

ANÁLISE DOS FATORES CONTRIBUIDORES PARA O STRESS OCUPACIONAL DO PROFESSOR DO ENSINO FUNDAMENTAL: PERSPECTIVAS PARA A MELHORIA DO RELACIONAMENTO INTERPESSOAL E ORGANIZACIONAL DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO

*Tiago Carvalho, Mirella Guazelli Xavier, Patrícia Gomez Bianconi Kohl,
Silmara Gomes Nabarro Patrão, Valéria Aparecida de Souza Lima,
Vanildo de Paiva¹*

Regina de Fatima Damazo²

RESUMO

O estudo investigou a existência de stress ocupacional numa amostra de professores de ensino fundamental pertencente a três escolas (pública e privada) da cidade de Atibaia.

Os resultados da pesquisa foram obtidos a partir da aplicação nos participantes dos instrumentos Questionário de Eventos Estressores, Inventário de Stress para Adultos de Lipp (2000) e Estratégias de Enfrentamento de Folkman e Lazarus (1985), adaptado por Savoia (1996).³

O estudo concluiu que há o stress ocupacional nos professores pesquisados, como também há a falta de projetos institucionais que os auxiliem a melhorar sua qualidade de vida no trabalho reduzindo os efeitos do stress ocupacional.

PALAVRAS-CHAVE

Stress ocupacional; Eventos estressores e Estratégias de enfrentamento.

¹ Alunos do Curso de Psicologia da FAAT.

² Orientadora.

³ Agradecemos o trabalho estatístico de Yuri Damazo Zanferrari. Os gráficos não expostos neste artigo estão disponibilizados em www.faat.edu.br

ABSTRACT

This study has investigated the existence of occupational stress through a sample of elementary courses teachers of three schools (public and private) in the city of Atibaia.

The results of this research were obtained from the answers by the participants to the Lipp's (2000) Questionnaire of Stressing Events, Stress Inventory for Adults and Folkman's and Lazarus (1985) Facing Strategies, as adapted by Savoia (1996).

The conclusion was that the occupational stress exists in the teachers researched and also that there is a lack of institutional projects which could help to improve their working life quality thus reducing the effects of occupational stress.

KEY WORDS

Occupational stress; Stressing events; Facing strategies.

1. Delimitação do Estudo

Este trabalho teve a intenção de oferecer aos profissionais da educação, professores do ensino fundamental de escolas particulares e públicas da cidade de Atibaia, um levantamento sobre os indicadores do stress ocupacional dessa população específica de modo a apresentar os níveis que se encontram a correlação desses indicadores com as características sociais, com os níveis psicológico e fisiológico dos sintomas do stress dos indivíduos pesquisados e as influências desses indicadores na qualidade do exercício da docência e na inferência desses indicadores na qualidade de vida individual e do grupo. Este estudo também teve como proposta apresentar os resultados da pesquisa de campo às três instituições educacionais pesquisadas com o fito dessas instituições conhecerem e fazerem suas interpretações sobre a maneira como o seu corpo docente vem estabelecendo as relações subjetivas com o campo de trabalho e qual o tipo de influência

que essas relações proporcionam as áreas cognitiva, psicológica e física dos pesquisados.

De modo particular, este estudo partiu, inicialmente, de uma pesquisa piloto realizada entre 2007/08 sobre os sintomas fisiológicos e psicológicos do stress os quais estariam instalados em estudantes regulares dos cursos de Pedagogia e de Letras – cursos de educação - das Faculdades Atibaia (FAAT) de natureza particular instalada na cidade de Atibaia, no estado de São Paulo, os quais exerciam a docência nas escolas de ensino fundamental, particulares e públicas da cidade. A partir dos resultados oferecidos pela pesquisa piloto os mesmos serviram para iniciar uma investigação junto a uma amostra de professores pertencente a 2 escolas públicas e 1 particular da cidade, nas quais não havia nenhum professor participante da pesquisa piloto, com o objetivo de conhecer o estado da arte da percepção e da vivência do professor diante das relações funcionais estabelecidas pelo sistema de ensino nas escolas de ensino fundamental e a sua correlação com os efeitos psicológicos e físicos indicados pelo grupo anteriormente pesquisado. Portanto, desejávamos conhecer se a realidade externa aos muros acadêmicos era tão conflituosa no nível do stress ocupacional quanto se apresentou nos acadêmicos investigados.

1.1. Pesquisa Piloto: origens

No convívio nas salas de aulas com estudantes/professores do ensino fundamental e tomando a escuta deles sobre as sérias reclamações das suas dificuldades pessoais e profissionais no cotidiano docente, esses estudantes/ professores enfatizavam a sua prostração diante do tipo de resposta que deveriam fornecer às responsabilidades impostas pela sociedade ao papel do professor. Era comum que as queixas invadissem o conteúdo e o espaço de aulas, já que por várias vezes os temas tratados indagavam sobre os objetivos do papel do professor na sociedade e sobre o envolvimento da sua subjetividade no desenvolvimento profissional.

As queixas dos estudantes/professores davam conta sobre as suas dificuldades em adaptarem o conteúdo programático para seus alunos os quais, numa mesma sala, se apresentavam com diversos níveis de conhecimento; em motivarem os alunos para terem interesse em aprender; em resolverem problemas de conduta de alguns alunos sem, contudo, perderem o controle do grupo em sala de aula; na falta de troca de solução de problemas entre os seus colegas de profissão onde os problemas encontrados por eles na sala de aula faziam parte de um mal comum e, portanto, não havia entre os pares um sentido de escuta, mas uma troca de desa-bafos e de angústias; na omissão dos pais quanto à sua parcela de responsabilidade nas deficiências do ensino-aprendizagem e na inadequação do comportamento escolar de seus filhos; o não reconhecimento pelos alunos da autoridade do professor em sala de aula; o sentimento de menos valia que o professor carrega em sua imagem trazendo sentimentos de apreensão e de tensão para o cotidiano pessoal; o excesso de responsabilidades e de tarefas delegadas ao professor pelos dirigentes escolares, entre outras. Além dessas causas e efeitos explicitados pelos estudantes/professores havia, também, uma fala sobre os sintomas físicos e psicológicos que invadiam esses sujeitos prostrando-os diante de suas atividades pessoais e profissionais.

Era comum que esses estudantes/professores fossem procurar no SOAE- Serviço de Orientação e Assistência ao Estudante-, da FAAT, respostas para suas dúvidas pessoais e profissionais indagando se existiriam em alguma literatura maiores informações para os seus conflitos profissionais, pediam opinião sobre ações que haviam tomado em sala de aula, solicitavam técnicas para lidarem com as dificuldades de aprendizagem de alguns alunos, assim como medidas para diminuir a violência entre alunos em sala de aula, pediam informações sobre técnicas de relaxamento com a finalidade de minimizarem a sua sensação de angústia, queixavam-se de fortes dores de cabeça e de dores em outras partes específicas do corpo, súbita vontade de parar com tudo que

faziam e passarem a ter outra profissão menos desgastante, entre outras queixas. Do mesmo lado, o SOAE recebia a visita de alunos os quais não tinham ainda experiência com a carreira docente. Em sua visita questionavam sobre o que tinham escutado, em sala de aula ou nos corredores, de seus colegas/professores sobre as dificuldades da carreira docente. Alguns temiam por ter escolhido a carreira errada para si, diziam-se incompetentes para tal responsabilidade e acreditavam ser muito jovens e que não teriam maturidade para enfrentar a crise instalada no campo do trabalho docente reconhecida pelo professor.

Em suma, com a escuta da sala de aula e os dados providos do SOAE pudemos refletir sobre as questões encomendadas e analisar se haveria na carreira docente possibilidade de desenvolvimento individual, já que os alunos, de forma geral, traziam a informação de que haveria uma crise de identidade dos que já estão na profissão e dos que caminhavam para ela.

Das condutas examinadas nesse campo de atuação, partimos da análise diante da necessidade de compreender o impacto do stress ocupacional nos fatores cognitivos, emocionais e sociais que hoje estariam instalados nos professores do ensino fundamental investigando três escolas da cidade de Atibaia, pois conjugamos com Santos a ideia de que “...há estressores mentais universais, que valem para todo mundo, e há estressores mentais locais, particulares de certas organizações, profissões, família. O trabalho do especialista é identificar esses estressores e removê-los” (1994:31 o grifo é nosso).

As palavras de Santos conduzem-nos à necessidade de enfatizar que esta pesquisa ao olhar as questões que invadem um espaço particular antes de compreendido como um estudo interessado em uma parte da população de docentes também deve ser entendido como uma investigação que tende a uma parceria com outras pesquisas de igual população e que esperamos dividir e ampliar seus resultados com outras sociedades comprometidas com o tema.

Pensamos que as melhorias propostas pelos projetos e pelas pesquisas construídas pelas instituições educacionais devam atingir o ser humano conforme as suas necessidades sociais e pessoais, pois é nessa união que todos se sentem responsáveis pelo uso consciente de suas capacidades e de seus limites(Demo,1994) e, de posse dessa consciência, particularmente originada no meio acadêmico, possa, no olhar aqui específico, o professor do ensino fundamental obter a dirigibilidade de seus interesses, já que é o mais interessado no próprio progresso profissional e pessoal.(Damazo,1997), (Gamboa, 1997)

Considerando essa breve exposição das nossas expectativas com as nossas pesquisas, partimos agora para alimentar este texto junto a alguns dos teóricos que embasaram nosso entendimento sobre o tema escolhido

1.3. Quadro Teórico

Desde 1926 quando Hans Selye utilizou na literatura médica o termo stress, as pesquisas sobre o tema vêm aumentando de forma considerável no mundo, abrangendo pesquisadores provindos da medicina, da psicologia, da sociologia, da educação entre outras áreas do conhecimento (Benzoni et. al, 2004), (Esteve, 1999).

