



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO DE MESTRADO**

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSORES
OCUPACIONAIS EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

**FLORIANÓPOLIS
2004**

CRISTIANI DO NASCIMENTO PEIXOTO

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSORES
OCUPACIONAIS EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

**Dissertação apresentada como requisito
parcial à obtenção do grau de Mestre
em Psicologia, Programa de Pós-
Graduação em Psicologia, Curso de
Mestrado, Centro de Filosofia e Ciências
Humanas.**

**Orientador: Prof. Dr. José Gonçalves
Medeiros**

FLORIANÓPOLIS

2004

TERMO DE APROVAÇÃO

CRISTIANI DO NASCIMENTO PEIXOTO

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSORES OCUPACIONAIS
EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Dissertação aprovada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Curso de Mestrado, Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Santa Catarina, pela seguinte banca examinadora:

Orientador: _____
Prof. Dr. José Gonçalves Medeiros
Departamento de Psicologia, UFSC

Prof.^a Dr.^a Maria Helena Hoffman
Departamento de Psicologia, UNIVALI

Prof. Dr. Eduardo J. Legal
Departamento de Psicologia, UNIVALI

Florianópolis, 05 de novembro de 2004

Dedicatória

Dedico esta pesquisa as primeiras e admiráveis professoras de minha vida: minha mãe e minha avó. Ensinaram-me muito sobre a arte de educar e sobre a missão do ser professor.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador José Gonçalves Medeiros pela atenção e aceitação ao orientar minha pesquisa.

Ao professor Roberto Moraes Cruz pela construção e dedicação que disponibilizou para a realização deste trabalho.

A professora Ana Faraco pelo auxílio na discussão de etapas fundamentais para concretização da pesquisa.

As “meninas” Si, Pri, Mel e Cissa pelo humor e apoio. Nesse processo conseguimos novos conhecimentos e transformamos nosso coleguismo em amizade. Obrigada!

A querida amiga Ângela pelo apoio, acompanhamento e ensinamentos sobre o “viver”.

Aos meus pais pela ternura, amor e paciência sempre presentes.

A um grande companheiro que me acompanhou durante muitos momentos difíceis. Obrigada “Gui”!

A Lais minha filha querida, por enfrentar minha ausência e me oferecer toda sua doçura por muitos momentos.

A todos os meus amigos que me apoiaram de longe e de perto. Muito obrigada!

A todos os professores que participaram da pesquisa e continuam “enfrentando” seus trabalhos. Obrigada!

“Feliz aquele que
“transfere”o que sabe e
aprende o que ensina”.

Cora Coralina

SUMÁRIO

ÍNDICE DE TABELAS	VIII
RESUMO.....	IX
ABSTRACT	X
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSORES OCUPACIONAIS EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS	1
1.1. HISTÓRICO DO ESTRESSE.....	4
1.2. DESENVOLVIMENTO DO ESTRESSE	5
1.3. ESTRESSE OCUPACIONAL.....	7
1.4. ESTRESSE OCUPACIONAL DO PROFESSOR	14
1.5. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE.....	19
2. MÉTODO	30
2.2. ESCOLHA DOS PARTICIPANTES	30
2.3. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	30
2.3.1- <i>Questionário sobre situações de estresse no trabalho</i>	30
2.3.2- <i>Questionário perfil pessoal e profissional</i>	31
2.3.3- <i>Questionário de estratégias de enfrentamento do trabalho docente</i>	32
2.3.4- <i>Questionário de administração de sintomas de estresse</i>	32
2.4. PROCEDIMENTOS DE CAMPO	33
2.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS	34
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	36
3.1. PERFIL SÓCIO-DEMOGRÁFICO DOS PARTICIPANTES.....	36
3.2 ANÁLISE DESCRITIVA DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO	38
SEXO	59
SISTEMA DE TRABALHO	60
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	69
5. REFERÊNCIAS	72
6. ANEXOS.....	77
ANEXO 1. QUESTIONÁRIO SOBRE AS SITUAÇÕES DE ESTRESSE NO TRABALHO	78
ANEXO 2. QUESTIONÁRIO 1 – PERFIL PESSOAL E PROFISSIONAL.....	81
ANEXO 3. QUESTIONÁRIO 2- ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSE NO TRABALHO DOCENTE.....	82
ANEXO 4. QUESTIONÁRIO 3 –ESTRATÉGIAS DE ADMINISTRAÇÃO DE SINTOMAS DE ESTRESSE NO TRABALHO DOCENTE.....	85
ANEXO 5. QUESTIONÁRIO 4 – SINTOMAS DE ESTRESSE	86

