saúde, com atendimento ao público carente. Com o passar dos anos, fomos percebendo que a profissão não estava restrita ao simples atendimento, mas também a uma relação interpessoal que ia além da assistência.

Na medida em que relacionávamos com os pacientes, pudemos perceber o aumento no número de atendimentos a pessoas apresentando dores musculares e aliados a essas dores muitos outros sintomas se apresentavam como: dores de cabeça, hipertensão, perda de memória e crises de ansiedade. A partir daí,

nos deparamos com uma indagação que posteriormente abriria um leque para vários questionamentos acerca de tais observações.

Resolvemos então iniciar uma jornada, em busca de mais informação e de respostas que pudessem esclarecer, ou ao menos justificar, o número crescente de pessoas que “aparentemente saudáveis” se queixavam de dores e baixa qualidade de vida. Interessante foi descobrir que estávamos diante do chamado stress ocupacional, o que aguçou ainda mais a vontade de conhecer e relacionar as diferentes profissões com o esgotamento físico e emocional.

Em 2004 constatamos que, dos atendimentos realizados em nossa clínica uma considerável parte era de profissionais da área de educação, principalmente professores, o que definitivamente nos conduziu às pesquisas e o interesse de abordar este tema em um curso de mestrado.

Sendo assim, este trabalho tem por finalidade determinar as principais questões que levam o professor da rede estadual de ensino médio a apresentar tantas reações e vulnerabilidades físicas e psicológicas em seu contexto profissional.

1.2 Enunciado do Problema e Importância da Pesquisa

Nas últimas décadas, diferentes estudos têm sido realizados no campo das ciências sociais e do comportamento em relação ao fenômeno do stress, tanto quanto à sua conceituação e a identificação de suas causas e efeitos como, em forma limitada à análise do fenômeno no campo ocupacional.

Embora tais estudos sejam relativamente recentes, o fenômeno do stress referente ao trabalho sempre esteve presente no ser humano ao longo da sua existência e com maior intensidade em determinadas épocas e situações. Assim, as conseqüências da Revolução Industrial provocaram profundas e rápidas mudanças na estrutura e na natureza do trabalho, agrupando grande número de pessoas na tarefa de produzir. A máquina multiplicou a produtividade, mas também aumentou os traumas psicológicos e o perigo de acidentes. Além disso, o homem na situação de trabalho perdeu muito de sua autonomia individual e passou a ser apenas parte de uma estrutura organizacional hierarquizada, trabalhando em geral sem entender claramente a finalidade da tarefa que lhe era atribuída, restringindo-se a um trabalho

alienado. Correia (2000) afirma que a ação da força de trabalho na sociedade capitalista é percebida como uma simples mercadoria, que pode ser vendida pelo trabalhador, possuidor da força de trabalho e comprada pelo capitalista. Assim sendo, o stress ocupacional não é um fenômeno atual, o que é atual é sua conceitualização e é evidente que ocupe um lugar relevante no plano social, nas controvérsias organização-empregado e, inclusive na esfera da administração pública, devida principalmente a suas repercussões sócio-psicológicas.

O professor cada vez mais tem se observado em seu dia-a-dia profissional. Sentimentos de desilusão, de desencantamento com a profissão são repetidamente descritos, evidenciando o quanto esta profissão está vulnerável ao stress. As atividades pedagógicas programadas pelos professores são permeadas por situação adversas, impelindo-os a uma reorganização dos conteúdos previstos, tendo que se pautar na improvisação do trabalho prescrito, em outras palavras, o trabalho real, programado, fica totalmente descaracterizado em relação às expectativas. Sendo assim, essa readaptação no conteúdo de suas atividades pedagógicas não lhes permite creditar esse trabalho como significativo, o que provoca um processo de insatisfação permanente. Essa situação acarreta sentimentos de fracasso, impotência, culpa, desejo de desistir, desânimo, entre outros. Um fator que agrava este quadro é a proposta da inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais nas classes regulares de ensino, tendo em vista que os professores não estão preparados para acolher esse tipo de aluno. Como decorrência, encontramos um profissional cada vez mais predisposto ao processo de stress.

O quadro freqüentemente encontrado nas escolas hoje em dia é de um elevado número de alunos por sala; infra-estrutura física ineficiente, a falta de interesse da família em acompanhar a trajetória escolar de seus filhos; a indisciplina cada vez maior; a desvalorização profissional via salário, entre outras, mostram que muitos professores têm que lidar com situações que muitas vezes fogem de sua alçada. Deste modo, os desafios são numerosos e, podem estar sendo o manancial de stress em muitos professores. Considerando que a eficácia do processo educativo passa, inclusive, pelas interações estabelecidas pelo docente com seus alunos e também com a estrutura organizacional da escola, entendemos que buscar a compreensão das situações que causam desgaste emocional, preocupação e ansiedade possam ser benéficas no sentido de subsidiá-lo de modo a facilitar-lhe o

acesso a questões de natureza tanto objetiva como subjetiva que possam estar contribuindo para a instalação desse ciclo perverso e degenerativo.

Uma das autoras que balizou nossos estudos foi Lipp (1996, p. 20) que define *stress* como “Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causadas pelas alterações psicofisiológicas, que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz”. Essa mesma autora afirma que é necessário diferenciar os estressores externos e internos. Os primeiros caracterizam-se como eventos ou condições externas ao organismo que o afetam, independente da vontade da pessoa. Neste estudo podemos identificar como estressores externos a falta de informação sobre o processo de inclusão, a falta de infra-estrutura das escolas, a indisciplina dos alunos, a indiferença dos pais em relação à vida escolar dos filhos, a intolerância dos pais de crianças ditas “normais” em relação aos alunos incluídos, entre outros. Já os estressores internos são determinados pela própria pessoa, já que revelam, muitas vezes, o seu modo de ser, de se relacionar, as características de sua personalidade. Podemos identificar neste estudo a ansiedade, o pessimismo, a rigidez, a raiva, o endurecimento afetivo, entre outros.

Alguns dos problemas que se apresentam nas pesquisas sobre o stress ocupacional não são apenas específicos deste campo, mas expressão das dificuldades peculiares aos estudos realizados na área das ciências humanas. A situação de trabalho é geralmente confinada num contexto social e cultural complexo em que se confrontam valores e expectativas conflitantes. O indivíduo é, ao mesmo tempo, membro da própria organização e de outros grupos sociais (família e instituições culturais, religiosas, educacionais, recreativas, políticas, etc.), aos quais deve dedicar atenção e esforço que se traduzem, não poucas vezes, em fontes de stress. Daí se originam conflitos que afetam sua vida, saúde e bem-estar, nas mais variadas formas e graus de intensidade. O pesquisador pode descobrir relações importantes entre esses fatores, utilizando modelos simples e amostras de tamanho exeqüível dado que, apesar da complexidade de que se reveste o stress ocupacional, alguns efeitos importantes do fenômeno são de caráter universais e claramente detectáveis.

Em relação à docência, apesar da importância atribuída a esse campo de estudo, são escassas as pesquisas realizadas, as quais tem tido como principal

objetivo identificar as relações dinâmicas entre as necessidades do professor e as exigências da instituição de ensino onde trabalha. O quadro de stress traz um alto índice de absenteísmo que compromete o ambiente escolar, o processo de ensino e a efetivação dos programas educacionais.

O problema básico que motivou a presente pesquisa consistiu, portanto, em identificar e definir as condições estressantes que possam incidir no docente. É razoável pensar que quanto mais o professor e a instituição estiverem informados sobre as causas do stress ocupacional neste ambiente tanto mais elas poderão ser evitadas ou atenuadas, assegurando desse modo maior efetividade desse profissional nos desempenhos de suas funções e maior eficiência por parte do centro de ensino.

Sintetizando as idéias expostas, pode-se inferir que:

- O stress pode afetar todas as pessoas e, com mais intensidade, aquelas cujas atividades profissionais envolvem funções de inter-relação.
- Os estudos analisados na literatura sobre o tema não têm permitido isolar plenamente as fontes específicas de stress nas instituições de ensino.

As variáveis significativas são identificadas, embora não sejam inerentes apenas ao ambiente escolar. As mesmas incluem limitação de tempo para atividades regulares e atualização profissional; dificuldades financeiras; excessivas responsabilidades burocráticas.

Pobreza de recursos materiais e de instalações e conflitos de colegas docentes. Considerando as evidências que apontam para a existência do quadro de stress entre os professores do ensino médio, pareceu nos pertinente colocar o seguinte problema de pesquisa: O stress é vivenciado pelos professores da Escola Estadual da cidade de Colorado? Em que medida ele se apresenta, conforme o inventário ISSL de Lipp? ¹

¹ Esse inventário é composto por três quadros referentes à fases do stress. Os sintomas listados são típicos de cada fase. O primeiro quadro compõe-se 12 sintomas físicos e 3 psicológicos, o segundo quadro são 10 sintomas físicos e 5 psicológicos e o terceiro quadro compõe-se de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos.

1.3 Justificativa

Como já foi apresentado anteriormente, o stress ocupacional não é exatamente um fenômeno atual, o que é recente é seu conceito novo, sendo assim, a sociedade moderna proporciona inúmeras razões para o surgimento e a manutenção de elevados níveis dessa nova conceitualização de stress, tornando-se então um solo fecundo para o desenvolvimento de doenças, dentre elas, o stress ocupacional. Esse trabalho se fez necessário para evidenciar que os riscos psicossociais interferem até mais do que fatores físicos no desempenho do trabalho. Esses riscos são os menos estudados e raramente considerados capazes de causar doenças ocupacionais ou relacionados com o trabalho, porém o desconhecimento e a desatenção com relação aos mesmos não reduzem os seus efeitos deletérios.

A presença do stress e a incapacidade de enfrentá-lo resultam em enfermidades físicas, mentais e outras manifestações. Assim sendo, profissionais estressados no trabalho resultam em profissionais insatisfeitos, desmotivados e com uma diminuição de sua produtividade, trazendo conseqüências drásticas à qualidade e segurança de suas atividades.

O stress interfere na qualidade de vida das pessoas, em conseqüência ela tende a produzir menos e também diminui seu grau de motivação, repercutindo nos aspectos sociais e afetivos. Assim sendo, é vital para a saúde física e psicológica dos profissionais da Educação que os mesmos saibam identificar as manifestações do processo de stress de maneira individual e que aprendam a detectar os estressores que desencadeiam este processo, pois desta forma poderão utilizar mecanismos de enfrentamento eficientes para a situação estressante, e conseqüentemente interromper a evolução do processo de stress. Gueiros expõe a necessidade de se desenvolver uma visão mais crítica sobre o assunto:

Acredita-se que, se o profissional docente dispuser de informações fidedignas referentes ao estresse, aos agentes estressores e, principalmente, aos danos que podem ser causados, terá melhores subsídios para desenvolver mecanismos de enfrentamento e adotar estratégias que visem a minimizar situações que têm o potencial de interferir em sua saúde. (GUEIROS, 2005, p. 23).

Para aumentar o conhecimento na área, espera-se que o trabalho

contribua de forma significativa, na medida em que ele trata de um assunto importante e ainda pouco pesquisado, stress ocupacional de professores, o que poderá ainda aguçar a curiosidade de novos pesquisadores no desenvolvimento de futuras pesquisas.

1.4 Objetivos da Pesquisa

Este estudo se propôs a contribuir com a tarefa de identificar e analisar as fontes ou fatores de stress de maior significação que incidem no ambiente escolar. Além disso, visa verificar os possíveis efeitos atribuídos aos estressores sobre a saúde de seus docentes, a partir das formulações teóricas aplicáveis e dos resultados de estudos e pesquisas congêneres.