O conceito de stress que utilizaremos para balizar este trabalho pertence a Lipp (2004b, p.12) que nos informa: “Chama-se de stress a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo”. Normalmente estamos sendo desequilibrados internamente dada as condições de alerta do nosso cotidiano como atravessar uma rua quando precisamos entrar num campo de atenção maior àquele quando andamos numa calçada. O problema com o stress é quando o organismo não consegue voltar ao equilíbrio e permanece por tempo contínuo gastando suas energias do ponto de vista orgânico e psíquico. Nesse caso, o stress é agravado e doenças começam a aparecer.

Os estudos iniciados na década de 80, na Suécia principalmente, queriam descobrir a razão pela qual a carreira docente deixava de ser atrativa para os jovens universitários. Essa deserção, na mesma década, foi tomando conta de outros países, como França, Espanha, Portugal, sendo que as investigações realizadas nesses países caminharam no sentido de, inicialmente, definir quais os fatores sociais que ocasionavam a perda do interesse do professor pela carreira. Por fatores sociais os pesquisadores entendiam as mudanças no papel do professor cuja habilidade técnica não mais respondia a contento às exigências que a sociedade fazia a esse profissional face às novas demandas sociais (Esteve,1999).

Percebe-se que as investigações iniciais sobre o desinteresse dos indivíduos pela carreira docente pretendiam identificar as relações entre as demandas sociais do ensino-aprendizagem e a qualidade técnica do profissional em sala de aula. Portanto, não estava em questão a funcionalidade da identidade do indivíduo na carreira docente, isto é, a preocupação inicial estava contida em um espaço delimitado entre as responsabilidades que o contexto social exigia e a qualidade técnica da formação do professor.

A partir de 1983 para cá - insere-se o Brasil como país que se juntou à fileira dos países pesquisadores do tema (Benzoni et.al., 2004) -, os estudos sobre o desinteresse dos indivíduos pela carreira docente ganharam o ajuste a uma nova fonte de reflexão, ou seja, apoiados na ideia de que as mudanças do papel do professor estariam sob uma condição sem nenhuma sombra de consenso: os pesquisadores iniciaram a investigação sobre as relações "... entre a aspiração ao desenvolvimento criativo, crítico e pessoal e a exigência social de submissão e integração à ordem estabelecida" (Esteve,1999:21). Desse modo, os dados que apareceram nos estudos revelaram que os indivíduos investigados reclamavam da sua dificuldade em conciliar a imagem do professor requerida pela demanda externa e pela interna.

Em outras palavras, os professores viviam em extremo paradoxo entre a imagem idealizada da carreira, (Lipp, 2004a), fruto

das expectativas de desempenho profissional advindas do período de formação, e entre a realidade do entorno como se apresentava e avaliava (compensação financeira, valorização familiar, crédito profissional junto aos pais dos alunos, junto aos dirigentes escolares, prestígio com seus alunos, entre outras) o seu desempenho como professor. Havia entre os professores um sentimento de exploração pessoal e profissional sem medidas.

Concordamos, diante dos fatos que são apresentados pelas pesquisas, com Bruno (1996) no momento que argumenta que a exploração do trabalhador mudou e ampliou o lugar da exploração desse homem: das mãos à cabeça. Se antes era investigado o stress físico produzido pela rotinização das tarefas, hoje é necessário ampliar os aspectos que permeiam a qualidade de vida no trabalho minimizando ou não o stress físico e mental. Ou seja, hoje se faz necessário clarificar, cientificamente, as características individuais e as coletivas do stress do professor de uma comunidade estudando sua biografia, seus degraus de necessidade, suas formas de lidar com as crenças e os valores organizacionais quando esses se cruzam ou se apresentam díspares com as crenças e os valores pessoais desses profissionais e também listar os fatores estressantes e o nível de desarranjo físico e mental presentes nesses profissionais identificando se estariam ou não desencadeando sintomas crônicos(mentais e/ou orgânicos) nesses indivíduos (Vidotto,2000), (Tamayo,2008)

Diante dos novos estudos, portanto, o interesse na pesquisa do tema vem sendo alinhavado pela influência das características individuais dos professores na maneira como esse profissional administra as relações com os fatores estressantes presentes no ambiente de trabalho com o nível de satisfação pessoal da sua consciência pelo resultado expresso pela sociedade quanto o seu desempenho profissional. (Lipp, 1993, 2000; 2003), (Santos 1994), (Vidotto, 2000), (Rossa, 2003),(Meleiro,2003), (Rezende, 2004), (Lipp e Malagris, 2004).

Os resultados das atuais pesquisas indicam que a perspectiva psicológica do professor é um fator relevante para desencadear seu desinteresse pela carreira docente. – o modo como o indivíduo escolhe seus fatores estressantes e como permite a influência deles sobre as suas condições sócio-trabalhistas -(Esteve, 1999), Morgan(2000). Nessa circunstância, diante das pesquisas já realizadas, o psiquismo do professor, enquanto entendido como origem das ações do “...sujeito que internamente projeta seu pensamento, envolvem atitudes que acabam por modificar o próprio contexto e os contextos múltiplos de seu tempo vivido”(Lipp,2000:12), e é um fator que deverá cada vez mais ser investigado em populações específicas, já que cada sociedade tem seus problemas distintos e as soluções para eles devem nascer com base em estudos científicos que possam contribuir para uma melhoria da sua qualidade de vida e do seu trabalho.(Meleiro,2003)

A sociedade contemporânea aumentou o nível das exigências e das responsabilidades para o papel do professor como, por exemplo, o seu engajamento com a geração de um conhecimento que prepara o estudante para uma realidade a qual não tem correspondência com o passado; o ritmo acelerado que chega as informações modificando rapidamente o conhecimento estruturado; a transferência por parte da família do aluno algumas de suas responsabilidades sociais e protetoras ao professor; a desvalorização da função docente, isto é, a instabilidade dos valores vigentes na sociedade provocando em sala de aula uma disritmia no consenso social fragmentando a convicção pessoal do professor quando, historicamente, era reconhecido como um multiplicador de valores sociais (Morgan,2000).

Todos esses desafios se encontram em contradição com as raízes da carreira docente e com os cursos de formação de professores que ainda estão distantes de um exame crítico sobre as consequências dessas contradições na produtividade e na qualidade de vida de seus estudantes universitários e atuantes na docência do ensino fundamental.(Damazo,2004).

Ademais, os estudos publicados sobre o assunto, os quais também debatem as contradições que já mencionamos, onde autores como (Santos,1994), (Molina, 1996), (Esteve,1999), (Vidotto, 2000), (Lipp,2000,2003,2004 a,b), (Rossa, 2003) (Cusatis e Andrade, 2004), (Benzoni et.al., 2004), Rossi(2007), Tamayo(2008) entre outros, indicam a necessidade premente de mais pesquisas sobre o stress com o intuito de ampliar na sociedade a discussão da responsabilidade social, da psicológica, da médica e da educacional em desenvolver mecanismos profiláticos que sejam ativados para minimizar os impactos que essas e outras contradições estão desencadeando nos professores objetivando, por essa política de ação, a melhoria da qualidade de vida de seus cidadãos quer estejam eles no ambiente de trabalho, no de estudo ou no pessoal.

Correspondendo ao exposto pela literatura quando anuncia a necessidade de procurar cientificamente compreender o mecanismo do stress nas ocupações profissionais em realidades sociais diversas, o presente estudo procurou investigar quais são os fatores estressantes reconhecidos pelo professor na sua atividade docente? Quais são os sintomas dos stress físico e psicológico percebidos pelo professor? Quais os meios utilizados pelo professor para administrar, pessoal e profissional, os sintomas do stress ocupacional? E, por fim, os professores pesquisados estariam a favor de que houvesse nos cursos de formação de professores uma disciplina que ampliasse o conhecimento de seus estudantes sobre o stress ocupacional auxiliando-os a combaterem os problemas originados na tarefas diárias de sua profissão?

1.4. Objetivos da Pesquisa

Esta pesquisa nas três escolas pesquisadas foi fundamentada nos seguintes objetivos:

- Apresentar os tipos de sintomas de stress instalados num grupo de 29 professores do ensino fundamental os quais pertencem a duas escolas públicas e uma escola privada da

cidade de Atibaia, SP, para que estas instituições possam conhecer esses sintomas e refletirem, de forma autônoma, sobre as maneiras em dirimir os efeitos do stress ocupacional nos seus docentes.

- Apresentar e discutir, por meio da discussão em fóruns e jornadas acadêmicas, os resultados desta pesquisa de modo a produzir no contexto uma reflexão sobre o estado da arte do stress ocupacional do professor do ensino fundamental e dedicar uma análise da pertinência de uma disciplina sobre stress ocupacional na grade dos cursos de educação.

Para os fins da pesquisa utilizamos os seguintes procedimentos metodológicos:

- a) Revisão bibliográfica e análise das pesquisas realizadas sobre o tema;
- b) Revisão dos instrumentos – Questionário de Levantamento de Eventos Estressores, anteriormente aplicado na pesquisa piloto, e sua permanência para a nova investigação. A aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL) de Lipp (2000) no novo estudo e a implementação do Questionário de Estratégias de Enfrentamento de Folkman e Lazarus (1985), adaptado por Savoia (1996) procedendo uma análise dos mesmos para a próxima etapa da pesquisa;
- c) Pesquisa de campo em 29 professores de três escolas (uma particular e duas públicas da cidade de Atibaia), aplicando os instrumentos analisados e pertinentes à nova população de investigação; e
- d) Exposição e análise dos resultados junto à população pesquisada.