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela nº	Página
Tabela 1. Trabalhos sobre saúde dos docentes.....	18
Tabela 2. Distribuição percentual dos dados pessoais.....	36
Tabela 3. Distribuição e percentual dos dados profissionais.....	37
Tabela 4. Distribuição da porcentagem de respostas afirmativas de estratégias de controle	39
Tabela 5. Distribuição de percentual de respostas afirmativas de estratégias de confronto	42
Tabela 6. Distribuição de percentual das respostas afirmativas de estratégias de esquiva	44
Tabela 7. Percentual das estratégias de enfrentamento com variáveis sócio-demográficas	46
Tabela 8. Percentual das estratégias de enfrentamento com variáveis profissionais	48
Tabela 9. Percentual das estratégias de enfrentamento com variáveis profissionais	50
Tabela 10. Distribuição em percentual dos comportamentos para administrar sintomas de estresse	52
Tabela 11. Percentual de manejo de sintomas de estresse com variável gênero.	53
Tabela 12. Resultados de correlação entre <i>coping</i> e suporte social	54
Tabela 13 . Distribuição em percentual dos sintomas de estresse.....	57
Tabela 14. Distribuição de percentual dos escores de sintomas de estresse por gênero.....	58
Tabela 15. Distribuição de percentual dos sintomas de estresse com a variável regime	59
Tabela 16. Distribuição de percentual dos escores de sintomas de estresse com a variável nível escolar	60
Tabela 17. Distribuição de percentual dos escores de sintomas de estresse com a variável tempo disponível utilizado para trabalho (N=102).....	61
Tabela 18. Manejo de sintomas - Sintomas de estresse correlacionados com ansiedade.....	62
Tabela 19. Análise fatorial sintomas de estresse.....	64
Tabela 20. Intercorrelação das estratégias de enfrentamento de estresse ocupacional	65
Tabela 21. Estratégias de enfrentamento de estresse ocupacional x sintomas.....	66

Figura nº	Página
Figura 1. Modelo de estresse de professores.....	15
Figura 2. Modelo de processamento de <i>Stress</i> e <i>Coping</i>	23

PEIXOTO, C. N. **Estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais em professores universitários.** Florianópolis, 2004. 96 folhas. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicologia) Curso de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi caracterizar as estratégias de enfrentamento de estresse (*coping*) no trabalho de professores universitários de instituições privadas. Cento e dois professores participaram deste estudo, respondendo a questionários sobre estratégias de enfrentamento, manejo de sintomas e sintomas de estresse. As medidas foram auto-aplicadas e entregues, após o preenchimento, à pesquisadora. As estratégias mais utilizadas foram: de controle, seguida de confronto e de esquiva. Dentre as estratégias de controle as mais freqüentes foram: (1) procurar cumprir, da melhor maneira, suas atividades. (2) responder a solicitações da instituição. Dentre as de confronto, foram: (1) procurar realizar as atividades mais importantes. (2) discutir queixas discentes com a coordenação. (3) defender idéias quando há divergências teóricas. Dentre as de esquiva, foram: (1) quanto ao excesso de alunos pensa que não há o que fazer. (2) evitar dar atenção à saída constante de alunos da sala de aula. (3) evitar contato com alguns colegas de trabalho. O suporte social foi um dos manejos que mostrou correlação negativa significativa com a estratégia esquiva e positiva e significativamente relacionada com a estratégia controle, dado favorecedor de impacto positivo sobre a saúde. Os resultados forneceram evidências de que os professores apresentam sintomas de estresse e, dentre os mais freqüentes, estão sensação de desgaste físico, tensão muscular, cansaço excessivo, irritabilidade e ansiedade.

Palavras-chave: estratégia de enfrentamento, estresse ocupacional, trabalho do professor.