Os objetivos foram alcançados na presente pesquisa assim se resumem:

- Identificar as principais fontes de stress ocupacional e seus índices de intensidade.
- Analisar as fontes de stress em função das variáveis que caracterizam os docentes da nossa amostra selecionada (dados pessoais, formação profissional e experiência docente).
- Repensar o equilíbrio emocional do professor, resultando em uma melhora de suas relações interpessoais e na qualidade do seu trabalho;

Para além das referências bibliográficas já citadas na introdução deste trabalho recorreremos a outras fontes, que contribuirão de forma complementar e pormenorizada para a elaboração desta dissertação as quais podemos citar: Schmidt (1990) que teve por finalidade determinar as principais fontes de stress ocupacional que incidem no ambiente universitário e os graus de intensidade sentida por seus docentes. Reinhold (2004) que estuda uma amostra de professores do ensino fundamental levando em consideração a interação entre stress, burnout e sentido, e também quanto à eficácia de dois tipos de treinamento para redução do stress excessivo. A autora reafirma nossa idéia de que os professores têm sido

considerados uma categoria com alta incidência de stress, inclusive no meio educacional brasileira. Silva (2007) que objetivou investigar a atividade ocupacional geradora de sofrimento e adoecimento a partir de quatro professores da rede pública do município de São Paulo, atuantes nos nível da educação fundamental.

A revisão bibliográfica caracterizou-se por uma análise cuidadosa das fontes que encontramos disponíveis. Tais fontes forneceram consideráveis dados e idéias que foram incorporadas ao conteúdo do trabalho, ao longo de sua execução, enriquecendo ainda mais nossa análise.

1.5 Divisão do Trabalho

Para atender os objetivos propostos neste trabalho, optou-se por dividir o estudo da seguinte maneira. No Capítulo 2 tratou-se de analisar a literatura disponível sobre o tema, tentando estabelecer um paralelo entre a questão do trabalho, do stress e do stress no trabalho denominado de stress ocupacional.

No Capítulo 3, apresentou-se a metodologia que direcionou essa pesquisa, descrevendo os passos adotados para a obtenção dos dados necessários, como o instrumento de coleta de dados, a amostra explorada e os procedimentos adotados para a análise dos mesmos.

O capítulo 4 destinou-se a análise dos dados coletados por meio dos questionários e o Inventário, identificando as fontes e os sintomas mais freqüentes na amostra de professores do Ensino Médio da Rede Estadual do Paraná.

Por último, nas considerações finais, destacamos os pontos de análise considerados primordiais, que nos possibilitou apreender aspectos importantes na realização deste trabalho.

2 ANÁLISE DA LITERATURA

O presente capítulo se destina à análise das contribuições bibliográficas disponíveis sobre o tema em estudo, partindo de seus aspectos gerais para chegar à compreensão do fenômeno do stress no ambiente escolar. Abordaremos com mais ênfase a questão do trabalho e de como este tem um papel central em nossas vidas, averiguando inclusive suas contradições, passando posteriormente para a questão do stress, suas definições e abordando especificamente o stress no trabalho, denominado stress ocupacional.

2.1 O Trabalho

A intenção nessa parte da pesquisa é verificar como o trabalho, a partir das relações de produção capitalistas dá um sentido às nossas vidas, ou seja, direciona nossa ação, fazendo com que ao invés de nos libertarmos deste, fiquemos cada vez mais “escravos” da produção.

Albornoz, em seu livro *O que é trabalho*, afirma que a palavra trabalho tem muitos significados. Em quase todas as línguas da cultura europeia trabalhar tem mais de uma definição. A autora observa oportunamente que, em nossa língua a palavra trabalho se origina do latim *tripalium*, que é definido como um instrumento feito de três pontas de ferro, no qual os agricultores bateriam o trigo, o milho, para obter os grãos. Entretanto, a maioria dos dicionários, só registra a palavra *tripalium* apenas como um instrumento de tortura.

Guimarães e Grubits (1999, p. 211) definem trabalho como uma “Atividade da espécie humana, na qual está presente a consciência e a intencionalidade, diferente do trabalho executado pelo animal”, pois este trabalha por instinto. O homem ao contrário, por ter senso de responsabilidade e intencionalidade torna-se escravo do seu horário de trabalho.

A palavra trabalho, no sentido estrito do dicionário, é definida como: tarefa, aplicação da atividade física ou intelectual, serviço, esforço, fadiga, ocupação, emprego, o que se pode notar que em suas acepções não se

encontram o termo lazer, que é entendido como o oposto: descanso, ócio, passatempo.

Um marco relevante na história do trabalho foi a Revolução Industrial, onde o trabalhador passou a ser caracterizado por um tipo específico de emprego da mão de obra, o trabalhador assalariado. A introdução das máquinas no sistema de produção ocasionou profundas mudanças na sociedade do século XVIII, pois antes a atividade de produzir era feita por artesãos, de forma manufatureira em suas próprias casas ou em pequenas oficinas. Com a industrialização, o volume de mercadorias elevou significativamente, surgindo então a necessidade mais velada de comercialização.

Marx e Engels (1986), grandes pensadores do século XIX, nas suas elaborações sobre a sociedade capitalista nos deixam claro que, o homem é um ser social, ele é produto da sociedade e ao mesmo tempo age nessa mesma sociedade. Nesse sentido, o que difere os homens dos outros animais é que eles são capazes de produzir sua vida material, em outras palavras, os homens fazem sua história, mais com as condições materiais que lhes são postas em cada época. Esses mesmos autores entendem que, fora da vida social não há existência, o homem não se auto-determina, ele é determinado pelas relações que trava com seus pares. Essa idéia se exemplifica no seguinte excerto:

[...] não se parte daquilo que os homens dizem, imaginam ou representam, e tampouco dos homens pensados, imaginados e representados para, a partir daí, chegar aos homens em carne e osso; parte-se dos homens realmente ativos e, a partir de seu processo de vida real, expõe-se também o desenvolvimento dos reflexos ideológicos e dos ecos desse processo de vida [...] Não têm história, nem desenvolvimento; mas os homens, ao desenvolverem sua produção material e seu intercâmbio material, transformam também, com esta sua realidade, seu pensar e os produtos de seu pensar. Não é a consciência que determina a vida, mas a vida que determina a consciência. (MARX; ENGELS, 1986, p. 37).

Com a mudança ocorrida nas relações de produção, o homem libertou-se do feudalismo e passou a vender sua força de trabalho, iniciando assim a luta de classes, ou seja, a exploração de uma classe sobre a outra. É oportuno ressaltar que, com a primeira divisão social do trabalho, separando o trabalho manual de trabalho intelectual, os professores foram diferenciados em relação aos outros trabalhadores, por desempenharem um trabalho intelectual.

Dejours (1992) afirma ser a docência uma profissão de sofrimento. Os desgastes, físico e mental, ocasionados pelas exigências permanentes da profissão docente, trazem certamente, impactos em termos de bem estar e saúde para a maioria dos profissionais da categoria. Este autor pretende revelar os sofrimentos que foram descuidados em se tratando de trabalho, diz ele:

[...] poderíamos nos satisfazer com as inumeráveis descrições que foram dadas sobre a violência na fábrica, na oficina, no escritório; no entanto, falaremos dos serviços públicos, das fábricas, da linha de produção, das indústrias de processo, das telefonistas etc, para revelar certos sofrimentos que, na verdade, foram negligenciados até hoje pelos especialistas do homem do trabalho. Mais precisamente, nós procuraremos divulgar aquilo que, no afrontamento do homem com sua tarefa, põe em perigo sua vida mental. (DEJOURS, 1992, p. 11).

É imprescindível que o trabalho ocupe um papel fundamental na vida das pessoas e é um fator relevante na formação da identidade do indivíduo. Nesta circunstância, considera-se que a satisfação adquirida pelo balanceamento entre as perspectivas em relação à atividade profissional e a concretização dessas mesmas atividades é um dos fatores que contribuem para a qualidade de vida das pessoas. Tal qualidade de vida está relacionada diretamente à satisfação das condições materiais adquiridas por meio de renda, do emprego, qualidade de habitação, segurança, o que eleva a auto-estima, e apóia o reconhecimento social.

Silva (2007, p. 49) afirma que o trabalho é a categoria fundante do ser social, pois, por meio do trabalho o homem conseguiu romper com suas limitações biológicas, reproduzindo-se socialmente. Diz ela que “Quaisquer modificações das condições objetivas e materiais dos homens, implicarão em transformações nas dimensões subjetivas destes. E ao longo da sociedade humana, a forma como o trabalho foi operacionalizado sofreu diversas transformações”.

Retomando as discussões que se levantaram, queremos frisar que a evolução da humanidade não pode ser entendida de um ponto de vista linear, naturalizado, e harmonioso, em outras palavras, as relações que os homens vivenciam hoje não é fruto de uma evolução natural do homem, mas foram construídas historicamente e cada época gerou as necessidades próprias que fizeram os homens se adaptarem. Assim sendo, as mudanças não se processaram de forma instantânea, mas se fizeram por meio de um processo lento, doloroso, e

conflituoso. O novo que se insere não representa um aperfeiçoamento do velho, que, incorporando novos elementos, atinge uma forma mais perfeita e desenvolvida. O novo constrói-se como um processo de negação, destruição dos velhos comportamentos e papéis sociais, porque estes vão perdendo sua razão de existir e deixando de corresponder às necessidades de sobrevivência dos homens. Surgem, em substituição, novos comportamentos, novos homens, novas funções sociais.

Ainda que seja de inquestionável valor, não queremos com o presente trabalho nos estender demasiadamente nessa discussão. O que pretendemos salientar é que, para se apreender uma determinada prática, deve-se levar em conta as determinações do modo de produção, que não se caracteriza por este ou aquele indivíduo, todavia assinala o comportamento de toda uma sociedade em determinado momento histórico.

Maslach e Leiter (1999) apontam seis motivos para o desgaste físico e emocional do trabalhador atualmente. Segundo eles, o primeiro motivo seria o excesso de trabalho, hoje as pessoas têm de realizar mais trabalho em menos tempo e isso faz com que o ritmo de trabalho aumente, comprometendo a produtividade e a criatividade do trabalhador. Assinalam também a falta de controle sobre o trabalho, o funcionário tem pouca liberdade para agir segundo sua vontade, o que reduz significativamente a autonomia do indivíduo. A recompensa insuficiente pelo trabalho executado também é um dos motivos apontados por estes autores, seguido da competitividade no trabalho, onde o que prevalece é o interesse individual. Marcam ainda a ausência de equidade e o conflito de valores neste rol de motivos para a deterioração física e emocional do trabalhador.

Cabe lembrar que o processo educativo não se refere apenas à relação professor-aluno, cabe a todos os envolvidos com a escola, desde a merendeira, passando pela comunidade, até o Estado, entenderem que esse processo ocorre de forma coletiva, com o envolvimento de todos.

2.2 Stress

O stress é um dos temas mais comentados e estudados ultimamente² e sua extensão afeta indistintamente pessoas de todas as classes e nacionalidades. Tais estudos evidenciam que o stress é um dos fatores que mais contribuem com os problemas de saúde, sendo por isso, uma das razões pela qual esse assunto será abordado nessa dissertação.

Porém, a freqüência e o destaque que o tema tem merecido nos meios de comunicação nos preocupa, assim como O'gata (2004), que a questão do stress se transforme em um "modismo" e com o tempo caia em descrédito, diminuindo sua relevância. Ele comenta:

O stress excessivo tem merecido grande destaque nos meios de comunicação, merecendo matérias de capa de revistas de circulação nacional, bem como sendo tema central de programas de televisão e rádio. Todos os dias surgem pessoas propondo (ou vendendo) soluções para o stress, algumas anedóticas, outras sem o menor fundamento científico. Enfim, essa questão gerou um verdadeiro mercado para inúmeras terapias e abordagens e podemos afirmar que há uma "indústria do stress. (O'GATA, 2004, p. 12).

Em 1926, o termo stress foi utilizado pela primeira vez, por Selye, denominando de stress um conjunto de reações que o organismo desenvolve quando é submetido a uma situação que exige um esforço para que ele se adapte. Fisiologicamente, o stress resulta de uma reação do organismo quando é estimulado por fatores externos desfavoráveis. A princípio, a primeira reação é uma descarga de adrenalina no organismo, afetando principalmente a respiração e a circulação, onde a adrenalina promove a aceleração dos batimentos cardíacos, conhecida como taquicardia (apud REINHOLD, 2004).