Correspondendo ao exposto pela literatura quando anuncia a necessidade de procurar cientificamente compreender o

mecanismo do stress nas ocupações profissionais em realidades sociais diversas, a postura significativa que poderia ser anexada às situações-problema seria a de investigar o que se segue: O stress ocupacional do professor do ensino fundamental encontra-se agravado pela falta de projetos e de políticas destinadas à saúde mental desses profissionais e as estratégias de enfrentamento utilizadas por esses professores não são reconhecidas como eficazes para a diminuição dos efeitos do stress ocupacional, causando malefícios ao bem estar geral desse grupo pesquisado e, portanto, prejudicando a qualidade de vida dos mesmos.

Por ser um tema estudado em várias áreas do conhecimento, entendemos que os resultados da pesquisa impliquem não somente em discussões pertinentes à educação, mas, com certeza, servirá de palco para que outras áreas afins o que, de fato, trará outros cenários e outras pesquisas que contribuirão para ressignificar o contexto estudado e as pessoas investigadas.

Buscamos, diante da literatura apresentada, a tipologia de propostas de pesquisa e de conhecimento do desenvolvimento humano dadas por: Pedro Demo (1994), Gamboa(1997) e Brandão (2003) que nos levaram a refletir sobre as formas de se propor a pesquisa no contexto educacional, do trabalho e, desta reflexão, partir para uma proposta de avaliar os resultados do estudo a serviço da qualidade da educação enquanto validada pelas novas concepções das necessidades humanas como propuseram os autores.

Em especial, citamos o conjunto de autores que são extremamente representativos como defensores do aumento e da qualidade das pesquisas sobre as causas das doenças ocupacionais em razão dos fatores causadores do stress na sociedade contemporânea, os quais indicam a necessidade premente de mais pesquisas sobre stress com intuito de ampliar na sociedade a discussão da responsabilidade social, da psicológica, da médica e da educacional em desenvolver mecanismos profiláticos que sejam ativados para minimizarem os impactos que os desafios contemporâneos

estão desencadeando nos professores de todos os níveis da escolaridade. Falamos de Lipp (1993,1996, 2000, 2004a, 2004b), Lipp e Malagris (2004), Rossa (2003), Meleiros (2003), Benzoni et. al. (2004), Rezende (2004), Esteve (1999), Cusatis e Andrade (2004), Santos (1994), Morais (1997), Molina (1996), Rossi et. al. (2007), Reinhold (1985), Tamayo e colaboradores (2008), entre outros presentes nas referências bibliográficas os quais fazem jus à colocação do seu texto neste estudo em razão da afinidade de sua obra com o tema aqui escolhido

Por meio do livro “Educação e Trabalho no capitalismo contemporâneo” da organizadora Lúcia Bruno (1996) fomos envolvidos pelas questões remetidas aos desafios à educação diante da reestruturação do capitalismo no contexto globalizado. Gareth Morgan (2000), em *Imagens da Organização*, apresenta diferentes perspectivas das imagens ou metáforas que estão presentes no cotidiano organizacional as quais podem trazer para seus participantes rotas de entendimento inter e intra pessoais ora contraditórias prejudicando a sua eficiência e a sua eficácia nos plano pessoal e no profissional. Davel e Vergara (2001) são autores que mostraram como as organizações, de qualquer segmento, devem se esforçar para dar conta do reconhecimento pessoal do seu corpo funcional, ou seja, além de trabalhadores que são devem ter um relacionamento pessoal no contexto do trabalho o qual permitirá que a história de vida de cada um faça parte do cotidiano profissional trazendo experiências de trocas saudáveis para todos. As instituições educacionais pouco se comprometem em analisar e avaliar os impactos do trabalho docente na vida de seus professores, portanto não há projetos efetivos que examinem o stress ocupacional do professor. “Conhecer a realidade significa compreendê-la, algo diferente de manipulá-la, ainda mais se tratando da realidade humana” (Gamboa, 1997,p100)

2. Interpretação dos Resultados

Nossa pesquisa, realizada com 29 professores das escolas da rede pública e particular da cidade de Atibaia, traz dados bastante

relevantes quanto ao enfoque apontado pela relação direta entre stress e condições de trabalho apresentando elementos preciosos que podem nos ajudar a compreender melhor o processo do stress ocupacional do docente do ensino fundamental, seus sintomas e os mecanismos usados pelos professores para o enfrentamento das situações estressoras.

Dando início à nossa análise identificamos que 24 participantes eram do sexo feminino e 5 do sexo masculino. A faixa etária dos participantes estava compreendida entre 22 anos a 57 anos. O tempo de exercício de magistério da população pesquisada era de 2 anos como menor tempo de atuação e sendo 19 anos o maior tempo de profissão.

Tanto a idade dos participantes quanto o tempo de exercício da docência não foram analisados como fatores influenciadores no surgimento ou não do stress ocupacional, já que nossa pesquisa intencionou conhecer os níveis do stress, físico e psicológico, as causas do stress ocupacional e a maneira como os participantes reagem aos eventos estressores enquanto uma análise do grupo num certo ambiente educacional e não buscar conhecer a maneira subjetiva com que cada participante se submete e anuncia seu modelo de adaptação ao stress ocupacional, o que nos conduziria a outros objetivos de pesquisa e não aqueles expressos neste texto. Além disso, segundo Martins(2005) pesquisas mostram que o tempo de magistério não é um fator que agrava o stress ocupacional, já que o stress está dependente muito mais às características individuais físicas e psicológicas e não do tempo que o indivíduo está vinculado ao ambiente onde se encontram os eventos estressores.

2.1. Questionário de Eventos Estressores

O instrumento Questionário de Eventos Estressores o qual teve uma versão anterior na pesquisa piloto e, posteriormente, elaborado para o estudo em questão pelo grupo de pesquisa, após a leitura e análise de livros e artigos científicos, expostos nas referências do trabalho, os quais tiveram a mesma preocupação em

conhecer os eventos causadores do stress ocupacional na profissão docente. Neste instrumento, os participantes poderiam escolher quantas alternativas desejassem em cada questão.

O primeiro gráfico desse instrumento mostra quais os eventos estressores que estão presentes em algumas das atividades executadas pelo professor dentro da sala de aula. (Todos os gráficos estão expostos no site da FAAT, como escrito na nota)

No primeiro gráfico, cuja pergunta foi : “Quais das atividades abaixo você considera como fonte estressora?” notamos que vistar cadernos, correção de atividades em sala e corrigir provas são atividades bastante citadas como estressoras no gráfico acima. Nossa hipótese é que estas atividades necessitam de atenção focada na ação, assim há grande possibilidade de que causem tensão, pois enquanto os educadores passam nas carteiras vistando ou mesmo corrigindo deveres na lousa haja dispersão dos alunos menos interessados. Isto confirma os resultados oferecidos pelos estudantes/professores na pesquisa piloto sedimentando que há uma preocupação dos professores do ensino fundamental em avaliarem o quanto seus alunos abarcam do material disposto pelo professor. Também podemos relacionar nesta análise às escolhas oferecidas pelos participantes em preparar prova e cumprir o conteúdo programático, os quais estão totalmente relacionados com a escolha mais indicada, já que fazem parte daquilo que o professor avalia do resultado de seu trabalho junto aos seus alunos. A constatação deste gráfico no conduz a refletir sobre o quanto a frustração do professor por constatar que seus alunos não apresentaram uma aprendizagem satisfatória pode leva-lo à perda da motivação no trabalho,transitar pelo trabalho a partir de um humor depressivo e com vontade de mudar de profissão, como foi constatado no relato dos estudantes/professores no SOAE e na sala de aula e no trabalho de Esteve(1999). Tricoli (2002) apresenta alguns motivos stress ocupacional do docente, os quais foram resgatados em pesquisas realizadas em vários países, sendo que o problema com o aluno, dificuldades de aprendizagem e inadequação de com-

portamento, entre outros, é o quinto maior causador do stress ocupacional do professor.

O segundo gráfico que trouxe a seguinte questão: “Quais dos processos abaixo você considera como fonte estressora?” continua a analisar os eventos estressores que podem ser localizados ainda no espaço da sala de aula, mas que estão estreitamente circunscritos à maneira como o professor se relaciona com seus alunos enquanto profissional da educação. Vimos nos resultados apresentados no gráfico anterior que trabalhar com alunos indisciplinados é um processo desgastante para o processo, seguido de trabalhar com alunos desmotivados e, logo depois, a falta de controle da sala de aula pelo professor. Os resultados deste gráfico indicam que o professor sente-se prejudicado em seu trabalho quando não há uma relação conveniente com seus alunos, seja ela nas questões da aprendizagem e/ou na interação interpessoal. O professor quando convivendo com esses processos continuamente passa a viver o stress crônico comprometendo a motivação necessária para desenvolver suas atividades diárias fornecendo à sua relação com os alunos respostas pouco elaboradas diante dos problemas, comportamentais, por exemplo, que ocorrem no cotidiano da sala de aula (Lipp, 2004a)

Diante da indisciplina em sala de aula Esteve (1999) nos diz que a falta de informações nos cursos de formação de professores de algumas incorrências comportamentais de alunos em sala de aula é “...capaz de produzir uma dicotomia entre as situações de tensão objetivas, tal como se dão na realidade, e uma percepção subjetiva dessas situações de tensão, desproporcionalmente interpretadas como ameaçadoras”(p.136), isto é, “...estamos dizendo que não é o fato em si que desencadeia o stress, mas a percepção que a pessoa tem da situação como um todo”(Lipp, 2004b,p.64). Portanto, conforme o professor analisa as situações de conflito pela unilateralidade da sua subjetividade promove que aumente a dimensão do problema ocasionando uma síndrome de inabilidade pessoal e profissional trazendo a insatisfação com a profissão e o agravo do stress ocupacional.