ABSTRACT

The aimed of this study was to identify the more frequently strategies the university professors resort to in order to cope with stress. Participants were a hundred and two professors. The measures were questionnaires about stress *coping*, stress symptoms management and stress symptoms. The questionnaires were self-administrated and handled back to the researcher after being answered. Results suggested that the three more frequently used strategies were, respectively, controlling, confronting and avoiding behaviors. Regarding the controlling strategy, the most frequent behaviors were: 1) to perform their task as better as possible and, 2) meet the institution's demands. As confronting strategies, the mostly used behaviors were: 1) to select the main tasks to do firstly, 2) to discuss student's complaints with the supervisor, and 3) to stand by for one's own ideas when there are theoretical divergences. As avoiding strategies, the behavior mostly reported were: 1) avoiding to change the conditions of "crowded" classes; 2) avoiding to note the student's leaving during classes and 3) avoiding contact with some colleagues. It was also observed that social support correlated negatively and significantly with avoiding strategies and positively and significantly with controlling strategies. Data indicated that professors did experience stress and their more frequent symptoms were revealed by a physical fatigue sensation, physical tension, excessive tiredness, irritability and anxiety. Findings were discussed on the basis of the Lazarus & Folkmann (1984) and Latack (1986) cognitive – behavioral theories.

Key words: *coping* , occupational stress and professor's work.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSORES OCUPACIONAIS EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

A docência, enquanto profissão, por tratar-se de uma atividade com intensa interação entre pessoas, produz resultados que afetam não apenas as expectativas dos alunos, mas principalmente a saúde do professor. Ter clareza sobre que estratégias de enfrentamento (*coping*) são mais adequadas e apropriadas nestas circunstâncias pode facilitar o seu processo de trabalho. A compreensão do trabalho do professor e suas decorrências conduzem à descrição e análise das estratégias de enfrentamento utilizadas no contexto ocupacional, na busca de conhecer as variáveis que possam favorecer a relação saúde e trabalho.

Estudos sobre estratégia de enfrentamento (*coping*) do stress têm aumentando nas últimas décadas (Lazarus & Folkman 1984, Latack 1986, Pinheiro & Tamayo, 2002). O *coping*¹ tem sido foco de psicoterapias e programas educacionais, procura desenvolver no indivíduo habilidades para enfrentar situações estressantes, assim como a prevenção do stress prolongado e do *burnout*². Observa-se atualmente uma série de novas exigências no trabalho, crescendo com isso a necessidade de desenvolvimento de competências profissionais em suas atividades de trabalho, perpassando, também, organizações de ensino (p.ex. a universidade) que, procurando atualização constante, exigem do professor uma série de competências com o objetivo de garantir boa qualidade de ensino.

¹ *Coping*: o seu significado se assemelha às expressões "lidar com" ou "enfrentamento", que se referem a habilidades para enfrentar ou lidar com situações de estresse.

² *Burnout* (esgotamento profissional): é definido por (Tamayo & Tróccoli 2002) como uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica no trabalho. É caracterizado pelas dimensões exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal.

Na tentativa de acompanhar essas mudanças, muitas vezes o professor sente-se sobrecarregado e frustrado, pois cabe a ele atualizar-se constantemente frente aos novos conhecimentos, e atribuições que lhe são exigidas para cumprir o seu papel de educador. O número excessivo de tarefas que compõem o trabalho do docente facilita em muito a suscetibilidade do professor ao estresse que, para Reinhold (1985), é uma função da frequência e da intensidade dos estressores, da avaliação cognitiva e emocional que o indivíduo faz de um evento estressor, da maneira como o indivíduo enfrenta o estresse, de suas condições físicas, sociais e psicológicas do momento e de suas características pessoais.

O estresse de professores foi definido por Kyriacou e Sutcliffe (1978) e Moracco e MacFadden, (1982) conforme Reinhold, (1985), como uma síndrome de respostas de sentimentos negativos, tais como raiva e depressão, acompanhada, muitas vezes, de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas (tais como aumento dos batimentos cardíacos), resultante de aspectos do trabalho do professor, e mediada pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima ou bem-estar e pelos mecanismos de *coping* ativados para reduzir a ameaça percebida. O estresse do professor, conforme apontado por Reinhold (1985), está diretamente relacionado ao grau em que os mecanismos para lidar com o estresse (*coping*) são ineficientes e à capacidade com a qual o professor avalia a ameaça.

Pode-se perceber que as estratégias de enfrentamento têm papel fundamental na prevenção das doenças ocasionadas pelo estresse, pois sua continuidade poderá gerar sintomas crônicos de doenças e o *burnout* em consequência; disso podendo ocorrer afastamento do trabalho, adoecimento, redução de produtividade, entre outros problemas que podem ser minimizados e/ou prevenidos com o uso do *coping*.