A superprodução de adrenalina cessa quando os fatores de stress passam. No entanto, no mundo de hoje estamos constantemente expostos a situações de stress e é por isso que sentimos com tanta freqüência sintomas como: taquicardia, palidez, sudorese e respiração ofegante.

² Podemos citar trabalhos como de: Silva (2007) *O professor e a educação: entre o prazer, o sofrimento e o adoecimento*; Cusatis Neto (2006) *Construção e validação da escala de estressores ocupacionais das linhas de produção*; Martinez e Paraguay (2003) *Satisfação e saúde no trabalho: aspectos conceituais e metodológicos*.

Uma das maiores contribuições bibliográficas disponíveis sobre o tema estudado é o livro *O stress no Brasil: pesquisas avançadas*, escrito pela Prof^a Dr^a Marilda Lipp, da PUC – Campinas. Este livro reúne pesquisas realizadas no Brasil, nos últimos anos, na área do stress.

Lipp (2004, p. 17) conceitua stress como sendo uma “Reação psicofisiológica muito complexa, que tem, em sua gênese, a necessidade de o organismo lidar com algo que ameaça sua homeostase ou equilíbrio interno”. O stress acontece quando a pessoa se encontra frente a um desafio, uma ameaça, situações que lhe causem irritação, excitação, confusão. Portanto, dada a subjetividade de cada indivíduo, o mesmo acontecimento pode desencadear ou não uma reação de stress, isso depende da interpretação / compreensão dos fenômenos que acontecem na vida de cada um.

Essa mesma autora diferencia os fatores externos e internos de stress, designando como estressores externos aqueles que se encontram fora do corpo e da mente e por isso, distante do controle imediato. Ademais, a identificação das fontes internas de stress é muito mais complicada, pois, “elas são complexas e de difícil acesso ao observador por serem muitas vezes, encobertas e se constituem de pensamentos, emoções, valores, comportamentos, vulnerabilidades - bio ou psicológicas – inatas ou adquiridas.” (2004, p. 26).

Para diagnosticar um quadro de stress Lipp (2004) validou o ISSL – *Inventário de Sintomas de Stress para Adultos* (Anexo), que tem fácil aplicação e pode ser administrado em poucos minutos. A autora afirma que tal inventário “Permite um diagnóstico preciso quanto se a pessoa tem stress, em qual fase do stress se encontra e se tipicamente para ela o stress se manifesta mais por meio de sintomatologia na área física ou psicológica, o que viabiliza uma atenção preventiva em momentos de maior tensão.” (LIPP, 2004, p. 55). A autora descreve brevemente a composição desse inventário:

É composto de três quadros que se referem às quatro fases do stress, sendo que o Quadro 2 é utilizado para avaliar as fases 2 e 3 (resistência e quase-exaustão). Os sintomas listados são os típicos de cada fase. No primeiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 3 psicológicos, o respondente assinala com F1 ou P1 os sintomas físicos ou psicológicos que tenha experimentado nas últimas 24 horas. No segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, os sintomas experimentados na última semana devem ser marcados com F2 ou P2. Observe-se que a fase 3 é diagnosticada com base em uma

freqüência maior de sintomas listados no Quadro 2 do inventário. No quadro 3, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, são assinalados com F3 ou P3 os sintomas experimentados no último mês (LIPP, 2004, p. 55-56)

Um outro aspecto que deve ser levado em consideração quando se intenta diagnosticar um quadro de stress, é a freqüência e predominância dos sintomas que aparecem. Algumas pessoas, quando se encontram em situação de stress aumentam o grau de ansiedade ou depressão, em outras, por exemplo, os sintomas são físicos, manifestando-se por meio da gastrite. Assim, a autora esclarece que “saber qual a vulnerabilidade do respondente ajuda a formular tratamentos ou ações preventivas que levem em consideração a maior predisposição de ter sintomas de uma natureza ou de outra” (LIPP, 2004, p. 56). Após o diagnóstico, é preciso iniciar ações terapêuticas que possam auxiliar a recuperação da pessoa com quadro de stress, pois o quadro é sempre reversível e os possíveis tratamentos possibilitam a recuperação do paciente de forma eficaz.

Lipp em um trabalho anterior definiu *stress* como

Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causados pelas alterações psicofisiológicas, que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, amedronta, excita ou confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz. (LIPP, 1996, p. 20).

Essa definição compreende os dois pólos do processo de *stress*, o *distress*, ou *destrutivo*, e o *eustress*, ou *bom* (SELYE apud REINHOLD, 2004), pois, num primeiro momento, pensa-se no *stress* apenas como algo negativo, prejudicial à saúde. No entanto, Selye (apud REINHOLD, 2004), um dos precursores nesse assunto, já considerou alguns como aspectos positivos levando em consideração que o *stress* nos impulsiona a agir. É evidente, porém, que se a pessoa não souber lidar com ele, pode - se ter efeitos danosos sobre a sua saúde física e psicológica, especialmente quando se trata da forma mais grave do *stress* no trabalho, o *burnout*³.

Há dois aspectos essenciais no processo de stress, sendo eles: as situações que podem desencadear o stress, chamado também de estressor e de

³ *Bunout* constitui uma situação de fadiga ou frustração causada pela dedicação a uma causa, um estilo de vida, ou um relacionamento que deixou de produzir a recompensa almejada. Assim, *Burnout* não resulta de trabalho excessivo, mas de uma lacuna entre esforço e recompensa.

outro lado a maneira como o indivíduo reage a esta situação, é a resposta do indivíduo ao estímulo estressor. Se tal resposta é negativa, desencadeando um processo adaptativo impróprio, podendo gerar até mesmo doença, é chamado de *distresse*, entretanto, se a pessoa reage bem é chamada de *eustresse* (FRANÇA; RODRIGUES, 1999).

Selye (apud REINHOLD, 2004) elaborou um modelo com três fases de evolução de *stress*, a chamada “síndrome geral de adaptação”, compreendendo as três etapas consecutivas: (1) fase de alerta: a pessoa entra em contato com um estressor e seu organismo é levado para situações de emergência, em uma reação de luta ou fuga; (2) fase de defesa ou resistência: na continuação do agente *estressor* e na tentativa de o organismo se adaptar e manter a homeostase interna ocorre um grande consumo de energia. “[...] se o estressor exige mais esforço de adaptação do que é possível para aquele indivíduo, então o organismo se enfraquece e torna-se vulnerável a doenças” (LIPP, 1996, p. 23); (3) fase de exaustão: que estabelece a conseqüência da falha dos mecanismos adaptativos a estímulos *estressantes* permanentes e excessivos, tornando o organismo apto a doenças. As doenças que decorrem do uso em excesso destes mecanismos adaptativos foram chamadas pelo autor de “doenças de adaptação”.

Já a pesquisadora Marilda Lipp, (2000), ao elaborar e padronizar no Brasil seu instrumento de mensuração de *stress* em adultos, o ISSL – Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos identificou mais uma fase do *stress*, denominada por ela de quase-exaustão e inserida entre a fase de resistência e de exaustão. Essa nova fase caracteriza-se por um abatimento da pessoa, o que permite o surgimento de doenças, embora ainda com menor intensidade do que na fase seguinte, e possibilitando que a pessoa leve uma vida ainda aceitavelmente normal. Reinhold (2004) assegura que os dados, baseados na experiência de Lipp (2000), revelaram que a “fase de resistência” proposta por Selye representava, na realidade, dois estágios distintos em função da quantidade e intensidade de sintomas, dando então origem a duas fases, no “modelo quadrifásico” de *stress*; a fase de resistência e a fase de quase-exaustão.

O Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos–ISSL é um instrumento que visa identificar a sintomatologia do paciente, se este possui sintomas de *stress*, o tipo de sintoma e a fase em que se situa, dentro do “modelo quadrifásico” de *stress* com as fases: **(1) alerta, (2) resistência, (3) quase exaustão**

e (4) exaustão. Conforme o próprio nome, o instrumento baseou-se nos sintomas característicos – físicos e psicológicos – de cada fase do *stress*. Fica evidente, portanto, que esse inventário baseia-se em um modelo quadrifásico do *stress* que introduz um novo estágio reconhecido através de pesquisas presentes entre as fases de resistência e exaustão.

Segundo Lipp (2001) a fase de alerta, ou alarme, representa o ponto inicial no qual o indivíduo se encontra perante um acontecimento estressor. Nesse momento, há a quebra da homeostase visando condições de enfrentamento dessa mesma situação estressora.

Assim que o indivíduo é exposto a um estressor de longa duração, ou de grande intensidade, o organismo tende a restabelecer a homeostase rompida na fase anterior e inicia-se então a fase de resistência. Isso solicita um grande gasto de energia, o que muitas vezes pode levar à sensação de desgaste que será proporcional à quantidade de esforço empregado em se reequilibrar. Se o organismo é capaz de se readaptar inteiramente, o processo do *stress* é interrompido, entretanto, quando isso não é possível, o organismo evolui para a fase de quase-exaustão (LIPP, 2004).

A fase de quase-exaustão abarca um período em que o indivíduo não consegue resistir às tensões e também não consegue recuperar a homeostase, entretanto ele ainda não cedeu totalmente aos agentes estressores. É uma fase de transição, na qual a pessoa oscilará entre momentos de insatisfação e ansiedade e momentos tranquilos. Nesse estágio, o indivíduo pode apresentar-se bastante vulnerável física e psicologicamente, com surgimento de doenças leves que geralmente não oferecem risco de vida, permitindo-lhe ainda trabalhar e atuar na sociedade (LIPP, 2004).

Caso aconteça uma dificuldade significativa na tentativa de manter a homeostase, o indivíduo entrará na fase de exaustão. Tal fase é representada pela exaustão física e psicológica podendo gerar doenças mais graves, podendo levar à morte do indivíduo (LIPP, 2004, p. 31).

Segundo o modelo de *stress* ocupacional formulado por Lipp, identificam-se algumas fontes de *stress* no trabalho: A) fontes intrínsecas ao trabalho (condições de trabalho, longas horas de trabalho, sobrecarga de trabalho), B) ambigüidade / conflito de papéis e responsabilidade. Os sintomas individuais de *stress* ocupacional geralmente ocupam a forma de um estado de humor depressivo,

irritabilidade, aumento da pressão. Diversas pesquisas têm evidenciado as implicações para a saúde e a relação entre stress ocupacional e saúde mental. O stress pode contribuir para o surgimento de várias doenças mais graves, afetando intensamente a vida do indivíduo. “Dentre as doenças psicofisiológicas estudadas que têm o stress presente em sua ontogênese, como um fator contribuinte ou desencadeador, encontram-se: hipertensão arterial, úlceras, câncer, psoríase, vitiligo, retração de gengivas, depressão, pânico e surtos psicóticos” (LIPP, 1996, p. 24). A autora ressalta ainda que o stress não pode ser entendido como a causa dessas doenças, mais sim um agente agravante do problema.

Os sintomas organizacionais do stress incluem elevado absentismo, abandono do emprego em busca de outra profissão, diminuição da motivação e da satisfação, com reflexo no rendimento e na produtividade.

As razões apontadas para a preocupação com o stress em professores são as crescentes evidências de doenças físicas e mentais geradas pela exposição prolongada do stress. E também a grande preocupação com a possível influência negativa na relação professor – aluno e na qualidade de ensino. Apresentaremos agora alguns aspectos negativos do exercício da profissão de professor que assinalam as principais fontes de stress dessa profissão, como os problemas de indisciplina, o excessivo número de alunos por turma, a apatia dos alunos, o excesso de trabalho, pais pouco participativos, contudo exigentes e críticos, a falta de condições e recursos materiais e formação inadequada.

Segundo Reinhold (2001) os professores reclamam de seu trabalho, atribuindo-lhe adjetivos como: cansativo, frustrante, pouco recompensador e estressante. Que fatores levariam os professores a estarem tão desanimados com suas profissões, avaliando-as de maneira tão negativa?