Na pesquisa piloto com estudantes/professores apenas 8% dos participantes indicaram que a indisciplina dos alunos é um evento estressante. No resultado da pesquisa atual o percentual atingiu 97% de escolha o que pode ser considerado um agravante para o stress ocupacional do professor.

Analisando o terceiro gráfico, cuja questão trazida foi: “Quais dos eventos abaixo você considera estressante no seu dia-a-dia profissional?”, nota-se nitidamente a insatisfação quanto à expectativa dos professores em relação às atividades de ensino, o incomodo por pertencer a um ambiente competitivo e à falta de um ambiente com formação de trabalho em equipe. Dessa forma, pode-se supor que os professores da referida amostra podem ter uma expectativa quanto ao ensino de forma conjunta, na qual um ambiente de trabalho em equipe faz o processo de aprendizagem tornar-se mais produtivo, expectativa essa revelada como não suprida.

Observa-se, também, que a desilusão quanto as atividades de ensino encontra-se como o evento estressante mais atuante para o grupo pesquisado. Um ambiente competitivo entre os professores foi o segundo evento estressor mais escolhido. Em igual escolha a falta de um ambiente com formação de trabalho em equipe e a falta de troca de experiência profissional entre os professores. Essas escolhas indicam que há a percepção dos professores da falta de apoio social nas relações com os pares e essa falta eleva sobremaneira os efeitos do stress ocupacional (Lipp,2003). Essa situação foi-nos revelada nos relatos fornecidos pelos estudantes/professores no SOAE, assim como foi identificada quando feita a pesquisa piloto. Qualquer ambiente de trabalho que reforça o trabalho em equipe e alimenta espaços para que todos possam ser escutados em seus problemas promove uma sinergia quanto as estratégias de enfrentamento que a equipe apoiará na busca da solução de problemas e, desse modo, alavanca o desenvolvimento profissional, assim como fornece segurança pessoal para a produtividade

perante os desafios Para (Davel e Vergara,2001) “...ensinar deve ser algo desenvolvido por nós e não por mim. Embora os professores estejam sozinhos com seus alunos em sala de aula, eles devem ver a si mesmos como parte de uma equipe que pode aprender muito na troca profissional com os colegas” Lens e Jesus(1999) apud Jesus (2007,p.62). E ainda para Lipp(2004b) “Suporte social é a ajuda que recebemos de outras pessoas e que representa uma grande fonte de recursos para atravessar momentos difíceis da vida e de prazer para compartilhar os bons momentos” (p.72)

A relação deste resultado com a pesquisa piloto feita nos estudantes/professores mostrou que 78% dos pesquisados apontavam a falta de relacionamento entre colegas um dos fatores mais estressante na profissão. Tamayo (2008), Davel e Vergara(2001) nos informam que o novo modelo de gestão do trabalho, convivido entre a simbiose do taylorismo e a ativação da subjetividade no fazer, coloca os indivíduos frente a uma competitividade entre os pares reforçando a falta de apoio e a constituição de fato do individualismo. Esse paradoxo fomenta o desequilíbrio interno do psiquismo humano convertendo-se em sérias ocorrências de disfunção cognitiva, afetiva e social (Lipp,2003)

O quarto gráfico partiu da seguinte pergunta: “Quais dos itens abaixo você considera estressante na relação professores e pais?”. Observamos que o desinteresse dos pais na aprendizagem dos filhos foi o item mais percebido pelos professores seguido da falta de frequência dos pais às reuniões na escola. A falta dos pais pelos acontecimentos escolares de seus filhos é percebido pelo professor como uma falta de apoio social, uma depreciação por parte dos pais do trabalho docente. O trabalho docente não se encerra nas atividades internas é preciso que o entorno participe dessas atividades a fim de que construam uma linguagem comum, já que a essência do educar transita em todos os ambientes por onde o ser humano replica seus conhecimentos. A arte de ensinar hoje encontra-se julgada não só pela aprendizagem que proporciona aos alunos, mas, também, à maneira como o professor lida

com as questões da cidadania, da educação de valores situações essas que faziam, até pouco tempo, parte natural da família e, que hoje, foram deslocadas para o espaço escolar, especificamente para a figura do professor colocando-o como co-responsável pelo desenvolvimento social, psicológico e afetivo das crianças sob sua guarda no espaço escola.

As famílias, em geral, transferem responsabilidades que antes eram exercidas em casa, refletidas pela ausência dos pais e justificadas pelo fato de ambos trabalharem fora e não terem tempo para dedicar aos seus filhos. Muitas vezes, as crianças e adolescentes levam para a sala de aula indisciplina, desrespeito, desconsideração e até desvalorização ao trabalho do professor” (Martins, 2005, p. 77)

Estes novos valores organizacionais implicados na tarefa docente anunciam a necessidade das instituições educacionais reconhecerem que há a “...necessidade de modelar, de construir a organização como um lugar de vida e não exclusivamente como um lugar de trabalho” (Tamayo, 2008,p. 367). E ainda, com Jesus (2007, p.65) encontramos que:

É também essencial dar e conhecer e sensibilizar os encarregados de educação para o trabalho do professor, no sentido da cooperação entre pais e professores e de estratégias educativas condizentes e consonantes nos dois ambientes de educação e desenvolvimento, a escola e a família.

Pode-se dizer que os professores, além de se sentirem cobrados em relação ao conteúdo programado da escola, também se sentem cobrados pela educação que os pais deveriam desempenhar na vida dos filhos, o que pode causar nos professores uma ambiguidade de papeis. A falta de autonomia somada à ambiguidade das papeis podem gerar um humor deprimido fazendo com que a atividade docente seja mais penosa, ou seja, ao conviver com tarefas que pontualmente não são concluídas no dia - como o trato da adequação comportamental na sala de aula - o profes-

sor passa a denotar e valorizar extremamente situações as quais têm, tecnicamente falando, a partir de então, conotação negativa para o professor. Os resultados da pesquisa feita com estudantes/professores apresentaram os eventos estressores relatados, isto é, o desinteresse dos pais pela educação dos filhos, seu não comparecimento às reuniões escolares e a cobrança dos pais para que os professores deem conta da inadequação do comportamento de seus filhos foram eventos considerados estressores também para essa amostra pesquisada.

O quinto gráfico trouxe a seguinte questão: “Quais dos itens abaixo você considera estressante na relação professor e chefia escolar?”. Classes com muitos alunos foi o item mais escolhido pela população pesquisada dando conta de que a situação dentro das escolas pesquisadas é percebida como mesmo problema. O número excessivo de alunos dentro da sala de aula prejudica o relacionamento entre professor e aluno produzindo aumento do stress em ambos. A importância do bom relacionamento está atrelada diretamente com a autoestima, já que a superpopulação da sala de aula é uma fonte estressora no momento que o professor se sente impotente para lidar com a situação que não foi criada por ele, mas pelo próprio sistema de ensino(Ferreira e Assmar, 2008). Na sua formação acadêmica os professores têm recebido importantes ferramentas e são treinados para lidarem com as dificuldades cognitivas de seus alunos e aprendem metodologias de ação, porém a cada nova década tem surgido nova demanda. José Aloyseo Bzuneck (1999), em seu artigo “A Psicologia Educacional e a formação de professores: tendência contemporânea”, relata que no ambiente escolar os alunos têm como meta atingirem alguns objetivos educacionais e habilidades entre as quais as sociais. Isso é feito sem levar em conta salas de aulas lotadas, ficando o professor responsável pela formação social desses indivíduos.

A desvalorização profissional foi o segundo item com maior número de escolha nesse quinto gráfico e está diretamente relacionado ao primeiro item de escolha, número de alunos em sala de

aula, e subsidiado pela terceira escolha que é a falta de suporte da direção e de coordenação nos projetos. Segundo Buunk(1990) apud Ferreira e Assmar (2008) a forma do suporte social realizado nas organizações podem assumir duas condições: o suporte percebido e o suporte recebido:

...o suporte percebido relaciona-se ao grau em que o indivíduo percebe que seus contatos sociais encontram-se disponíveis, enquanto que o suporte recebido está diretamente ligado à real ajuda fornecida ao indivíduo que se encontra sob estresse (p. 40)

Nesta visão, o gráfico revela que os suportes percebido e recebido encontram-se dissonantes no trabalho docente, já o professor precisa de conselhos, de apoio e de compartilhamento de seus superiores para aumentar o seu sentimento de pertence ao trabalho, de ampliar o grau de consenso na tomada de decisões junto à natureza coletiva dos eventos que estão no espaço educacional. A falta de adoção de medidas institucionais relacionadas à saúde mental e física do professor diante dos itens expostos no gráfico anunciam a possibilidade dos professores revelarem estratégias de enfrentamento subjetivas as quais promoverão um clima organizacional não propício à troca de experiências nem à prática de metas coletivas, portanto há um distanciamento profissional e pessoal dos envolvidos na instituição e cada um desenvolvendo características únicas para enfrentamento das situações adversas. Em outras palavras, as emoções, como comportamentos explícitos às situações elencadas neste gráfico, não são lidas pela instituição como agravantes da saúde mental dos seus membros, pois “Desconsidera-se mesmo o papel que possam representar no seio dessas organizações” (Neurben,2001,p.66)

A competitividade acirrada do ambiente educacional inibe um bom relacionamento interpessoal, prejudica o ambiente como todo e acaba com a possibilidade de boa produtividade.