O interesse pelo estudo desse problema decorreu da atuação profissional como professora do ensino superior, que propiciou conhecer e acompanhar a ocorrência freqüente de estresse no trabalho. As atividades que compõem o exercício da docência demandam uma série de adaptações com alunos, colegas, com novos conhecimentos e habilidades, envolvendo competências para atuar frente às exigências que lhe são atribuídas. Além disso, o professor busca suprir várias necessidades no trabalho tais como realização, valorização da sua força de trabalho, interação social, ou seja, o trabalho significa o lugar que ocupa na sociedade e onde constrói e afirma sua identidade social que vai desde a realização profissional até a necessidade de garantir meios para sobreviver. Ao desenvolver pesquisas sobre estresse ocupacional do professor, Reinhold (1985) afirma que os professores freqüentemente se queixam de seu trabalho, considerando-o cansativo, frustrante, estressante e pouco recompensador. Embora tenha sido investigado em muitos lugares do mundo, o estresse do professor constitui assunto pouco explorado na realidade brasileira. Matos (2000), pesquisando estresse universitário, afirma que no Brasil os estudos sobre estresse do professor universitário são bastante raros. Ao pesquisar o estresse ocupacional do professor, Schmidt (1990) aponta a importância de novos estudos sobre *coping* nesse contexto, afirmando que

“Os programas de *coping* teriam como base atender às diferenças individuais, já que nenhuma técnica específica de superação do estresse resultaria eficaz para todas as pessoas em todas as situações. Por outro lado, é preciso considerar que nem sempre é possível mudar o meio ambiente, mas será possível mudar a forma de as pessoas se adaptarem ao mesmo” (p.119).

Esses dados indicam a importância de se produzir conhecimentos relativos à descrição e análise das características das estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais universitários, procurando identificar as fontes de estresse mais freqüentes e as características das estratégias utilizadas pelos professores universitários. Assim, o

problema proposto nesta pesquisa pode ser traduzido pela pergunta: *Quais as características das estratégias de enfrentamento dos estressores ocupacionais utilizadas pelos professores universitários?*

1.1. Histórico do estresse

A palavra “stress” tornou-se comum atualmente, sendo utilizada para justificar desde as dificuldades de relacionamento amoroso a problemas de saúde. O seu significado vem do latim *stringere* que significa estreitar. Segundo Lazarus e Folkman, (1984) por volta do século XIV, o termo foi utilizado para descrever experiências e condutas humanas, significando dificuldade, sofrimento, aflição e adversidade. No final do século XVII, passou a ser utilizado nas ciências físicas.

De acordo com os escritos de França e Rodrigues (1999), por volta de 1939, Cannon sugeriu o nome “homeostase” para designar o esforço dos processos fisiológicos para manter um estado de equilíbrio interno no organismo. Cannon realizou pesquisas nas quais colocava animais em situação de frio, barulho, privação de oxigênio e fome, levando o organismo à reação de “luta ou fuga”. Passou então a considerar o “stress” um distúrbio de homeostase, caso o organismo não conseguisse restabelecer o equilíbrio homeostático.

Em 1936, Selye, médico e pesquisador, introduziu o termo “stress” para designar uma síndrome produzida por vários agentes nocivos. A teoria da síndrome de adaptação, criada por Selye, enfatizava respostas não específicas do organismo a situações que o enfraqueciam ou fizessem-no adoecer. Para Selye (1974), o estresse pode tanto ajudar o homem a vencer desafios, aumentar sua criatividade e adaptabilidade ao seu meio, quanto debilitar seu organismo, favorecendo o aparecimento de diversas patologias. Durante e após a segunda guerra mundial, os trabalhos de Selye passaram a interessar a muitos estudiosos. Lipp (1996) relata que,

àquela época, chamavam de “neurose de guerra” as reações emocionais debilitantes que levavam os soldados a abandonarem os campos de batalhas ou a se tornarem incapazes de continuar a combater. Psiquiatras passaram a tratar tais soldados, enfatizando que os distúrbios verificados advinham de causas físicas (barulho, explosão, cansaço, etc). Hoje são conhecidos como estresse traumático ou pós-traumático, estudados pela psicologia.