É preciso ressaltar que nem todas as pessoas são do mesmo modo suscetíveis ao *stress*, ou seja, um mesmo *estressor* pode afetar fortemente uma pessoa e deixar outra indiferente. Existem vulnerabilidades físicas e psicológicas que vão determinar a reação de *stress* de cada indivíduo diante dos estímulos, causadas por uma predisposição genética para se *estressar* e por aprendizagens inadequadas para se lidar com os acontecimentos tidos como estressantes. Lipp (2000), identificou 12 vulnerabilidades mais comuns, que causam *stress*, as quais: frustração, pressa, solidão, tédio, sobrecarga de trabalho, ansiedade, depressão, raiva, pensamentos distorcidos, perfeccionismo, aprovação, negativismo.

Recorremos ainda para realizar tal estudo o livro de Marilda Lipp, *Stress, Hipertensão arterial e Qualidade de vida*, onde a autora define stress como “uma reação desencadeada por qualquer evento que confunda, amedronte ou emocione a pessoa profundamente” (LIPP, 1996, p. 63). Neste ponto deve-se lembrar que o estressor não se refere somente a algo negativo, mas emoções fortes, que marcam intensamente a vida da pessoa também são caracterizadas como um estressor. A autora continua falando sobre a relação do stress com a pressão arterial, para ela “em momentos de stress, seu corpo prepara-se ou para lutar ou para fugir da situação através de uma série de mudanças, tais como aumento na produção de adrenalina e uma maior constrição dos vasos sanguíneos” (LIPP, 1996, p. 61). As reações de uma pessoa em estado de stress são visíveis, já que, os músculos ficam tensos, os ombros travam, a pessoa fica irritada e reage asperamente a qualquer provocação. Esse estado de “alerta” pode ser passageiro, quando o corpo volta ao normal, ou pode ser prolongado, que é quando o estressor não desaparece, “é como se a pessoa estivesse em alerta permanente, o que representa uma carga extra constante” (LIPP, 1996, p. 62)

Ainda abordando a mesma autora, encontramos a definição de estressor como sendo “qualquer evento que amedronte, confunda ou excite a pessoa [...] na maioria dos casos é a interpretação que se dá a um evento que o torna estressante” (LIPP, 1996, p. 64), Há estressores intrínsecos que são aqueles inerentes à natureza, tais como o excesso de frio ou calor, a fome, a dor, entretanto, existem eventos que se tornam estressantes devido ao entendimento que temos deles, como exemplo: o fato de dirigir, que para algumas pessoas é relaxante e para outras é extremamente estressante.

Como já foi evidenciado anteriormente, Lipp (1996) estabelece quatro fases para o processo de stress, sinteticamente podem ser descritas da seguinte maneira: *alerta*, que é o momento em que o estressor é percebido pela pessoa, ela sente nó no estômago, mãos e pés frios, boca seca, tensão nas costas, taquicardia. A fase dois é chamada de *resistência*, e ocorre quando o estressor aparece por períodos muito prolongados, a autora esclarece que se pode passar da fase de alerta para a de resistência em questão de minutos, e esta se caracteriza por cansaço constante, dificuldade com a memória e a concentração, falta de interesse por sexo, hipersensibilidade emotiva, apatia, desânimo. A terceira fase é a da *quase exaustão*, e a última é a da *exaustão* que caracteriza-se pelo desgaste do organismo

e está associada a uma série de doenças, que estabelece os seguintes sintomas, úlcera, depressão, irritabilidade, medos e ansiedades. Quando se chega a esta fase, alerta a autora, é muito difícil sair dela sozinho, é preciso tratamento especializado.

2.3 Stress Ocupacional

Há diferentes tipos de *stress* e, dentre eles, o chamado *stress ocupacional*, referente às atividades profissionais do indivíduo, ocupa hoje, lugar de destaque. Uma forma extrema de *stress ocupacional* é a chamada síndrome de *burnout*.

Benevides-Pereira (2001), assinala que Freudenberger, em 1974, foi o primeiro a utilizar o termo que conhecemos hoje como *burnout*, designando a exaustão física e emocional de profissionais da área da saúde mental. O importante, é que “a síndrome de Burnout vai além do stress, sendo encarada como uma reação ao stress crônico”(BENEVIDES-PEREIRA,2001, p. 31).

O stress ocupacional tem sido bastante pesquisado atualmente, ocupando uma grande porcentagem das pesquisas científicas de stress no Brasil, demonstrando com isso, a preocupação contemporânea com a influência das contingências de trabalho na saúde e no bem-estar das pessoas, merecendo atenção especial à categoria dos professores, que são profissionais que apresentam maior índice de stress. Nakaiama (1997) afirma que 80% dos pacientes que procuram atendimento médico são levados por sintomas decorrentes do stress e lembra ainda que, essa doença pode matar como outra qualquer.

Reinhold, (2001), concluiu que a suscetibilidade do professor a uma reação de estresse está relacionada à frequência e intensidade dos estressores, à avaliação cognitiva e emocional que o indivíduo faz de um evento estressor, à maneira como o indivíduo lida com o estresse, às suas condições físicas, sociais e psicológicas do momento e às suas características pessoais. Seus estudos com professoras mostram que mais da metade das professoras avaliadas considera a profissão “muito” ou “muitíssimo” estressante, predominando entre aquelas que têm filhos. A extensa carga horária, que são obrigadas a assumir – incluindo a jornada doméstica – aliada ao pouco tempo de lazer e descanso aumentaria esse nível de

stress. Segundo Cusatis Neto (2006) atualmente busca-se cada vez mais, o aumento da produtividade, entretanto, deve-se pensar também em como tornar o ambiente de trabalho mais agradável e menos prejudicial à saúde do trabalhador.

Os professores estão sujeitos a muitos fatores estressantes ligados à sua atividade profissional. Reinhold, (2001), coloca que as fontes de stress mais freqüentemente indicadas estão ligadas à preocupação com o desenvolvimento acadêmico e sócio-emocional dos alunos, como: sala numerosa, desinteresse, indisciplina, conversa e/ou brincadeira, capacidade heterogênea dos alunos e falta de apoio dos pais. Algumas fontes de estresse estão fora do controle direto do professor, sendo decorrentes do sistema educacional vigente, na qual uma série de condições, normas e regulamentos se impõem ao desempenho do trabalho do professor. As mulheres apresentam um índice maior de stress em relação aos homens. Segundo Cipriano (2004), tem contribuição: os conflitos pessoais, os diversos papéis e funções atribuídos às mulheres e o grande número de exigências impostas sobre elas pela sociedade. Alguns estressores fazem parte unicamente da condição feminina, como a tensão pré-menstrual (TPM), a gravidez e a menopausa. O stress atinge mais os professores das séries iniciais, justificando-se, dentre outros motivos, por atenderem, nessas séries, crianças menores, que requerem maior envolvimento emocional.

Os riscos psicossociais interferem até mais do que fatores físicos no desempenho do trabalho. Esses riscos são os menos estudados e raramente considerados capazes de causar doenças ocupacionais ou relacionados com o trabalho, porém o desconhecimento e a desatenção com relação aos mesmos não reduzem os seus efeitos nocivos à saúde.

A presença do stress e a incapacidade de enfrentá-lo, como já mencionamos, resultam em enfermidades físicas, mentais e outras manifestações. Assim sendo, profissionais estressados no trabalho podem também gerar insatisfações, desmotivação e diminuição da produtividade, trazendo conseqüências drásticas à qualidade e segurança da assistência prestada à clientela.

Segundo Guimarães e Grubits (1999), devido a indícios como aposentadoria precoce do trabalhador, inaptidão, absenteísmo, relacionados a riscos com a saúde do trabalhador, o tema do stress ocupacional vem sendo abordado em várias pesquisas nos últimos anos, tanto em nível nacional como internacional.

Não seria nenhuma novidade afirmar que o Brasil, assim como

inúmeros outros países, atravessam mudanças políticas, econômicas e sociais, que, inevitavelmente afetam a classe trabalhadora. No atual âmbito da sociedade capitalista o trabalhador convive com altos índices de desemprego, o esforço repetitivo, pressão por maior produtividade, a vigilância por parte do chefe e dos colegas, sem esquecer da competitividade que faz com que o trabalhador esteja constantemente estressado para atender a demanda desse sistema.

O stress está estreitamente relacionado com o trabalho, com a doença, daí nosso olhar com mais atenção para as profissões que demandam uma carga emocional mais intensa, como exemplo, a profissão docente.

Rossa (2004) ao tratar da relação entre o stress e burnout, afirma que essas duas síndromes trazem conseqüências graves para o indivíduo e para a sociedade. No indivíduo, se manifesta por meio de doenças físicas e transtornos psicológicos e na sociedade quando este indivíduo não desempenha bem sua atividade profissional, ou em casos mais graves, o afastamento do trabalho. A profissão docente é considerada estressante, assim, como a do enfermeiro ou médico e, devido a isso, tais profissões apresentam tendência ao desenvolvimento do stress ocupacional. São profissões que mantêm uma relação direta com as pessoas, especificamente de apoio ou cuidado.

Definida como uma reação ao conflito emocional gerado a partir do contato direto, exagerado e estressante com o trabalho, essa doença faz com que a pessoa perca a maior parte do interesse em sua relação com o trabalho e ele deixa de se empenhar, de forma que as coisas deixam de ter relevância e qualquer esforço pessoal passa a parecer inútil.

De maneira geral, assegura Benevides-Pereira (2003, p. 4) que a maior parte dos autores está de acordo que o burnout “é uma síndrome característica do meio laboral e que esta é um processo que ocorre em resposta à cronificação do stress ocupacional, trazendo consigo conseqüências negativas tanto em nível individual, como profissional, familiar e social”. Em termos institucionais, pode-se afirmar que os efeitos do burnout aparecem mais criticamente na diminuição da produção assim como na qualidade do trabalho executado, no aumento das faltas no trabalho, na visão contraproducente da instituição em que trabalha, comprometendo a imagem desta e, em última instância causa também prejuízos financeiros.

Carlotto (2002) afirma que nos últimos anos aumentaram as responsabilidades e exigências sobre a profissão docente, modificando o papel do

professor. Merazzi (apud CARLOTTO, 2002, p. 21) aponta três fatos principais para tais mudanças no papel do professor:

1º) a transformação dos agentes tradicionais de socialização, como a família e os grupos sociais, que vêm abdicando de suas responsabilidades no âmbito educativo, designando às instituições escolares essa tarefa; 2º) a modificação do papel exclusivo das instituições escolares na transmissão de conhecimento, com o surgimento dos meios de comunicação que também são fontes de informação e cultura e 3º) o conflito institucional quando da definição da função de professor.

Reinhold (2004) aponta que a profissão de professor está sendo considerada uma das categorias que apresentam um alto índice de stress, inclusive no meio educacional brasileiro. Sendo uma profissão que lida com o ser humano, o trabalho docente está embutido de dois lados adversos: é um trabalho capaz de lhe proporcionar experiências extremamente gratificantes, ao examinar que foi pelo menos catalisador de mudanças significativas na vida do educando, mas também lhe causar sensação de tensão, impotência, fracasso, insegurança e angústia diante das suas tarefas.

O professor necessita de uma atualização contínua. O que significa isso? Normalmente, depois de anos de profissão, ele deve renunciar a um conteúdo/saber que vinha sendo de seu domínio durante anos. Estas mudanças não são fáceis de serem realizadas, e com essa resistência tal professor tem maior possibilidade de desenvolver quadros de stress.