Os resultados da pesquisa piloto também identificaram como eventos estressores alguns dos elencados pelo estudo atu-

al, mas chamamos a atenção para a diferença entre opção desses eventos. Como os professores das duas pesquisas não estavam nas mesmas escolas, notamos que os professores da pesquisa piloto eram mais carenciados na troca de experiência entre os pares, na autonomia para o trabalho, nas condições físicas precárias da escola e na falta de assistência da chefia no exercício da função, implicando que as escolas da pesquisa piloto estavam com um ambiente de trabalho menos saudável daquele aonde trabalham os docentes da pesquisa atual.

O sexto gráfico, o qual questionou aos participantes: “Quais dos itens abaixo dificultam o seu desempenho profissional?”. A falta de oportunidade financeira para seu aperfeiçoamento seguida de baixo salário foram itens escolhidos pelos professores como algumas das causas da dificuldade do seu desempenho profissional. A rápida passagem das informações tornando-as obsoletas em curto espaço de tempo, o descrédito social dado ao trabalho docente enquanto perdura problemas antigos, de aprendizagem e de comportamento social no espaço da sala de aula, os quais convivem há um bom tempo na dinâmica do exercício docente afetam a personalidade do professor trazendo formas cognitivas disfuncionais de entender os desafios que estão à volta da profissão. Perante a falta de domínio dos problemas que enfrenta, o professor entra numa desenfreada relação de culpa em razão da falta de solução dos problemas do cotidiano profissional. Isto o leva a crer que somente as reciclagens o conduzirão à solução dos problemas esquecendo-se, por outro lado, que não basta apenas qualificar-se, sendo necessário reverter os valores pessoais que estão interpretando as situações conflitantes. Portanto, essas necessidades para os pesquisados “...permitem a qualificação do mundo em que se inserem, ao mesmo tempo em que podem promover sua ação na modificação desse mundo social” (Neurben, 2001, p. 69).

E, também, segundo Codo (1999) apud Martins (2005) “ser professor hoje em dia deixou de ser compensador, pois, além dos

salários nada atrativos, perdeu também o ‘status’ social que acompanhava a função, há algumas décadas passadas”.(p.96)

Os participantes também optaram pelo item falta de tempo de preparo para as aulas como um fator desencadeante para o seu sucesso profissional. Embora a pesquisa não tenha captado a informação sobre o tempo que cada professor dedica para sua profissão é possível levantar algumas hipóteses dando conta de que o tempo para a formação do conteúdo das aulas esteja vinculado a reorganização constante do material, a insatisfação do professor perante os resultados conseguidos frente o material utilizado forçando-o a constantemente renovar a didática de ensino sem que, contudo, esteja essa mudança margeada por resultados positivos anteriormente conseguidos e, também, podemos supor que a jornada de trabalho do professor esteja intensa como, pode ser verdade, que estando o professor acometido de stress ocupacional sua produtividade fique abaixo do desejado, implicando o uso de um tempo muito grande para completar as tarefas docentes fora do espaço de ensino.

Importante destacar do conjunto de gráficos analisados até então dão conta de que os eventos estressores assinalados não ocorrem separadamente, mas estão em sendo vivenciados em conjunto pelos professores o que nos faz considerar que o stress ocupacional não é ocorrência em virtude de um só estressor, mas da força centrífuga de vários estressores que estão atuantes num mesmo contexto. (Vidotto, 2000)

O sétimo e último gráfico, cuja questão trazida aos participantes foi: “Você considera necessário a inclusão do stress ocupacional como disciplina na grade dos cursos de educação?”.O resultado nos mostra que os participantes da pesquisa consideraram a necessidade da inclusão de uma disciplina sobre o stress ocupacional nos cursos de educação. O valor de aceite de 93% fala por si. O stress, de modo geral, é um problema que assola a humanidade, não somente o professor e está dentro de cada um

reconhecer que não está imune a ele. Conhecer nossas limitações e a maneira como reagimos diante dos desafios é uma situação desejada por grande parte da população. Na fala de Guimarães temos: “...quando o controle do estressor está ao alcance da pessoa, como no caso de estressores associados a valores e princípios, ele pode ser atacado de frente, reavaliado e removido”(2004,p.68). Portanto, a inclusão de uma disciplina que apresentasse, na formação de professores, as características pessoais do stress e como ele se desenvolve no ambiente de trabalho seria, na percepção do participantes, necessária, pois “se há conflitos no ensino, parece mais razoável formar professores com as destrezas suficientes para enfrentar esses conflitos, reconhecendo a sua existência” (Esteve, 1999,p.135).

Ao nosso ver, diante dos resultados do gráfico, a formação visa a oferecer aos estudantes instrumentais que os ajudem a atuar no processo ensino-aprendizagem sendo reflexivos, não se perdendo em meio às problemáticas apresentadas, conhecendo os trâmites e modelo de gestão sócio-política da estrutura (Davel e Vergara, 2001) da rotina escolar, não apenas executando “receitas”de auto-ajuda, mas se posicionando crítica e estrategicamente diante das situações estressoras.

Assim, de forma cabal, temos subsídios para defender a inclusão mais profunda de conhecimentos psicológicos sobre a influência do stress na formação acadêmica como ferramenta indispensável para a ampliação das informações do docente, onde há um reconhecimento dos eventos causadores de stress e uma maior capacidade de enfrentá-los com menos sofrimento físico, emocional o que conseqüentemente traria menos prejuízo à instituição educacional brasileira com a diminuição de absenteísmo e licenças, mais motivação para o ensino e mais resultados práticos.

Para ciência dos leitores essa questão não foi aplicada aos estudantes/professores da pesquisa piloto.

2.2. Inventário de Stress no Adulto de Lipp(2000)

Após termos analisado a percepção que os professores têm dos eventos estressores os quais estão presentes no espaço de trabalho continuaremos a nossa análise fundamentada sobre o segundo instrumento aplicado nos pesquisados; o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos(ISSL) de Lipp (2000). Nossa pesquisa, como referendado nos nossos objetivos, teve como meta, diante da aplicação desse instrumento, apresentar os sintomas físicos(F1,F2,F3) e psicológicos(P1,P2,P3) revelados pelo teste sem, contudo, destinar um diagnóstico sobre a presença ou não de stress e em qual fase em cada participante e sim, diante do resultado global, levantar a hipótese, baseada na literatura, sobre a presença do stress no grupo de pesquisado. Nossa intenção, portanto, foi de ao conhecermos os tipos de sintomas que existem nos pesquisados revela-los, pois

...enfaticamos que sintomas dizem respeito aos fenômenos ou mudança no organismo dos professores, por eles assimilados, no inventário aplicado. É importante registrar que um ou mais sintomas poderão ocorrer sem, necessariamente, existir ou caracterizar a presença de stress Martins, 2005, p. 52.

Embora não façamos aqui uma análise individual sobre a existência ou não sobre o nível de stress dos professores pesquisados, acolhemos a ideia de Tricoli (2000) quando nos informa sobre uma pesquisa desenvolvida por Helga Reinhold (1996) dando conta sobre o stress do professor nos dizendo que: “Pois bem, o *stress* do professor é um aspecto fundamental{...} Este estudo, realizado com professores que lecionam da pré-escola à 4ª série do ensino fundamental, verificou que os professores apresentam um elevado nível de stress”(p.133).

Portanto, entendendo que o stress do professor já foi sinalizado por outras pesquisas Lipp(2003), Esteves(1999), Vido-to(2000), entre outros, faremos uma interpretação sobre as respostas obtidas dirigindo-as a um significado mais geral sobre as

escolhas feitas pelos professores e não interpretando-as como identificação sobre os níveis de stress de cada participante.

O teste ISSL(2000) analisa os sintomas físicos - F1,F2,F3, em três quadros, respectivamente, nas últimas vinte quatro horas, na última semana e no último mês. Os sintomas psicológicos -P1,P2,P3- também correspondem ao mesmo tempo de duração dos físicos. Os participantes podiam escolher em cada parte do teste quantas sintomas desejassem em razão do tempo avaliado, portanto as respostas abaixo indicam mais de uma opção de cada pesquisado.

Os gráficos de sintomas de stress também estão disposto no site da FAAT.

O gráfico sintoma físico-F1- identifica que a maioria dos participantes apresentaram tensão muscular, insônia e mudança de apetite como sintomas físicos mais contundentes em sua percepção nas últimas vinte quatro horas. O gráfico sintoma psicológico- P1-apresenta a escolha de vontade súbita de iniciar novos projetos como o sintoma mais percebido pelos participantes nas últimas vinte quatro horas.

Segundo o manual do ISSL(2002), na fase benéfica do stress, é comum certas reações orgânicas surgirem quando o sujeito está na primeira fase do stress, a fase do alerta. Boca seca, aumento da sudorese, mãos e pés frios são, também, sintomas típicos dessa fase. Os dados neste gráfico não informam se há stress nos pesquisados, mas a persistência desses sintomas no seu dia-a-dia indica favoravelmente o agravamento do nível do stress causando empobrecimento da imunidade física e da saúde psicológica, já que a produtividade do sujeito cai em detrimento da frequência do mal-estar diário que o acomete (Lipp,1996,2004 a,b). E ainda em Sardá et.al(2004) achamos que

As respostas comportamentais do estresse tanto podem ser adaptativas quanto inadaptativas. As respostas iniciais (o estado de alerta) incluem, por exemplo, o aumento da capacidade de me-

mória e das funções sensoriais e perceptivas, além do aumento da euforia(p.24)

Portanto, na eminência de um agente estressor o corpo se prepara para o movimento de luta ou de fuga, orgânica e mentalmente falando. O Sistema Nervoso Somático tem a função de colocar o organismo em alerta para o perigo, o que é comum na fase de alerta (Wallau,2003). Cada indivíduo tem suas características de reação e tudo dependerá de sua experiência com a situação de perigo, sua vitalidade física e as possibilidades que o meio dá ao indivíduo para utilizar estratégias de enfrentamento ao evento estressor.