1.2. Desenvolvimento do estresse

Atualmente o estresse tem sido definido como um processo (Lazarus & Folkman, 1984; Lipp, 1996). Anteriormente era definido como uma resposta do organismo, com componentes físicos e ou psicológicos, gerada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo se confronta com uma situação de irritação, de medo, ou até mesmo uma situação de extrema felicidade. Lipp (1996) defende que o estresse é um processo e não uma reação única, pois no momento em que o indivíduo é exposto a uma fonte de estresse, um longo processo bioquímico instala-se, cujo começo manifesta-se de modo bastante semelhante, como o aparecimento de taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e a sensação de alerta. Circunstâncias que envolvem adaptação à mudança podem desencadear um processo de estresse. Ao habituar-se, o indivíduo despande esforços, como por ex., a mudança de emprego, o desenvolvimento de uma tarefa nova, mudança de país, o nascimento de um filho, etc., cujas situações podem provocar o aparecimento de estresse, mesmo que essas sejam consideradas positivas. Com isso, pode-se considerar que processos de mudança que exigem adaptação por parte do organismo, conseqüentemente, geram certo nível de estresse e é necessário que o indivíduo aprenda novas estratégias para enfrentar as inúmeras situações que ocorrem, por exemplo, no contexto do trabalho.

Outros estudiosos definem estresse (Homes e Rahe, 1976) como demandas internas ou sociais que requerem do indivíduo um reajuste de seu comportamento habitual. Cada pessoa possui uma quantidade específica de energia adaptativa, e esta energia é limitada. Durante exposição prolongada aos eventos estressores, a pessoa se torna vulnerável ao aparecimento de doenças, pois pode ter ultrapassado a reserva de energia adaptativa que possuía. O estresse pode, então, ser caracterizado como um desequilíbrio do organismo em resposta a influências tanto internas quanto externas. Lazarus e Folkman (1984) definem estresse como uma relação particular entre pessoas e seu ambiente que é avaliada como algo que excede seus recursos e ameaça seu bem-estar.

Os estressores são distinguidos por Lipp (1996) em externos e internos. Os externos são os eventos que acontecem no ambiente, mas que afetam o organismo. Eles independem, muitas vezes, da vontade das pessoas como, por exemplo, mudança de políticas, demissões, troca de gestores. Os estressores internos são aqueles que dependem do próprio indivíduo, ou seja, referem-se à “maneira de ser da pessoa”, seu padrão de comportamento, a forma como expressa seus sentimentos, entre outros. Um evento estressor terá significados diferentes para as pessoas, dependendo em muito de suas crenças, valores, história de vida, e da avaliação que o indivíduo realizará da situação. O estresse é processual, ocorrendo através do tempo, de acordo com a frequência e intensidade de exposição do indivíduo ao evento estressor e este se desenvolve em fases e períodos distintos.

As fases de estresse foram descritas por Selye, em 1965, conforme aponta Lipp (1996), e podem ser classificadas em três: 1) **de alerta** - é a primeira do processo de estresse e inicia-se quando a pessoa se confronta inicialmente com um estressor. A principal ação do estresse é a quebra de equilíbrio interno que acontece em função dos

momentos de tensão. Se os estressores são eliminados, a homeostase se restabelece, porém, se organismo se mantém exposto à situação estressora, terá que dispor de esforço para se adaptar. Contudo, se ficar exposto aos estressores de forma contínua, é possível que ocorra a segunda fase; 2) **de resistência** – refere-se ao uso das fontes de energia de reserva do organismo. Nessa fase poderá ocorrer a saída do processo de estresse se estas reservas forem suficientes para enfrentar a situação. Se isso não acontecer e continuar a exposição ao estressor, então se instalará a terceira fase; 3) **de exaustão** – se a resistência não for suficiente para lidar com a situação de estresse, ou se os estressores ocorrerem concomitantemente, o processo de estresse aumentará para a fase de exaustão. Nesta fase, tende à exaustão psicológica e física e, em consequência, o aparecimento de doenças.

Mais que provocar problemas psicológicos, o estresse tem contribuído em muito para o aparecimento de doenças, afetando os relacionamentos amorosos, as relações de trabalho e alterando a qualidade de vida das pessoas. Matos (2000) aponta que o reconhecimento do estresse vem sendo um problema tão significativo que levou a Organização Mundial da Saúde a incluí-lo, em 1992, na Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamentos CID-10 (1993). O estresse também consta do Manual de Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais DSM-IV (1995).

Profissionais vêm se empenhando em compreender aspectos relacionados à atividade de trabalho. Dentre esses, os estudos voltados para o estresse ocupacional (Moraes, 1995; França & Rodrigues, 1996) que focalizam a ocorrência do estresse especificamente em situações de trabalho, denominando-o como estresse ocupacional.