Os professores assumem muitas funções, inclusive burocráticas e isso faz com que ele se sinta desrespeitado, pois essas tarefas não estão relacionadas com a essência de sua profissão. Na escola, ultimamente, são estabelecidas muitas atribuições ao professor, que extrapolam sua carga horária e seus interesses disciplinares. Cabe salientar que, além do seu trabalho em sala de aula ele deve planejar as aulas, organizar atividades extra-escolares, participar de reuniões pedagógicas, palestras e conselhos de classe, realizar recuperação aos alunos que acaso necessitem, preencher relatórios bimestrais relativos às dificuldades de aprendizagem dos alunos e muitas vezes, na falta de profissionais adequados, cuida da escola, do material e ajuda na inspeção dos alunos durante o recreio e nos locais de refeição. Essas questões podem-se somar à falta de autonomia, à inadequação salarial e a falta de oportunidade de promoções.

Helga Reinhold, em sua tese de doutoramento, defendida em 2004,

assevera que “há evidências empíricas de que as mulheres sejam mais vulneráveis ao stress do que os homens, talvez porque elas se sintam mais cobradas em seus múltiplos papéis que hoje exercem, dentro e fora de casa” (p. 12).

Mesmo que existam algumas pesquisas expressivas sobre o tema tratado neste trabalho, a complexidade e as inúmeras possibilidades de investigação exigem que ainda mais pesquisas sejam realizadas, para que aconteça a troca de informações e, conseqüentemente, uma melhor compreensão do stress, em especial, do stress ocupacional.

Reconhecidas as perdas que as situações de stress trazem ao ser humano e também ao seu ambiente de trabalho, é necessário a prevenção e o controle do stress ocupacional para que os profissionais, em especial os profissionais da educação, possam realizar mais plenamente o seu trabalho de ensinar.

O capítulo seguinte apresentará a metodologia com que foi tratado o trabalho, trazendo para a discussão o instrumento de pesquisa utilizado, a amostra escolhida e os procedimentos adotados na análise dos dados obtidos.

3 METODOLOGIA

A partir da análise da literatura já produzida sobre o assunto e das informações coletadas por meio do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (LIPP, 2000), sobre as características gerais da amostra que foi tomada para estudo, foi possível definir e adequar o tipo de instrumento utilizado na coleta de dados, prever as variáveis de maior significação na caracterização dos sujeitos e, também, selecionar as técnicas e procedimentos pertinentes para a avaliação dos resultados.

Foram utilizados os seguintes procedimentos para a realização desta pesquisa:

- Utilização de um instrumento de coleta de dados (questionário validado) destinado a avaliar o stress ocupacional na profissão do professor;
- Escolha de uma instituição de ensino médio da rede estadual, localizada na cidade de Colorado no Paraná, onde se encontra a população de professores que foi tomada como amostra;
- Aplicação do questionário para a coleta de dados entre os (as) professores(as) selecionados(as);
- Verificação e quantificação dos dados coletados utilizando estatísticas para melhor organização dos mesmos;

3.1 Descrição da Amostra

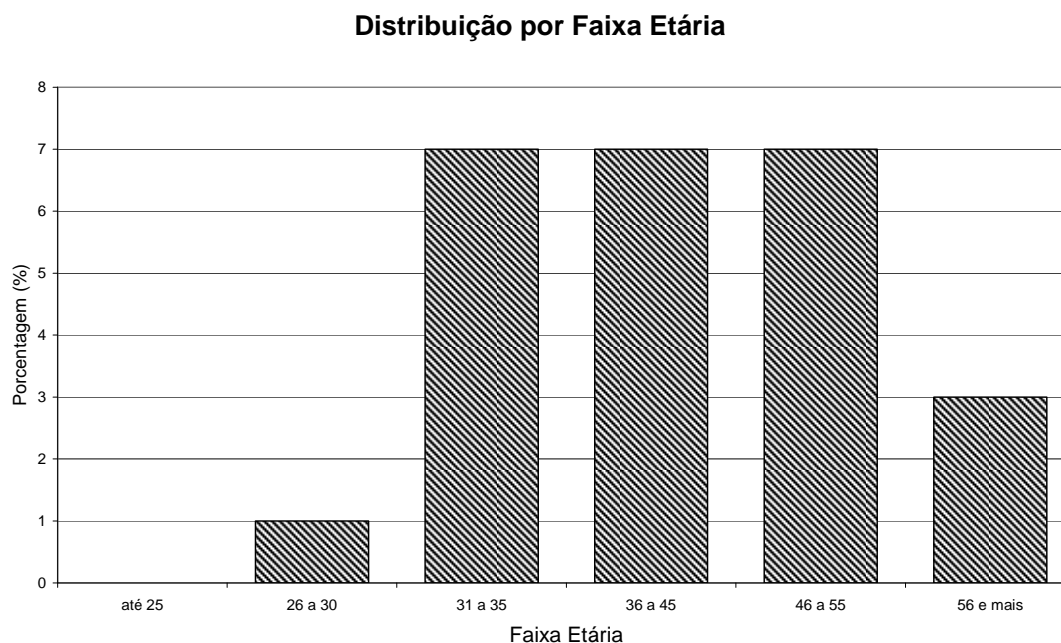
A amostra foi constituída por 25 professores do Ensino Médio da Rede Estadual na cidade de Colorado – Paraná, selecionados aleatoriamente dentre a população de docentes. Os professores foram contatados e responderam ao questionário aplicado entre os dias três de setembro e quinze de dezembro do ano de 2007. Os docentes foram identificados com os números de 1 a 25 por ordem aleatória, e são, em sua maioria, do sexo feminino, 21 mulheres e apenas 4 homens, todos possuem nível superior de ensino, alguns inclusive, contam com pós-

graduação e a média de idade entre eles variam entre 26 e 57 anos. Os professores foram identificados como apresentando ou não stress, segundo os critérios estabelecidos no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp.

Realizadas as entrevistas, foi feito um cruzamento das respostas dos entrevistados com o intuito de encontrar padrões que poderiam levar à episódios de stress entre os mesmos. Para uma melhor visualização dos resultados foi utilizado o programa MS Excel na criação de gráficos.

Em relação à faixa etária é possível notar que os profissionais do ensino da amostra estudada encontram-se em sua maioria entre 31 e 55 anos, isso fica claro no gráfico abaixo. A média de idade entre aqueles que apresentaram mais sintomas na fase de resistência é de 36 anos e a média daqueles que apresentaram sintomas na fase de Quase Exaustão é de 48 anos, o que se conclui que quanto mais velho o professor, subentende-se que ele tem mais anos de trabalho, daí a ocorrência de mais sintomas de stress em uma fase mais elevada.

GRÁFICO 1 – Distribuição por Faixa Etária



FONTE: O autor

A metodologia utilizada foi a verificação das condições físicas e psicológicas em que os educadores trabalham, levando em consideração se os sintomas apresentados por eles coincidem. É possível também, pelo quadro de

sintomas psicológicos, perceber se estes profissionais sentem-se reconhecidos pelo seu trabalho, se tem entusiasmo nas atividades, se duvidam da sua capacidade, se apresentam a sensação de incompetência e apatia generalizada.

3.2 Procedimento de Coleta e Análise dos Dados

O instrumento para coleta e análise dos dados constitui-se de um Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL), elaborado e padronizado por LIPP, (2000) no Brasil (Anexo 1). A seleção deste instrumento justifica-se pela freqüência com que este aparece na literatura, principalmente nacional, e também na sua possível aplicabilidade no ambiente escolar selecionado para pesquisa.

Este Inventário inicia-se com dados para identificação pessoal como: nome, data de nascimento, local de nascimento, idade, sexo, escolaridade, RG, CPF, curso, escola, profissão, data da aplicação, aplicador e a assinatura do participante autorizando a pesquisa.

Logo em seguida trabalha com três Quadros, Quadro 1: Fase 1 = alerta, Quadro 2: Fase 2 = resistência e Fase 3 = quase exaustão e Quadro 3: Fase 4 = exaustão.

O quadro 1 deve ser marcado com os sintomas que os professores tem experimentado nas ultimas 24 horas e está dividido em sintomas físicos e psicológicos. O quadro 2 deve ser assinalado com os sintomas que os profissionais tem experimentado na ultima semana e também está dividido em sintomas físicos e psicológicos. O quadro 3 deve ser assinalado com os sintomas que os professores tem experimentado no ultimo mês e igualmente está dividido em sintomas físicos e psicológicos.

O ISSL é composto por 34 itens de que caracterizam os sintomas de natureza física e 19 itens de natureza psicológica, sendo alguns repetidos, diferenciados apenas em termos de intensidade. Esses itens são organizados nos três quadros mencionados acima. O primeiro quadro, que avalia a fase de alerta, inclui 12 sintomas físicos e três psicológicos. O segundo quadro é composto de 10 sintomas físicos e cinco psicológicos. Logo a fase de quase-exaustão é assinalada com base em uma constância maior de sintomas listados no quadro 2 do inventário.

Por fim, o terceiro quadro, que avalia a fase de exaustão, oferece 12 sintomas físicos e 11 sintomas psicológicos.

O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos permite identificar os sintomas apresentados pelos profissionais analisados, e avaliar se os mesmos possuem ou não o diagnóstico de *stress*, o tipo de sintoma predominante (físico ou psicológico) e a fase do processo do *stress* na qual se encontra, com base no modelo quadrifásico do *stress* desenvolvido por Lipp em 2000.

Após a realização da revisão bibliográfica sobre o tema, e a seleção aleatória da amostra da população em estudo, foi obtida dos professores selecionados, a autorização para podermos considerar os dados levantados dos sujeitos da pesquisa.

Cada um desses docentes foi entrevistado pessoalmente, recebendo um exemplar do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL) para seu preenchimento. Em alguns casos, as instruções oferecidas eram dadas verbalmente. Para garantir o anonimato dos participantes, estes foram instruídos a omitir sua identificação pessoal no inventário que estava sendo utilizado. A entrega e coleta do inventário foram realizadas pela própria pesquisadora, que proporcionou os esclarecimentos necessários, possibilitando dessa forma, superar algumas dificuldades de interpretação e, ainda, garantir o máximo de retorno. Com isso, todos os inventários foram respondidos. Não pretendemos dizer com isso que a entrevista foi diretiva. Para captar a dinâmica dos fatos dentro de um processo histórico, faz-se necessária certa flexibilidade, pois, neste estudo não partimos de uma hipótese apriorística, que devem ser rejeitadas ou confirmadas. Tendo em mente sempre que o objetivo é conhecer uma prática efetiva, através das experiências que nos foram relatadas, para posteriormente pensar em como melhorar essa prática.

Depois da coleta, os dados foram submetidos a uma revisão para identificar prováveis erros ou omissões nas respostas. Em sua maioria, o preenchimento foi satisfatório, tendo em vista que houve o aproveitamento da totalidade dos inventários. Após a verificação, os dados foram objetos de digitação para posterior análise quantitativa e qualitativa.

A partir da análise da literatura e das informações sobre as informações gerais de cada professor foi possível determinar e adequar o tipo de instrumento utilizado para a coleta de dados, prever as variáveis de maior significação na caracterização dos sujeitos e, também, selecionar as técnicas

pertinentes para a avaliação das ações de atendimento à saúde física e mental dos professores no Ensino Médio da Rede Estadual na cidade de Colorado – Paraná.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

O presente capítulo destina-se a analisar os dados coletados por meio dos questionários, identificando as fontes e sintomas mais freqüentes na amostra de professores no Ensino Médio da Rede Estadual na cidade de Colorado – Paraná, atentando principalmente para seus índices de intensidade, sugerindo algumas ações diferentes das encontradas na instituição pesquisada.