Os dois gráficos seguintes dão conta dos sintomas físicos e psicológicos sentidos pelos participantes na última semana. Podemos supor que há uma quebra do equilíbrio interno (homeostase), já que os participantes denotaram em si respostas às exigências impostas pelo meio num tempo considerado contínuo, assumindo uma conotação negativa ao organismo e ao bem-estar mental.

De acordo com o manual de ISSL(2000) a segunda fase do stress é a resistência que, “Se o stress é continuado, o organismo se cansa em excesso e a pessoa começa a se desgatar demais. Os sintomas dessa fase que é chamada de “resistência” são sensação de desgaste generalizado e dificuldades com memória” (Lipp, 2002,p.3).

Percebemos que no gráfico dos sintomas físicos há uma expressiva escolha dos participantes por sensação de desgaste físico constante seguido de problemas de memória, cansaço contínuo e sensação de tontura. Junto a isso, nos sintomas psicológicos foram percebidos pelos pesquisados sensibilidade emotiva, pensar constantemente em um só assunto e irritabilidade excessiva. Podemos supor, conforme as escolhas dos participantes, que a maioria dos participantes já está apresentando sintomas de stress e poderão ficar agravados caso os sujeitos não consigam lidar com os even-

tos estressores que estão à sua frente, isto é, sendo apoiados com recursos externos no combate ao evento estressor no ambiente de trabalho e/ou sendo auxiliados por outros a fazerem uma releitura do tipo de percepção utilizada para sinalizar um evento como estressor.(Vidotto,2000) (Biaggio,2004)

O cansaço e a irritabilidade excessivos produzem mal-estar contínuo ao corpo e à mente danificando a produtividade e a produção individual e de grupo ao modelo de comportamento que preconiza os membros. Ou seja: “Isso porque quando o estresse provoca desgaste do indivíduo, ele passa a apresentar comportamentos que prejudicam o desenvolvimento do seu trabalho e afetam todo o contexto laboral”(Sardá et. al, 2004,p.48).

Os últimos dois gráficos do ISSL(2000) informam sobre os sintomas físicos e psicológicos sentidos pelos participantes no último mês. Quanto aos sintomas físicos os mais escolhidos foram: insônia, tontura frequente e mudança extrema de apetite e os sintomas psicológicos: cansaço excessivo, vontade de fugir de tudo, hipersensibilidade excessiva, sensação de incompetência em todas as áreas, angústia e ansiedade diários, além dos demais expostos. O item impossibilidade de trabalhar pertence ao inventário, mas não foi escolhido por nenhum pesquisado.

De acordo com os resultados de ambos os gráficos podemos supor que a maior parte da população pesquisada apresenta o stress no nível de resistência. Essa fase do stress, segundo o manual do ISSLipp(2002) “...novos estressores se acumulam, o organismo entra em ação para impedir o desgaste total de energia entrando na fase de resistência{...}A produtividade cai dramaticamente. Caracteriza-se pela produção de cortisol. A vulnerabilidade da pessoa a vírus e bactérias se acentua”(p.2)

A pessoa em stress, mesmo no nível de alerta, produz, a partir das glândulas supra-renais, dois hormônios: o cortisol e a adrenalina. Esses hormônios quando em níveis alterados no organismo, dada a contínua prevenção do sujeito contra os eventos es-

tressores, produzem insônia, cansaço excessivo, alteração brusca do humor, da perda da motivação, mudança de apetite, entre outros sintomas físicos e psicológicos. Ou seja, nas palavras de Sardá et. al. (2004) há um risco eminente “... uma vez que o conjunto de reações químicas desencadeado por tal estado atinge diretamente a função imunológica do indivíduo”(31)

Para Lipp(2003), Martins(2005) e Vidotto(2000) as queixas sobre cansaço excessivo, insônia e irritação constante são os sintomas mais comuns declarados pelas pessoas que possuem stress. Balizados pelos autores, esses gráficos demonstram que a maior parcela da população pesquisada possui stress atingindo o nível de resistência. Na pesquisa piloto também foi confirmado esse dado, indicando que a maior parte dos estudantes/professores (54%) está na fase de resistência do stress.

2.3. Estratégias de Enfrentamento (*coping*)

O questionário de Folkmann e Lazarus(1985) adaptado por Savóia et. al. (1996) serviu de instrumento para levantar as estratégias de enfrentamento, ou seja, o coping, as quais mais recorrem os docentes pesquisados diante dos eventos estressores. Este instrumento possui 66 frases que mostram comportamentos em reação a um evento estressor. O pesquisado podia optar por responder cada frase escolhendo quatro alternativas, a saber: *não usei essa estratégia, use um pouco, usei bastante e usei em grande quantidade*. Nossa análise original, no todo, foi representada por 66 gráficos o que seria incompatível coloca-los na íntegra neste artigo. Para tanto, optamos por apresentar as respostas que obtiveram a partir de 35% de aceitação ou não do uso da estratégia identificada e, desse modo, conseguimos representar as respostas em três tabelas. As duas primeiras tabelas representam as respostas para as quais a opção dos participantes representam que concordam com a frase: “*usei bastante e usei em grande quantidade*”. A última tabela representa a escolha dos pesquisados em relação a “*não usei a estratégia e usei pouco*”.

A este instrumento não será designada uma análise junto à pesquisa piloto, já que não foi aplicado a este grupo investigado.

Questões	%
Concentrei-me no que deveria ser feito, no próximo passo	39
Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor	36
Procurei trabalhar ou fazer alguma coisa para me distrair	52
Procurei tirar alguma vantagem da situação	55
Fiz alguma coisa que acreditava que não daria resultados, mas ao menos estava fazendo alguma coisa	45
Conversei com outra(s) pessoa(s) sobre o problema , procurei mais dados sobre a situação	42
Tentei não fazer nada que fosse irreversível, procurando deixar outras opções	48
Procurei encontrar o lado bom da situação	42
Aceitei a simpatia e a compreensão das pessoas	39
Disse coisas a mim mesmo(a) que me ajudassem a sentir	36
Inspirou-me a fazer algo criativo	35
Mudei ou cresci como pessoa de maneira positiva	36
Esperei para ver o que acontecia antes de fazer alguma coisa	39
Desculpei ou fiz alguma coisa para reparar danos	42
Fiz um plano de ação e o segui	35
Tirei o melhor da situação, o que não era esperado	36
Compreendi que o problema foi causado por mim	39
Saí da experiência melhor do que eu esperava	45

De acordo com a tabela, 55% dos pesquisados afirmaram que usaram como estratégia *tirar alguma vantagem da situação*; 52% *procurou trabalhar ou fazer alguma coisa para se distrair*; 48% *tentou não fazer nada que fosse irreversível*; 45% *saiu da experiência melhor do que esperava, fez alguma coisa que acreditava que não daria resultado, mas estaria tentando*. Em menor escolha encontramos as seguintes opções: 39% *esperou para ver o que acontecia antes de fazer alguma coisa*; 36% *mudou ou cresceu como pessoa*; 35% *fez um plano de ação e o seguiu*, entre outras respostas.

Segundo Guimarães et.al. (2008), não importa somente “o que acontece, mas “como as pessoas percebem o que acontece”(44). E continua dizendo que “Não obstante o controle pessoal real, a percepção do indivíduo sobre o controle pessoal que exerce sobre as circunstâncias foi tratada como um recurso importante para lidar com as dificuldades da vida, promovendo o bem estar e reduzindo o estresse”(p.44). Isto é, o modo como é feita a leitura do evento pelo professor influenciará na dimensão que dará à questão definindo alguma estratégia de enfrentamento.

Questões	%
Encontrei novas crenças	39
Redescobri o que é importante na vida	45
Modifiquei aspectos da situação para que tudo desse certo no final	39
Não me deixei impressionar, recusei-me a pensar muito sobre essa situação	48
Procurei um amigo ou parente para pedir conselhos	35
Minimizei a situação recusando-me a preocupar seriamente com ela	45
Falei com alguém sobre como estava me sentindo	39
Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria	39
Busquei nas experiências passadas uma situação similar	45
Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que era necessário	35
Prometi a mim mesmo que as coisas seriam diferentes da próxima vez	42
Encontrei algumas soluções diferentes para o problema	35
Procurei não deixar que os meus sentimentos interferissem muito nas outras coisas que eu estava fazendo	39
Mudei alguma coisa em mim, modifiquei-me de alguma forma	48
Sonhava acordado(a) ou imaginava um lugar e um tempo melhores do que aqueles que eu estava	48
Desejei que a situação acabasse ou que, de alguma forma, desaparecesse	42
Tinha fantasias de como as coisas iriam acontecer, como se encaminhariam	45
Rezei	52
Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer	35

Questões	%
Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta sobre o problema	42
Procurei fazer nada apressadamente, nem seguir o meu primeiro impulso	45

Esta segunda tabela de respostas afirmativas ao uso das estratégias apresentadas pela investigação nos revela que: 52% dos participantes optaram por *rezar* diante do evento estressor. Orar, rezar é uma prática originada de uma religião investida de uma fé e de um crença por parte do indivíduo, portanto é uma estratégia de cunho individual disvinculada do contexto de grupo. A crença e a fé promovem uma maneira de lidar com os eventos estressores aonde há a permissividade da entrada do real e do irreal no contexto da melhora física e mental, já que as percepções do indivíduo mudam ao sabor da essência da crença indicada pela religião optada por esse sujeito havendo, desse modo, sustentação para o sofrimento psicológico e a autoconfiança para atuar frente aos desafios.