1.3. Estresse ocupacional

O estresse ocupacional pode ser definido como uma psicopatologia que decorre do desgaste laboral, através dos diversos tipos de pressões efetuadas sobre os

trabalhadores, atingindo sua saúde psíquica. Conforme Fernandes, (1993) fica evidenciado o caráter inespecífico do desgaste, resultante da interação das cargas de trabalho, não se constituindo em uma patologia específica. No entanto, a sua concretização pode ser observada por intermédio de sinais e sintomas inespecíficos, no perfil patológico e de outros indicadores como anos de vida útil perdidos, envelhecimento acelerado e morte prematura.

As doenças ocupacionais têm gerado uma série de conseqüências para as organizações e trabalhadores quando o ambiente de trabalho não possui características favoráveis ao bem-estar. O estresse é uma reação adaptativa do organismo humano ao mundo em constante mudança. Contudo, quando suas causas se prolongam e os meios de enfrentamento são escassos, o estresse pode avançar para fases de maior gravidade, quando o corpo se torna vulnerável a doenças diversas. Se o indivíduo apresentar um repertório deficitário de enfrentamento, será, então, desencadeado o estresse ocupacional.

Estressores ocupacionais estão freqüentemente presentes na organização do trabalho, desde condições desfavoráveis à segurança, centralização de poder, relação comprometida entre trabalhadores e superiores, faltas de desenvolvimento de habilidades e competências, dentre outros fatores. Reinhold (1985) define estresse ocupacional como um estado desagradável decorrente de aspectos do trabalho, os quais são avaliados pelo indivíduo como ameaçadores à sua auto-estima e ao seu bem-estar.

Ambientes que favorecem o contato com fatores estressantes, como excesso de atividades, longa jornada de trabalho, pressões, medo de perder o emprego, por exemplo, podem acarretar adoecimento e absenteísmo no trabalho. Nas palavras de Seeger e Van Elderen (1992) conforme apontado por Figueroa (2001):

“Os elementos percebidos na situação de trabalho podem agir como estressores e podem conduzir a reações de tensão e estresse. Se estes estressores (por ex: ambigüidade de funções, conflito de funções e incerteza a respeito do futuro no trabalho) persistirem e se os indivíduos perceberem sua potencialidade de confronto como insuficiente, então poderão produzir-se reações de estresse psicológicas, físicas e de conduta e, desta maneira conduzir eventualmente a doença e ao absenteísmo” (p.654).

Muitas vezes as atividades de trabalho geram agentes estressores para o indivíduo, contudo, o tipo de agente e a sua manifestação se diferenciam pela situação e pelo contexto ocupacional, bem como se modifica de pessoa para pessoa, pois

“Tanto o estresse ocupacional quanto o *burnout* e a exaustão emocional são manifestações de tensão no trabalho e são produtos da interação entre fatores ambientais, percepções e comportamentos do indivíduo. Estas manifestações não residem isoladamente dentro do ambiente ou dentro do indivíduo, mas são os resultados de transações dinâmicas que ocorrem entre esses elementos” (Cooper, Dewe & O’ Driscoll, 2001).

Contudo, é necessário compreender o estresse ocupacional como um processo composto por inúmeras variáveis, desde fatores ambientais a fatores psicossociais e pessoais de cada indivíduo, não atribuindo como fator único, nem o ambiente nem o indivíduo. Troccoli & Tamayo (2002) apontam que novas pesquisas devem ser desenvolvidas no Brasil para continuar explorando a influência de variáveis que envolvem processos de transição entre o indivíduo e o ambiente, identificando fenômenos que atingem a saúde do trabalhador, tais como o estresse ocupacional, o *burnout* e a exaustão emocional.

Afirma Lipp (1996) que a causa mais freqüente de morte era a infecção e hoje são as doenças cardiovasculares, de forma que o nível de estresse vem sendo um dos fatores que tem contribuído para o agravamento desse quadro. A autora avaliou 100 pessoas que procuravam tratamento para estresse numa amostra de 51 mulheres e 49 homens entre 25 e 45 anos de idade. As variáveis estudadas, conceituadas como fontes internas, foram o padrão tipo A de comportamento, cujos componentes, competitividade e pressa, poderiam atuar para criar estresse e crenças irracionais. Os resultados apontam

que 73% dos pacientes com estresse exibiam o padrão A de comportamento. Foi verificado também que 65% dos pacientes tinham a crença de ter que ser absolutamente competentes, inteligentes e merecedores de todo o respeito; já 51% consideravam que deviam ter absoluto controle sobre as coisas. Não foram verificadas diferenças entre os sexos.