Dos 25 participantes, apenas 1 não apresenta o quadro de stress. Dados que podem ser verificados no quadro abaixo:

QUADRO 1- Dados Pessoais

| Número de Identificação do professor | Sexo | Escolaridade | Apresentam quadros de stress | idade |
|--------------------------------------|------|----------------|------------------------------|-------|
| 1 | F | Especialização | Sim | 33 |
| 2 | F | Superior | Sim | 39 |
| 3 | F | Superior | Sim | 49 |
| 4 | F | Superior | Sim | 57 |
| 5 | F | Superior | Sim | 47 |
| 6 | M | Especialização | Sim | 39 |
| 7 | F | Especialização | Sim | 48 |
| 8 | F | Superior | Sim | 32 |
| 9 | F | Superior | Sim | 26 |
| 10 | F | Superior | Sim | 33 |
| 11 | F | Superior | Sim | 32 |
| 12 | F | Pós-Graduação | Sim | 37 |
| 13 | F | Superior | Sim | 40 |
| 14 | F | Superior | Não | 50 |
| 15 | F | Superior | Sim | 55 |
| 16 | M | Superior | Sim | 32 |
| 17 | F | Pós-graduação | Sim | 44 |
| 18 | F | Superior | Sim | 47 |
| 19 | F | Superior | Sim | 55 |
| 20 | F | Superior | Sim | 37 |
| 21 | F | Superior | Sim | 57 |
| 22 | M | Superior | Sim | 32 |
| 23 | F | Superior | Sim | 37 |
| 24 | F | Superior | Sim | 56 |
| 25 | M | Superior | Sim | 31 |

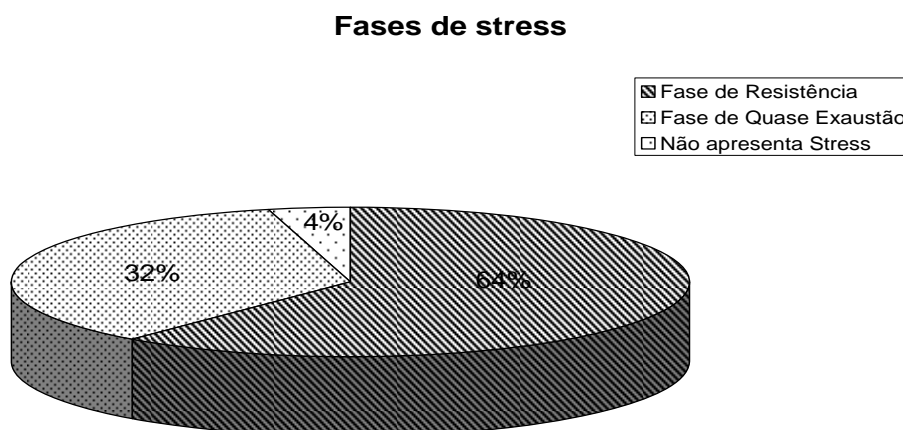
FONTE: O autor

A maioria absolutamente feminina na profissão docente está

relacionada à inserção da mulher no mercado de trabalho, pois esta profissão foi uma das primeiras a agrupar a participação feminina. Na expansão do setor educacional no Brasil, a partir da segunda metade do século XX, as mulheres foram chamadas para ocuparem os cargos de educadores, ponderando que a docência, nesta época, era vista como uma atividade eminentemente feminina, por envolver o ato de cuidar. Reinhold (2004, p. 82) afirma que “inicialmente era uma atividade destinada primordialmente às mulheres solteiras, aquelas que não tinham conseguido constituir uma família, e precisavam trabalhar para o seu próprio sustento [...] alegava-se que a atividade de educar crianças poderia dar vazão à sua maternidade reprimida ou frustrada”. Com o tempo, a mulher - mesmo as casadas - passaram a entrar para o mercado de trabalho, ocasionando uma dupla jornada de trabalho.

O Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) possibilita verificar se os entrevistados apresentam sinais de stress e em que fase do stress se encontra e se seus sintomas são mais comuns na dimensão física ou psicológica. Os docentes estressados se enquadraram em apenas duas das quatro fases relatadas no ISSL: resistência e quase-exaustão. O Inventário conta com três quadros, respectivamente nas fases de alerta, resistência e exaustão, sendo que o quadro 2, é dividida em duas partes: I Fase de Resistência e Fase de Quase Exaustão. Dos 25 professores analisados, 16 deles estão na fase de Resistência, o que caracteriza 64% da amostra, 8 estão na Fase de Quase Exaustão, o que resulta em 32% da amostra e um dos docentes analisados não apresenta sintomas de stress, assinalando 4% da amostra.

GRÁFICO 2 – Fases de Stress

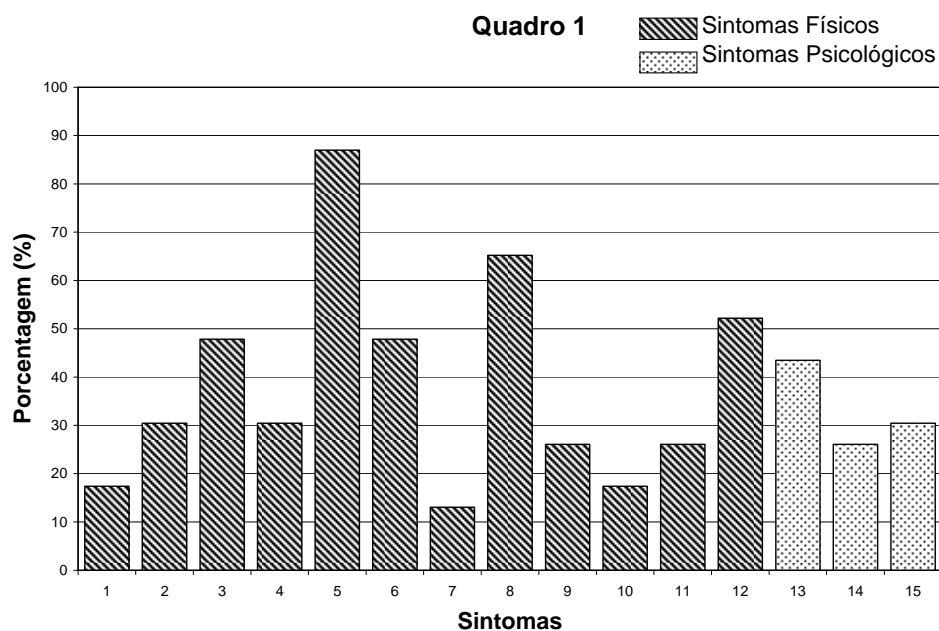


FONTE: O autor

Em relação à sintomatologia, os 16 professores em fase de Resistência tiveram predominância de sintomas psicológicos, sendo que 11 deles apresentaram estes sintomas. Os 8 professores que estão na fase de Quase Exaustão, apresentam em sua maioria sintomas físicos (7) e apenas um deles teve predominância de sintomas psicológicos.

No Gráfico 3 estão representados os dados coletados (setembro a dezembro de 2007), que correspondem aos sintomas que os professores experimentaram nas últimas 24 horas, onde verificamos a presença de 15 sintomas, sendo 12 deles físicos: 1) mãos e pés frios, 2) boca seca, 3) nó no estomago, 4) aumento da sudorese, 5) Tensão muscular, 6) aperto da mandíbula / ranger os dentes, 7) Diarréia passageira, 8) Insônia, 9) taquicardia, 10) Hiperventilação (respiração ofegante), 11) Hipertensão arterial súbita e passageira, 12) mudança de apetite e 3 psicológicos: 13) Aumento súbito de motivação, 14) Entusiasmo súbito e 15) Vontade súbita de iniciar novos projetos. A ordem apresentada dos sintomas está de acordo com o Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL).

GRÁFICO 3 – Sintomas experimentados nas últimas 24 horas



FONTE: O autor

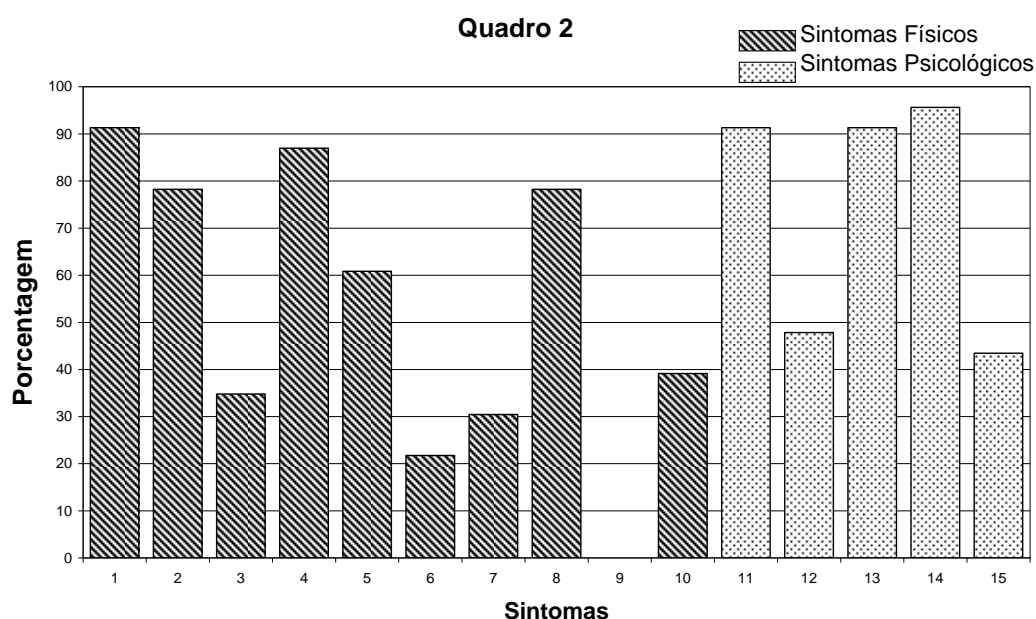
Neste Gráfico 3, há uma predominância na porcentagem de sintomas físicos, sendo o sintoma mais evidente a tensão muscular, assinalada por 87% dos professores, seguido da insônia com 65% e também da mudança de apetite com 52%. O sintoma menos assinalado entre os docentes foi a diarreia passageira, somente 13% deles apresentam esse sinal de stress.

Dentre os sintomas Físicos merecem destaque ainda, a sensação de nó no estômago e o aperto na mandíbula, com um percentual de 48%. Em meio aos sintomas Psicológicos, o aumento súbito da motivação foi assinalado por 43% dos professores entrevistados. Todos os sintomas apresentados nesse quadro foram assinalados por pelo menos 3 dos professores pesquisados, o que mostra a pertinência desses sinais de stress na profissão docente.

No Gráfico 4, estão caracterizados os sintomas que os professores experimentaram na última semana (também referente a época em que foi coletado os dados, setembro a dezembro de 2007), dos quais observamos 15 sintomas, sendo 10 deles de ordem física: 1) problema com a memória, 2) Mal-estar generalizado, sem causa específica, 3) Formigamento das extremidades, 4) sensação de desgaste físico constante, 5) mudança de apetite, 6) aparecimento de problemas dermatológicos, 7) hipertensão arterial, 8) cansaço constante, 9) aparecimento de úlcera, 10) tontura / sensação de estar flutuando e 5 deles de

ordem psicológica: 11) Sensibilidade emotiva excessiva, 12) dúvida quanto a si próprio, 13) pensar constantemente em um só assunto, 14) irritabilidade excessiva e 15) diminuição da libido.