48% escolheram como estratégias de *sonhar acordado imaginando um lugar e um tempo melhores do que aqueles; não deixou ser impressionado, recusando-se a pensar muito sobre a situação; e, também, perceberam que ocorreu alguma mudança em si, houve uma modificação de alguma forma. Já para 45% tinham fantasias de como as coisas iriam acontecer; minimizaram a situação recusando-se a se preocupar seriamente com ela, entre outras. 42% dos participantes escolheram como estratégia desejar que a situação acabasse ou que, de alguma forma, desaparecesse; e mesmo percentual prometeu a si próprio que as coisas seriam diferentes da próxima vez. Em menor utilização, em 35% encontramos na tabela algumas preferências, entre elas: procurei um amigo ou parente para pedir conselhos; encontrei algumas soluções diferentes para problema; sabia o que deveria ser feito portanto dobrou seus esforços para fazer o que deveria ser feito, entre outras mais.*

Aos esforços cognitivos e comportamentais alteráveis evidenciados para controlar, diminuir ou até mesmo vencer as situações problemas Folkman e Lazarus (1985) chamam de *coping*, isto é, estilo de enfrentamento. O *coping* pode focar mais a emoção do sujeito ou o problema em si. Dependendo de uma ou de outra tendência será maior ou menor a carga de sofrimento do indivíduo. Estudos significativos como os de Kobasa, Maddi e Kahn(1993) apud Guimarães(2008) têm chamado a atenção para o que denominam de “*hardiness*(personalidade resistente) “...cuja tradução literal para o idioma português significa robustez, dureza, *solidez...*” (p.45). De encontro à pesquisa feita, e em especial à tabela acima, podemos dizer aqueles professores que conseguem crescer com o problema e usam a estratégia como um aprendizado frente a uma questão desafiadora, lançam mão desse construto do *hardiness*.

A capacidade de resiliência é comportamento similar que ajuda na re-significação da situação estressante. A palavra vem do latim de “*resilio*” significando voltar atrás. Citando Junqueira e Deslandes(2003), Guimarães (2008p.113) nos informa que “... resiliência traduz conceitualmente a possibilidade de superação, representando não a eliminação, mas a re-significação do problema, de modo que o indivíduo é capaz de, em determinados momentos e de acordo com alguma circunstâncias, lidar com a adversidade e não sucumbir a elas.” Aqui o problema não é eliminado, mas o sujeito se equilibra melhor emocionalmente, o que se torna um passo importante para a ação. O estressor é redimensionado. As respostas de nossos pesquisados nos indicaram que optaram por afirmar o desejo de solucionar o problema de maneira a criar uma mudança na maneira de perceber o evento estressor seja de maneira a enfrentá-lo como se apresenta, seja realizando um comportamento de fuga ao trata-lo como se pudesse ser distanciado de si para um tempo e um contexto aonde não pudesse prejudicá-los.

Questões	%
Deixei o tempo passar - a melhor coisa que poderia fazer era esperar - o tempo é o melhor remédio	35
Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas idéias	45
Esperei que um milagre acontecesse	77
Concordei com o fato aceitei meu destino	68
Fiz como se nada tivesse acontecido	48
Procurei guardar para mim mesmo(a) os meus sentimentos	35
Dormi mais do que o normal	49
Mostrei raiva para as pessoas que causaram o problema	55
Procurei a situação desagradável	38
Procurei ajuda profissional	58
Tentei descansar, tirar férias a fim de esquecer o problema	48
Procurei me sentir melhor comendo, fumando, utilizando drogas ou medicação	52
Enfrentei como um grande desafio, fiz algo muito arriscado	42
Mantive o orgulho não demonstrando os meus sentimentos	61
Procurei fugir das pessoas em geral	65
Não deixei que os outros soubessem da verdadeira situação	61
Descontei minha raiva em outra(s) pessoa(s)	52
Recusei a acreditar que aquilo estava acontecendo	48
Aceitei, nada poderia ser feito	52
Preparei-me para o pior	45
Corri, ou fiz exercícios	48

A tabela acima corresponde às respostas que os pesquisados deram como estratégias de enfrentamento menos utilizadas no ocorrência de um evento estressor. 77% *Esperar que um milagre acontecesse*; 68% *concordar com o fato e aceitar o destino*; 65% *procurar fugir das pessoas em geral*; 61% *não deixar que os outros soubessem da verdadeira situação*; 58% *procurar ajuda profissional*; 52% *aceitar, nada poderia ser feito*; 48% *corri, ou fiz exercícios*, entre outras, foram as alternativas que os participantes menos aprovaram como solução para afastarem ou resolverem

o evento estressor. Olhando para os resultados deste instrumento, nota-se que, embora um número significativo dos docentes tenha optado por um comportamento resiliente, *hardiness* ao mesmo tempo, entre eles, apontaram *rezar, sonhar acordado imaginando um lugar e um tempo melhores do que aqueles, vontade de fugir da situação ou de que ela desaparecesse*. Esse paradoxo mostra que no nível das intenções há a vontade de encarar os problemas de modo positivo e dar a eles uma nova dimensão, mas, na prática, a insegurança e o descontrole são grandes. Enfrentam confusamente, permanecendo mais na linha dos ideais e expectativas, de pouca ação.

Nas três tabelas apresentadas sobre as estratégias de enfrentamento não houve a intenção de analisar se as estratégias utilizadas pelos docentes são procedentes ou não pelo uso, porque não foi essa a intenção da investigação e, também, porque a análise da adequação de seu uso só poderia se dar caso houvesse uma interpretação caso a caso. Mas, certo é que todas as opções de estratégias de enfrentamento indicadas pelos pesquisados dão conta de que desejam afastar de si os incômodos ocasionados pelos eventos estressores. É fato, também, que a utilização de uma estratégia de enfrentamento indica a necessidade ímpar de cada um retirar de perto de si a realidade desequilibrada que o afasta do bem-estar pessoal e coletivo. Mas, por outro lado, é possível relacionarmos as estratégias de enfrentamento dispostas nas tabelas a seguinte questão: a maioria das estratégias colocadas revelam uma postura individual na maneira de enfrentar o stress, significando que cada um se responsabiliza por seus afetos e mazelas, ou seja, nas enfáticas palavras de Farber(1982) apud Jesus(2007,p.61) “o ensino como uma profissão solitária”, não somente pela responsabilidade que o docente toma ao ter a sala de aula sob seus cuidados, mas porque suas frustrações pessoais e profissionais, mesmo que vivenciadas por uma prática comum, não fazem parte de um cuidado social e psicológico, portanto a maneira como resolve seus problemas caminha para um estreitismo individual.

Considerações Finais

A pesquisa aqui relatada identificou algumas informações que já conhecíamos das leituras que fizemos e de nosso convívio com os alunos dos cursos de educação. Embora conhecidas elas trazem um dado especial: que a situação não melhora para a profissão docente por mais que pesquisas esclareçam a dificuldade que hoje é – como já é há algum tempo – exercer essa função e o quanto o professor apresenta stress ocupacional em razão dos eventos colocados nos gráficos e tabelas da pesquisa. Alguns dos eventos estressantes revelados por nossos pesquisados são formados por estruturas superiores de ensino (sejam governamentais ou não), como as condições físicas da escola, o número de alunos em sala de aula, a metodologia para a aprendizagem, o modelo de avaliação do aluno e salário não são criações do professor e sim as recebem de fato. Essas situações aparecem no cotidiano do exercício da função e são velhas conhecidas dos docentes e dos alunos dos cursos de educação. Ainda, segundo os resultados das duas pesquisas, continuam sem solução.

As relações sociais entre os professores do ensino fundamental também encontram-se diluídas na mesma percepção dita acima, isto é, as discussões que permeiam entre grupos de professores de uma ou diferentes instituições educacionais dão conta que os problemas da profissão persistem sem que sejam propostas soluções que dirimirem o estado problemático (Esteve, 1999). O corpo diretivo das escolas também se encontra incompetente para dar conta de responder satisfatoriamente a todos os problemas institucionais, os quais atingem direta e indiretamente seu corpo docente e discente, já que encontra no seu campo de trabalho as mesmas questões citadas pelo seu corpo docente e para as quais não possuem respostas cabíveis em tempo. As instituições formadoras de professores, por sua vez, ainda não instruem seu alunado para o rol de problemas que sedimentam o stress ocupacional, e que se encontram frente aos desafios que já estão

ocorrendo e possíveis mudanças que ocorrerão ao longo do anos. (Martins, 2005)

A Era do Conhecimento fez que nos sentíssemos ainda mais de perto o problema que envolve o tema do stress ocupacional que ocorre nos professores do ensino fundamental, pois a globalização produz informações recebidas pela educação e pelo trabalho que tendem a reconstruir um espaço de características paradoxais aos professores de modo geral acumulando contradições ao sistema de ensino, ao papel do professor e um exigente desafio pessoal ao docente. (Damazo, 1997)

Os professores do ensino fundamental estão cada vez mais sendo assolados por exigências de cunho profissional e de habilidade pessoal as quais nem sempre estão presentes como técnicas eficientes para o exercício docente. Com essa falta de suporte, esses professores se deparam com desgastes contínuos, físico e psíquico, já que o volume e a exigência das tarefas sempre aumentam no cenário docente. Se antes ensinar era passar informações cabíveis à série e à faixa etária dos alunos presentes em sala de aula, hoje a atividade docente estende-se para além do apresentado no seu corpo de tarefas previsto em sua história, ou seja, hoje se encontram em cuidar da educação (valores e comportamentos); orientação social e psicológica à criança indisciplinada; investigação das causas das dificuldades de aprendizagem; motivos do desinteresse dos alunos pelos estudos; ocorrências inadequadas de comportamentos que aparecem no contexto das salas de aulas, mas que se originam no bojo familiar dos estudantes, entre tantas. Em outras palavras, a docência passa a ser um espaço mais amplo aonde as exigências sociais recaem sobre o professor culminando num objetivo profissional maior que é a formação de cidadãos ativos às transformações sociais e às expectativas de seus familiares quanto ao futuro profissional e moral das crianças na tutela do professor.