O tipo A de comportamento é definido por Friedman e Rosenman (1974) como um padrão de comportamento direcionado para as realizações pessoais e com elevadas metas de desempenho. Envolve competitividade, agressividade, impaciência e uma sensação de urgência no tempo. Pode ser identificado também em pessoas que possuem um ritmo rápido de vida, que procuram fazer cada vez mais coisas em curtos períodos de tempo, concentrando-se em várias atividades simultaneamente e tendendo a fazer rapidamente coisas como comer, beber e andar.

Albrecht (1979) comenta que o caráter destrutivo do estresse tem provocado uma série de problemas para as empresas, desde o aumento do absenteísmo e da rotatividade a problemas relacionados a drogas e uso abusivo do álcool, baixo rendimento individual e dos grupos, insatisfação e menores índices de produção. Com certeza, o estresse não constitui mais um problema abstrato para as empresas, uma vez que pode afetar a saúde do trabalhador e a produtividade.

As exigências do trabalho, o excesso de tarefas, a redução de funcionários, a necessidade de manter-se empregado, a deterioração das relações de trabalho são alguns dos fatores que contribuem para o aparecimento do estresse. Segundo Jacques (2002), as condições e ambientes de trabalho melhoraram bastante nos últimos anos, reduzindo as altas taxas de morbidade e mortalidade dos trabalhadores, principalmente nos países mais desenvolvidos. Contudo, mesmo nestes países, em várias atividades, os agravos à saúde permanecem, resultando em taxas elevadas de acidentes e doenças ocupacionais,

em sua maioria em trabalhadores desprotegidos pelas leis previdenciárias. De outro lado, as transformações técnicas e organizacionais introduzidas nos processos de trabalho têm suscitado desgaste no trabalhador, revelado através de distúrbios orgânicos, psíquicos ou psicofisiológicos como: hipertensão, doenças coronárias e digestivas, estresse e tensão. A autora refere-se às condições físicas, químicas e biológicas do ambiente de trabalho que atuam sobre o organismo do trabalhador; as que implicam na organização de trabalho relacionam-se à hierarquia, controle, ritmo, estilo gerencial, e repercutem sobre a saúde psíquica, gerando adoecimento. Jacques (2002) afirma que esse quadro se agrava em países como o Brasil onde coexistem relações primitivas ao lado de métodos modernos de gestão e em geral um estilo gerencial autoritário.

Atualmente os novos modelos de gestão envolvem um perfil de liderança voltado para inovação. De acordo com Senger (1990), um líder com esse perfil atua como professor e facilitador, incentivando as pessoas da organização, de maneira geral, a desenvolver habilidades voltadas à criatividade. Em muitos postos de trabalho ainda se encontram estilos de liderança com modelos autoritários que facilitam a continuidade do que Jacques (2002) chama de relações primitivas de trabalho.

Um outro conceito discutido na área da saúde do trabalhador pela ergonomia e psicologia do trabalho, que tem relação com o estresse ocupacional, é o conceito de carga de trabalho que é associado pelos ergonomistas à necessidade de quantificação e objetividade. Segundo Moraes e Corrêa (2000), a carga de trabalho é composta de, pelo menos, dois aspectos: o físico e o mental. As cargas físicas se referem às exigências de desempenho corporal necessária à realização de uma tarefa, já as cargas mentais envolvem as condutas cognitivas e afetivas associadas à elaboração das tomadas de decisão e seus respectivos processos motivacionais. Para esses autores, o processo

cognitivo se refere a processos individuais que evidenciam a existência de diferentes estilos de perceber, tratar e organizar as informações. Wisner (1994) aponta que os pesquisadores abandonaram a expressão fadiga pela sua imprecisão e a substituíram por carga de trabalho como objeto de estudo. Afirma que todo trabalho apresenta, pelo menos, três aspectos: físico, cognitivo e psíquico, e cada um deles pode determinar uma sobrecarga.