GRÁFICO 4 – Sintomas experimentados na última semana



FONTE: O autor

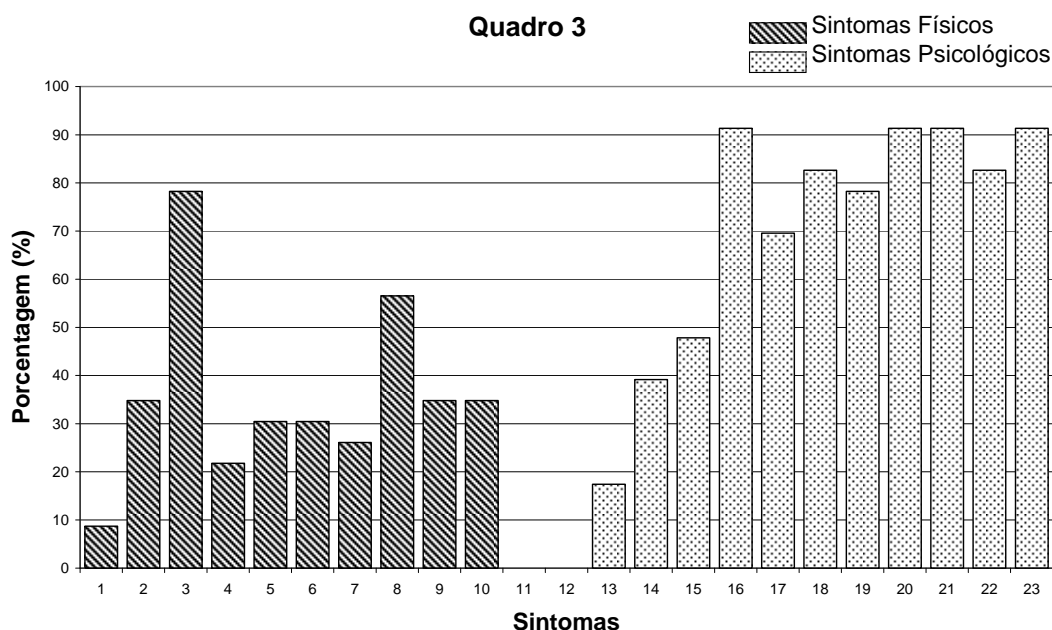
A predominância em termos de porcentagem dos sintomas neste quadro são os fatores psicológicos, destacando a irritabilidade excessiva com o maior índice de incidência entre os professores, 96% deles apresentam esses sintomas, seguido da sensibilidade emotiva excessiva e o fato de pensar constantemente em um só assunto, ambos com 91% de ocorrência. Em meio aos fatores físicos, podemos destacar os problemas com memória, 91% e a sensação de desgaste físico constante, com 87%.

O sintoma de número 9 do Inventário, aparecimento de úlcera, não foi assinalado por nenhum dos professores selecionados para a amostra. Entre aqueles que foram pouco assinalados, consta o aparecimento de problemas dermatológicos, com apenas 22% dos professores apresentando esse sintoma de stress. A maioria dos sintomas apresentados no Gráfico 4 foram assinalados por mais de 61% dos docentes.

No Quadro de número 3 do Inventário, os professores deveriam assinalar os sintomas que experimentaram no último mês da coleta de dados

(setembro a dezembro de 2007). Esse quadro representado pelo Gráfico 5 abaixo, conta com 23 sintomas, sendo 12 deles de natureza física: 1) diarreia freqüente, 2) dificuldades sexuais, 3) insônia, 4) náusea, 5) tiques, 6) Hipertensão arterial continuada, 7) problemas dermatológicos prolongados, 8) mudança extrema de apetite, 9) excesso de gases, 10) tontura freqüente, 11) úlcera e 12) infarto. Dentre os sintomas psicológicos podem ser assinalados mais 11 sintomas: 13) impossibilidade de trabalhar, 14) pesadelos, 15) sensação de incompetência em todas as áreas, 16) vontade de fugir de tudo, 17) apatia, depressão ou raiva prolongada, 18) cansaço excessivo, 19) pensar / falar constantemente em um só assunto, 20) irritabilidade sem causa aparente, 21) angústia / ansiedade diária, 22) hipersensibilidade emotiva e 23) perda do senso de humor.

Gráfico 5 – Sintomas experimentados no último mês



FONTE: O autor

É possível notar, neste Gráfico 5 a predominância dos fatores psicológicos em relação aos fatores físicos. 91% da amostra, indicou a maior incidência de 4 sintomas psicológicos, que ficaram empatados no quadro, sendo a vontade de fugir de tudo, irritabilidade sem causa aparente, angústia / ansiedade diária e perda do senso de humor. Dentre os sintomas de ordem física, a insônia foi apontada por 78% dos professores como uma das causas do stress excessivo.

Cabe ressaltar que os itens 11 e 12 do Inventário não foram assinalados por nenhum dos docentes, e correspondem à úlcera e ao infarto. A diarreia foi o sintoma que menos foi apontado como causa de stress dentre os fatores físicos, no entanto, em meio aos fatores psicológicos, a impossibilidade de trabalhar, contou com apenas 17% da ocorrência no último mês.

Na medida em que o stress ocupacional se torna mais conhecido, identificando suas etapas, dimensões e seus estressores mais importantes, podemos vislumbrar ações que permitam prevenir e atenuar tais sintomas. Sendo assim, é possível auxiliar o professor para que este melhore sua qualidade de vida, refletindo assim na sua profissão e no resultado de todos aqueles envolvidos no sistema educacional.

Assim sendo, é de suma importância para a saúde física e psicológica dos profissionais da Educação, que os mesmos saibam identificar as manifestações do processo de stress de maneira individual e que aprendam a detectar os estressores que desencadeiam este processo, pois desta forma poderão utilizar mecanismos de enfrentamento eficientes para a adaptação ao estressor, e conseqüentemente interromper a evolução do processo de stress.

Não é contemporâneo o reconhecimento de que as situações de trabalho podem interferir negativamente na saúde dos indivíduos. A profissão de professor, inegavelmente, favorece o aparecimento de sintomas nervosos e ousaríamos dizer que o stress pode ser considerado uma das principais causas de abandono e/ou afastamento da profissão docente. As entrevistas possibilitaram verificar que observando o nível individual existe evidencia teórica e empírica de que as situações de stress vividas pelo professor levam a alterações fisiológicas, emocionais e comportamentais, as quais fragilizam a saúde e o bem-estar do professor. Essa situação de stress vivida pelos professores representa custos para as escolas, com o afastamento, a substituição, e, portanto, essa situação afeta também as escolas e o sistema educativo. Os custos econômicos e sociais decorrentes do absentismo, do abandono e do tratamento dos professores que vivem situações de stress, a par da diminuição do seu desempenho têm sido destacados como efeitos negativos do stress profissional dos professores.

Considera-se que o stress profissional aparece quando os recursos são poucos em relação às exigências de determinada situação, ou seja, há uma falha na adequação entre a pessoa e as exigências colocadas pela organização na qual

trabalha. No entanto, este desequilíbrio pode ocorrer porque objetivamente as exigências do contexto extrapolam os recursos do trabalhador. Quando o professor se considera incompetente ou inabilitado para resolver dificuldades em sua sala de aula, esta situação vai desencadear um conjunto de respostas contraproducente, que refletirá respostas negativas em sua vida, podendo ser de ordem emocional, fisiológica ou comportamental. Quando essas situações são vividas inúmeras vezes, provocam respostas negativas no indivíduo que têm a saúde enfraquecida, quer do ponto de vista mental, caracterizado como depressão, quer do ponto de vista físico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais resultantes do presente trabalho permitem alcançar os objetivos propostos, à luz da fundamentação teórica que serviu de base ao desenvolvimento da pesquisa, das variáveis que caracterizam sua amostra, da coleta e análise dos dados e da interpretação dos resultados obtidos.

Trata-se de uma pesquisa preliminar, de natureza exploratória. As conclusões resultantes, apesar do rigor científico empregado, são generalizáveis à população de professores da rede Estadual da cidade de Colorado do qual a amostra foi extraída. Podemos dizer inclusive, que essa situação de stress afeta a maioria dos profissionais da educação no Brasil, daí a importância de pesquisas que priorizem este tema. Os objetivos alcançados, no decorrer da pesquisa, propiciam a elaboração de conclusões e a formulação de algumas indicações aplicáveis ao ambiente escolar estudado, deixando em aberto empreendimento de novos estudos nesse campo.

Conforme pesquisa realizada com os professores da rede pública do ensino médio, apurou-se que um alto índice de profissionais nas fases de resistência e quase exaustão, o que só vem confirmar a precariedade do ambiente de trabalho, como a falta de estrutura, de recursos humanos, além dos baixos salários que obrigam os profissionais a suportarem uma carga horária excessiva.

O trabalho completa e dá sentido à vida (MARTINEZ, 2004), o homem só se sente integrado à sociedade quando está trabalhando, por isso a boa condição de trabalho é fator determinante à saúde do trabalhador. A profissão que escolhemos para nossas vidas determina em grande parte o sentido que daremos a ela. Quando o trabalho que realizamos não têm significado, ou não é reconhecido pelos demais, ele se torna uma fonte de sofrimento e passa ameaçar a integridade física e psíquica do trabalhador.

Os professores representam uma grande parcela dos trabalhadores no Brasil. É uma categoria predominantemente feminina, capacitadas para as funções que exercem, porém, algumas implicações são constatadas e que afetam a qualidade do seu trabalho e, por conseguinte, sua qualidade de vida. Foi possível, ao longo do trabalho reconhecer uma série de fatores que desestimulam a profissão docente, causando stress, tais como: a falta de reconhecimento, a inexistência de

respeito por parte dos alunos, dos pais de alunos, dos governantes e da sociedade como um todo, a baixa remuneração e o excesso de horas de trabalho.

É recente a abordagem sobre as condições de trabalho dos professores no Brasil, pois até a década de 90 havia escassez de informações e pesquisas sobre saúde e trabalho docente em nosso país, tendo em vista que a maior parte das referências bibliográficas sobre esse assunto é estrangeira.

Diante do quadro apresentado, fica evidente a necessidade de um maior número de pesquisas sobre o stress ocupacional em professores, as quais poderão contribuir ainda mais na compreensão de como funciona o ambiente de trabalho e na construção de estratégias que promovam a saúde dos profissionais docentes. Novas pesquisas poderão ainda, indicar às escolas e ao poder público dicas de como conduzir políticas institucionais que promovam melhores condições de vida aos professores no desenvolvimento de suas atividades educacionais.

Tendo em vista os resultados deste estudo, aconselha-se que seja incluído nos cursos de formação de professores, teorias e pesquisas que apresentem o nível de stress nessa profissão, para que os futuros profissionais possam saber lidar melhor com o stress ocupacional de maneira preventiva.

Baseando-se no desenvolvimento de todo o trabalho realizado e, particularmente, nas conclusões derivadas do mesmo, elaboramos algumas recomendações: 1) Propiciar a continuidade dos estudos iniciados com a presente pesquisa, investigando as diferentes fontes estressoras no ambiente escolar e ampliando seu horizonte populacional, em termos de uma análise mais aprofundada das variáveis de maior significância, para outros ambientes escolares e até universitários. Essa medida levaria à obtenção de um perfil mais abrangente e conciso do fenômeno do stress ocupacional nas escolas.

2) Estender estudos dessa natureza a outras populações não docentes, com outros ambientes organizacionais, a fim de determinar as semelhanças e diferenças que podem existir em grupos de profissionais variados.

3) Estimular pesquisas interdisciplinares para que seja possível conhecer e integrar os vários ângulos do estresse do professor.

4) Realizar estudos sobre estratégias de superação de stress, a fim de formular planos de ação que ajudariam o ambiente escolar, tanto no nível de professores como da própria instituição de ensino.

É possível verificar que muitas das condições estressantes estudadas

nesta pesquisa podem ser controladas e atenuadas. Portanto, há possibilidade de mudanças no ambiente institucional, possibilitando reavaliar atitudes e reduzir as situações de stress no ambiente escolar.

A despeito das limitações deste estudo, principalmente no que se refere ao tamanho da amostra, deve-se lembrar que a maioria da amostra pesquisa apresenta níveis altos de stress. Estudos com amostras mais amplas devem ser realizados a fim de averiguar os sintomas e as fontes de stress nos profissionais docentes, para que possam adquirir estratégias de enfrentamento desses quadros de stress.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBORNOZ, S. **O que é trabalho**. 4. ed. São Paulo: Editora Brasiliense, [198-?].

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **A saúde mental de profissionais de saúde mental: uma investigação da personalidade de psicólogos**. Maringá: Eduem, 2001.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O estado da arte do Burnout no Brasil. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, Ano 1, n. 1, p. 4-11, ago. 2003.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. ALVES, R. das N. **Quem cuida também merece cuidados: conhecendo e prevenindo burnout**. Maringá: EDUEM, 2003.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan/jun de 2002.

CIPRIANO, D. G. I. Stress feminino: efeitos diferenciais do relacionamento afetivo. In: LIPP, M. N. (org.). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas – SP: Papirus, 2004. p. 161-168.