O que fazer diante de um quadro nada animador? Jesus (2007) propõe a formação dos professores como um dos caminhos

prioritários. No curso de formação de professores indicado pelo autor é preciso que haja o desenvolvimento de competências (habilidades técnicas), qualidades (resiliência) e estratégias (coping) de enfrentamento dos fatores estressantes e citando Silva (1992b) lembra “Não se podendo eliminar os potenciais fatores de stress da vida dos sujeitos, ações preventivas podem melhorar as competências dos sujeitos para lidarem com as situações”(p.33). Essa formação pode atingir dois níveis: formação inicial e continuada. Para tanto, cabe a todos os envolvidos pela educação, a começar do próprio docente, fazer o levantamento de suas reais necessidades para que as propostas de formação possam ir de encontro às suas urgências e de fato atuem sobre a sua formação, e, como ainda nos diz Jesus possam os professores terem habilidades para “...melhor gestão do imprevisível” ou do “espaço de incerteza que caracteriza atualmente a sala de aula”(ibidem,p.40).

Ensinar é uma das profissões altamente estressantes conforme os estudos realizados e atestados pela literatura disposta neste estudo e requer uma avaliação mais corajosa da parte daqueles que são responsáveis diretos pelos processos de ensino-aprendizagem estejam eles nas chefias das instituições públicas e privadas de ensino, no auxílio ao diagnóstico dos problemas de aprendizagem, como psicólogos e psicopedagogos, e como docentes na árdua tarefa de promover o desenvolvimento cognitivo e social do ser humano.

A relação direta stress e condições de trabalho nas áreas ligadas à educação – sobretudo no ensino fundamental – revelada em pesquisas enumeradas aqui e tantas outras de domínio público nos dizem que pouco se fez para oferecer aos professores alternativas que aliviem, quando não eliminem, o desgaste psicofísico aos quais eles são submetidos no ambiente de trabalho. Faz-se, por um lado, necessário que as instituições de ensino superior promovam uma readequação no que diz respeito à formação dos docentes proporcionando informações que tenham objetivos voltados para a influência do stress na profissão, como foi identi-

ficado na escolha de nossos pesquisados, portanto oferecendo não apenas conhecimento técnico, mas a possibilidade de uma formação de profissionais mais sensíveis e saudáveis emocionalmente falando, auxiliando na superação de conflitos internos e externos com a sua profissão.

Acreditamos que tenhamos respondido a situação-problema que recomendamos neste trabalho, ou seja, o stress ocupacional do professor do ensino fundamental está sim agravado por falta de projetos e políticas de saúde mental e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes não estão dando conta dos problemas que surgem no fazer docente comprometendo não só a produtividade profissional mas, principalmente a qualidade de vida das pessoas que são.

Bibliografia

- BENZONI, P. E. et.al.(2004) *Tipologia das pesquisas sobre stress no Brasil*. . IN: LIPP, M.E.N.(org) *O stress no Brasil. Pesquisas avançadas*. Campinas:Papirus
- BIAGGIO, A.M. B. (2004) *A Ansiedade do dia-a-dia*.IN: LIPP.MEN. *O Stress está dentro de você*.6.ed. São Paulo: Contexto.
- BRANDÃO, C. R. A (2003) *Pergunta a várias mãos. A experiência da pesquisa no trabalho do educador*. Série saber com o outro. São Paulo: Cortez.
- BRUNO, L.(org)(1996) *Educação e Trabalho no capitalismo contemporâneo*. São Paulo: Atlas.
- BZUNECK, J. A.(1999) *A psicologia educacional e a formação de professores: tendências contemporâneas*. São Paulo: Psicologia Escolar Educacional, vol.3, no.1 , p.41-52.
- CUSATIS, R.N. e ANDRADE, V.C.G.(2004) *Análise da produção científica de stress na Pontifícia Universidade Católica de Campinas*. IN: LIPP, M.E.N.(org) *O stress no Brasil. Pesquisas avançadas*. Campinas:Papirus

- DAMAZO, Regina F. de (1997) *Qualidade Total na Educação. As possibilidades de seu gerenciamento na universidade particular*. Dissertação de mestrado na USF sob a orientação da Professora Dra Sonia Maria Vicente Cardoso.
- _____,(2004) *Profissionais da Educação: Subjetividade e Trabalho*. Atibaia:SP: Momemtum Revista Técnico-Cinetífica das Faculdades Atibaia, v2, n2, p 199-216.
- DAVEL, Eduardo e VERGARA, Sylvia C. (2001). *Gestão com Pessoas e Subjetividade*. São Paulo: Atlas.
- DEMO, P.(1994). *Crise dos Paradigmas da Educação Superior*. Brasília: Educação Brasileira,v16,(32) jan/jul.p. 15-48.
- ESTEVE, J.M.(1999) *O Mal-Estar Docente. A sala de aula e a saúde dos professores*.Bauru,SP: EDUSC.
- FERREIRA, M.C. e ASSMAR, E.M.L. (2008). *Fontes Ambientais de Estresse Ocupacional e Burnout: Tendências Tradicionais e Recentes de Investigação*. IN: TAMAYO, A. *Estresse e Cultura Organizacional*. Casa do Psicólogo: All Books. Coleção Trabalho Humano
- GAMBOA, S.A.S.(1997) *A Dialética na Pesquisa em Educação: elementos de contexto*. IN: FAZENDA, I. (org). *Metodologia da Pesquisa Educacional*.4.ed. São Paulo: Cortez.
- GUIMARÃES,L.A.M. e GRUBITS,S.(org)(2004)*Série Saúde Mental e Trabalho.vol II*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- _____,(2008) *Série Saúde Mental e Trabalho.vol IV*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- JESUS, S. N. (2007). *Professor sem stress. Realização e bem-estar docente*. Porto Alegre: Mediação.
- LIPP, Marilda E. N. et.al. (1993).*Como enfrentar o stress*. 4.ed. São Paulo: Ícone.
- LIPP, Marilda E. N.(org).(2000) *Crianças estressadas. Causas, sintomas e soluções*. Campinas; SP:Papirus

- _____ (org)(2003). *O stress do professor*. Campinas; SP: Papirus.
- LIPP, M.E.N. e MALAGRIS, L.E.N. (org)(2004a) *O Stress no Brasil: Pesquisas avançadas*. Campinas; SP: Papirus.
- _____ (org)(2004b) *O Stress está dentro de você*. 6.ed. São Paulo: Contexto.
- MARTINS, M.G.T. de(2005) *Sintomas de Stress em Professores das Primeiras Séries do Ensino Fundamental: um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Dep. de Ciências Sociais e Humanas. Lisboa.
- MELEIRO, Alexandrina M. A.S. da (2003). *O Stress do Professor*. IN: LIPP, Marilda E. N. (org)(2003) *O Stress do Professor*. Campinas, SP: Papirus.
- MOLINA, O. F.(1996) *O estresse no cotidiano*. São Paulo: Pancast
- MORGAN, GARETH (2000). *Imagens da Organização. Edição executiva*. São Paulo: Atlas.
- NEURBEN, M.S.da(2001). *O Reconhecimento das Emoções no Cenário da Psicologia: Implicações Epistemológicas e Reflexões Críticas*. São Paulo: *Revista Psicologia: Ciência e Profissão* 21(2), 62-73.
- REINHOLD, H.H.(1985). *Fontes e sintomas do stress ocupacional do professor I*. Campinas: Departamento de Pós-Graduação em Psicologia da PUC de Campinas. Dissertação de Mestrado.
- REZENDE, A. N. (2004) *Stress: Controle da ansiedade e de alterações fisiológicas*. Dissertação de mestrado. Departamento de Pós-Graduação em Psicologia Clínica. Campinas:PUC.
- ROSSA, E.G.O.(2003) *Relação entre o stress e o burnout em professores do ensino fundamental e médio*. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica. Campinas: PUC.

- ROSSI, A M et al (org) (2007) *Stress e Qualidade de Vida no Trabalho. Perspectivas atuais da saúde ocupacional*. São Paulo: Atlas.
- SANTOS, Osmar A. de.(1994) *Ninguém morre de trabalhar: o mito do estresse*. 2.ed. São Paulo: Textonovo.
- SARDÁ JUNIOR, JJ et al(org) (2004) *Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- TAMAYO, A. (org)(2008). *Estresse e Cultura Organizacional*. São Paulo: Casa do Psicólogo: All Books. Coleção trabalho humano.
- TRÍCOLI, V. A. C. (2000) *A Criança e a Escola*. IN: LIPP, M.E.N. *Crianças Estressadas : Causas, sintomas e soluções*. Campinas,SP: Papirus.
- VIDOTTO, Santos C. (2000). *O Stress do Professor*. Revista Educação Ensino. Bragança Paulista: USF, v5,n1,jan/jun.
- WALLAU, S. M. de (2003). *Estresse Laboral e Síndrome de Burnot. Uma dualidade em estudo*. Novo Hamburgo, RS: Feevale.