CORREIA, Â. de C. Um instante de reflexão sobre o homem e o trabalho. **Caderno de Pesquisa em Administração**, São Paulo, v 1, n 11, jan/fev/mar de 2000.

CUSATIS NETO, R. **Construção e validação da escala de estressores ocupacionais da linha de produção**. Campinas: Centro de Ciências da Vida. Faculdade de psicologia. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2006.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5.ed. São Paulo: Cortez – Oboré, 1992.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo, Atlas, 1999.

GUEIROS, M. G. **Estresse ocupacional de professores: seus indicadores, suas fontes e as estratégias utilizadas para combatê-lo – um estudo de caso na Universidade Federal de Pernambuco**. 2005. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife.

GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. **Saúde mental e trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. vol I.

LIPP, M. E. N. **Stress, hipertensão e qualidade de vida**: um guia de tratamento para o hipertenso. 2.ed. Campinas, SP: Papirus, 1996.

LIPP, M. E. N. **Stress no Brasil**: Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas, SP: Papirus, 1996.

LIPP, M. E. N. Fácil para os outros, difícil para mim. Por quê? In: LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000. p. 185-196.

LIPP, M. E. N. Stress: conceitos básicos. In LIPP, M. E. N. (Org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de riscos. Campinas: Papirus, 2001.

LIPP, M. E. N. **O stress no Brasil**: pesquisas avançadas. Campinas, SP: Papirus, 2004.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. **Trabalho**: fonte de prazer ou desgaste? Campinas: Papirus, 1999.

MARTINEZ, M. C.; PARAGUAY, A. I. B. B. Satisfação e saúde no trabalho: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 6, p. 59-78, dez. 2003.

MARTINEZ, M. C.; PARAGUAY, A. I. B. B. LATORRE, M. do R. D. de O. Relação entre satisfação com aspectos psicossociais e saúde dos trabalhadores. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 38, n. 1, p. 55-61, 2004.

MARX, K.; ENGELS, F. **A ideologia Alemã**. 5.ed. São Paulo: Hucitec, 1986.

MERAZZI, C. Apprende à vivre ler conflits: une tache de la formation des enseignants (1983). In: CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p.21-29, jan/jun de 2002.

NAKAIAMA, M. K. **A influência da cultura organizacional na predisposição do gerente ao estresse organizacional**. 1997. Dissertação (Mestrado). Departamento de Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

O'GATA, A. Prefácio. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papyrus, 2004. p.11-13.

REINHOLD, H. H. Stress ocupacional do professor. In: LIPP, M. E. N. (org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas – SP: Papyrus, 2001.

REINHOLD, H. H. **O sentido da vida: prevenção do stress e burnout do professores**. 2004. Dissertação (Mestrado). PUC, Campinas.

ROSSA, E. G. de O. Relação entre o stress e burnout em professores do ensino fundamental e médio. In: LIPP, M. E. N. (org.). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas, SP: Papyrus, 2004.

SCHMIDT, I. T. **Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário**. 1990. Tese (Doutorado). Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo.

SELYE, H. The stress of life. New York: McGraw Hill, 1984. In: REINHOLD, H. **O sentido da vida: prevenção do stress e burnout do professores**. Capinas: PUC – Campinas, 2004.

SILVA, F. G. da. **O professor e a educação: entre o prazer, o sofrimento e o adoecimento**. 2007. Tese (Doutorado). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

ANEXO

Inventário de sintomas de stress para adultos de LIPP (ISSL)

Tabela de Correção 1.
Fases do Stress

| QUADRO 1 | | QUADRO 2 | | QUADRO 3 | |
|-----------------|-------------|------------------------------|----------------|-----------------|-------------|
| Fase 1 | | Parte I | | Fase 4 | |
| Alerta | | Resistência | | Exaustão | |
| Resultado Bruto | Porcentagem | I) Fase 2 Resultado Bruto | Porcentagem | Resultado Bruto | Porcentagem |
| 7 | 11 | 4 | 8 | 9 | 7 |
| 8 | 22 | 5 | 17 | 10 | 13 |
| 9 | 33 | 6 | 25 | 11 | 20 |
| 10 | 44 | 7 | 33 | 12 | 27 |
| 11 | 56 | 8 | 42 | 13 | 33 |
| 12 | 67 | 9 | 50 | 14 | 40 |
| 13 | 78 | Parte II | | 15 | 47 |
| | | II) Fase 3 | Quase Exaustão | | |
| 14 | 89 | 10 | 58 | 16 | 53 |
| 15 | 100 | 11 | 67 | 17 | 60 |
| | | 12 | 75 | 18 | 67 |
| | | 13 | 83 | 19 | 73 |
| | | 14 | 92 | 20 | 80 |
| | | 15 | 100 | 21 | 87 |
| | | | | 22 | 93 |
| | | | | 23 | 100 |

Tabela de Correção 2.
Tipo de Sintomatologia
Sintomas Físicos

| Fase de Alerta | | Fase de Resistência | | Fase de Exaustão | |
|----------------|----------|---------------------|----------|------------------|----------|
| Res. Bruto | Porcent. | Res. Bruto | Porcent. | Res. Bruto | Porcent. |
| 1 | 8 | 1 | 10 | 1 | 8 |
| 2 | 16 | 2 | 20 | 2 | 16 |
| 3 | 25 | 3 | 30 | 3 | 25 |
| 4 | 33 | 4 | 40 | 4 | 33 |
| 5 | 41 | 5 | 50 | 5 | 41 |
| 6 | 50 | 6 | 60 | 6 | 50 |
| 7 | 58 | 7 | 70 | 7 | 58 |
| 8 | 66 | 8 | 80 | 8 | 66 |
| 9 | 75 | 9 | 90 | 9 | 75 |
| 10 | 83 | 10 | 100 | 10 | 83 |
| 11 | 91 | | | 11 | 91 |
| 12 | 100 | | | 12 | 100 |

Tabela de Correção 3.
Tipo de Sintomatologia
Sintomas Psicológicos

| Fase de Alerta | | Fase de Resistência | | Fase de Exaustão | |
|----------------|----------|---------------------|----------|------------------|----------|
| Res. Bruto | Porcent. | Res. Bruto | Porcent. | Res. Bruto | Porcent. |
| 1 | 33 | 1 | 20 | 1 | 9 |
| 2 | 66 | 2 | 40 | 2 | 18 |
| 3 | 100 | 3 | 60 | 3 | 27 |
| | | 4 | 80 | 4 | 36 |
| | | 5 | 100 | 5 | 45 |
| | | | | 6 | 54 |
| | | | | 7 | 63 |
| | | | | 8 | 72 |
| | | | | 9 | 81 |
| | | | | 10 | 90 |
| | | | | 11 | 100 |

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP (ISSL)

Marilda Emmanuel Novaes Lipp

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Local de Nascimento _____
dia mês ano Cidade Estado País

Idade: _____ Sexo: M () F () Escolaridade: _____

RG: _____ CPF: _____

Curso/Série: _____ Escola/Instituição: _____ Públ. () Priv. ()

Lateralidade: Destro () Sinistro () Ambidestro () Profissão: _____

Função: _____ Data da Aplicação: ____/____/____
dia mês ano

Aplicador: _____ Início: _____ Término: _____

Autorizo uso sigiloso em pesquisa: _____
assinatura

CADERNO DE APLICAÇÃO

Instruções

- Quadro 1** - Assinalar com F1 ou P1, como indicado para sintomas que tenha experimentado nas últimas 24 horas.
- Quadro 2** - Assinalar com F2 ou P2, como indicado para sintomas que tenha experimentado na última semana.
- Quadro 3** - Assinalar com F3 ou P3, como indicado para sintomas que tenha experimentado no último mês.



Casa do Psicólogo®

© 2005 Casa do Psicólogo®. Reservados os direitos de publicação em língua portuguesa à Casa do Psicólogo®. Rua Mourato Coelho, 1.059 - 05417-011 - São Paulo - SP - Tel./Fax: (11) 3034-3600, e-mail: testes@casadopsicologo.com.br - <http://www.casadopsicologo.com.br>. É proibida a reprodução total ou parcial desta publicação para qualquer finalidade, sem autorização por escrito dos editores. Impreso no Brasil/Printed in Brazil.

QUADRO 1a

a) Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- 1. MÃOS E PÉS FRIOS
- 2. BOCA SECA
- 3. NÓ NO ESTÔMAGO
- 4. AUMENTO DE SUDORESE
(Muito suor, suadeira)
- 5. TENSÃO MUSCULAR
- 6. APERTO DA MANDÍBULA/
RANGER OS DENTES
- 7. DIARRÉIA PASSAGEIRA
- 8. INSÔNIA
(Dificuldade para dormir)
- 9. TAQUICARDIA
(Batedeira no peito)
- 10. HIPERVENTILAÇÃO
(Respirar ofegante, rápido)
- 11. HIPERTENSÃO ARTERIAL
SÚBITA E PASSAGEIRA
(Pressão alta)
- 12. MUDANÇA DE APETITE

QUADRO 1b

b) Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- 13. AUMENTO SÚBITO DE
MOTIVAÇÃO
- 14. ENTUSIASMO SÚBITO
- 15. VONTADE SÚBITA DE
INICIAR NOVOS
PROJETOS

QUADRO 2a

a) Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 1. PROBLEMAS COM A MEMÓRIA
- () 2. MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA
- () 3. FORMIGAMENTO DAS EXTREMIDADES
- () 4. SENSAÇÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE
- () 5. MUDANÇA DE APETITE
- () 6. APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS (Problemas de pele)
- () 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL (Pressão alta)
- () 8. CANSAÇO CONSTANTE
- () 9. APARECIMENTO DE ÚLCERA
- () 10. TONTURA/SENSAÇÃO DE ESTAR FLUTUANDO

QUADRO 2b

b) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 11. SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA (Estar muito nervoso)
- () 12. DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO
- () 13. PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- () 14. IRRITABILIDADE EXCESSIVA
- () 15. DIMINUIÇÃO DA LIBIDO (Sem vontade de sexo)

QUADRO 3a

a) Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- () 1. DIARRÉIA FREQUENTE
 () 2. DIFICULDADES SEXUAIS
 () 3. INSÔNIA
 (Dificuldade para dormir)
 () 4. NÁUSEA
 () 5. TIQUES
 () 6. HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTINUADA
 (Pressão alta)
 () 7. PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS PROLONGADOS
 (Problemas de pele)
 () 8. MUDANÇA EXTREMA DE APETITE
 () 9. EXCESSO DE GASES
 () 10. TONTURA FREQUENTE
 () 11. ÚLCERA
 () 12. ENFARTE

QUADRO 3b

b) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- () 13. IMPOSSIBILIDADE DE TRABALHAR
 () 14. PESADELOS
 () 15. SENSAÇÃO DE INCOMPETÊNCIA EM TODAS AS ÁREAS
 () 16. VONTADE DE FUGIR DE TUDO
 () 17. APATIA, DEPRESSÃO OU RAIVA PROLONGADA
 () 18. CANSAÇO EXCESSIVO
 () 19. PENSAR/FALAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
 () 20. IRRITABILIDADE SEM CAUSA APARENTE
 () 21. ANGÚSTIA/ANSIEDADE DIÁRIA
 () 22. HIPERSENSIBILIDADE EMOTIVA
 () 23. PERDA DO SENSO DE HUMOR

Livros Grátis

(<http://www.livrosgratis.com.br>)

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)
[Baixar livros de Matemática](#)
[Baixar livros de Medicina](#)
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)
[Baixar livros de Meteorologia](#)
[Baixar Monografias e TCC](#)
[Baixar livros Multidisciplinar](#)
[Baixar livros de Música](#)
[Baixar livros de Psicologia](#)
[Baixar livros de Química](#)
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)
[Baixar livros de Serviço Social](#)
[Baixar livros de Sociologia](#)
[Baixar livros de Teologia](#)
[Baixar livros de Trabalho](#)
[Baixar livros de Turismo](#)