Do ponto de vista fisiológico, a carga de trabalho é a expressão da intensidade da atividade laboral exercida pelo indivíduo, cujo conhecimento é de ampla aplicação na área da saúde do trabalhador. Wisner (1994) comenta que surgiram várias discordâncias sobre o uso dos termos fadiga, medida da carga física e mental. Para Seligmann (1994), carga de trabalho representa o conjunto de esforços desenvolvidos pelo trabalhador para atender às exigências das tarefas. Afirma que as análises do trabalho realizadas pelos ergonomistas objetivam compatibilizar as cargas de trabalho à condição humana, e que essa compatibilização deve respeitar as características e as necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais do trabalhador. Seligmann (1994) comenta que, na Suécia, uma integração importante entre a abordagem da psicofisiologia e da psicologia social verificou-se por volta dos anos 70, com a publicação de vários estudos e investigações realizadas por Gardell e Frankenhauser (1976), com ênfase em aspectos qualitativos e quantitativos da carga de trabalho. A quantitativa se refere ao volume de trabalho mental exigido dentro de uma unidade de tempo; nesse caso o trabalhador precisa executar determinada tarefa e tem um tempo estipulado para sua finalização; a qualitativa envolve o nível de complexidade do trabalho e a possibilidade de aplicação, ou seja, refere-se ao nível de conhecimentos e capacidades que o indivíduo possui para realizar tarefas complexas.

A discrepância entre tarefa prescrita e a atividade real, por exemplo, traz conseqüências para a organização do trabalho em termos da natureza da tarefa em si e das relações profissionais (Mendes & Ferreira, 2001). Os autores mostram que, ao colocar o indivíduo em estado de esforço permanente para dar conta da realidade, muitas vezes, incompatível com seus investimentos psicológicos e seus limites pessoais, gera sofrimento.

Um estudo realizado por Souza e Silva (1998) sobre os riscos de ocorrência de distúrbios psiquiátricos menores para a categoria de motoristas e cobradores revelou que no que diz respeito à saúde, os cobradores relataram mais queixas que os motoristas e trabalhadores da manutenção. Somente as queixas músculo-esqueléticas eram mais prevalentes entre os motoristas. Além disso, os cobradores mostravam-se mais insatisfeitos com sua ocupação, manifestando um maior desejo de mudança de categoria ocupacional do que motoristas e trabalhadores da manutenção. Em relação à organização do trabalho, os cobradores realizavam um número menor de pausas entre as viagens e ficavam mais sujeitos a mudanças de escala, evidenciando que as necessidades de cumprimento da programação da linha impunham maiores sacrifícios ao cobrador. Foi observada na pesquisa uma associação significativa dos distúrbios psiquiátricos menores ³ com as condições de regulação do banco, o tipo de trânsito, o absentéismo, o tempo de trabalho na empresa e a alteração na escala e o déficit de sono (dormir menos de seis horas diárias). Afirmam Souza e Silva (1998) que, no Brasil, são raros os estudos sobre saúde mental e trabalho, campo ainda pouco explorado pelos pesquisadores.

³ São caracterizados por um rol de sintomatologias depressivas e neuróticas que não constituem morbidade psiquiátrica clássica, mas sim manifestação de sofrimento psíquico, que pode inclusive ter manifestações somáticas (Souza & Silva 1988).

1.4. Estresse ocupacional do professor

Na “era da informação”, o produto é o conhecimento, e cada vez mais são exigidas novas habilidades do professor, para estar preparado e atualizado o suficiente para enfrentar as exigências de aprendizagem dos alunos, bem como outras responsabilidades com a instituição de ensino como encontros pedagógicos, reuniões, participação em cursos de extensão, entre outras atividades que compõem as tarefas do docente de ensino superior. De acordo com Reinhold (1985), freqüentemente os professores consideram seu trabalho cansativo, frustrante, estressante e pouco recompensador; afirmando que o *stress* percebido pelo professor parece afetá-lo diretamente em seu desempenho na sala de aula, contudo, esse é influenciado também pelo estresse prejudicando sua atuação. Doenças respiratórias, úlceras, hipertensão, dor de cabeça e algumas doenças cardiovasculares são exemplos de manifestações físicas. Manifestações psicológicas podem incluir depressão, ansiedade generalizada, autoconceito rebaixado, paranóia e outras manifestações comportamentais inadequadas como absenteísmo e mau relacionamento. A autora relata que muito desses sintomas foram descritos por Maslach (1976), McGuire (1979), Belcastro (1982), Schwab e Iwanicki (1982) e Cunningham (1983). Estes autores concluíram que a saúde física e mental de muitos professores tem sido prejudicada pelo *burnout*.

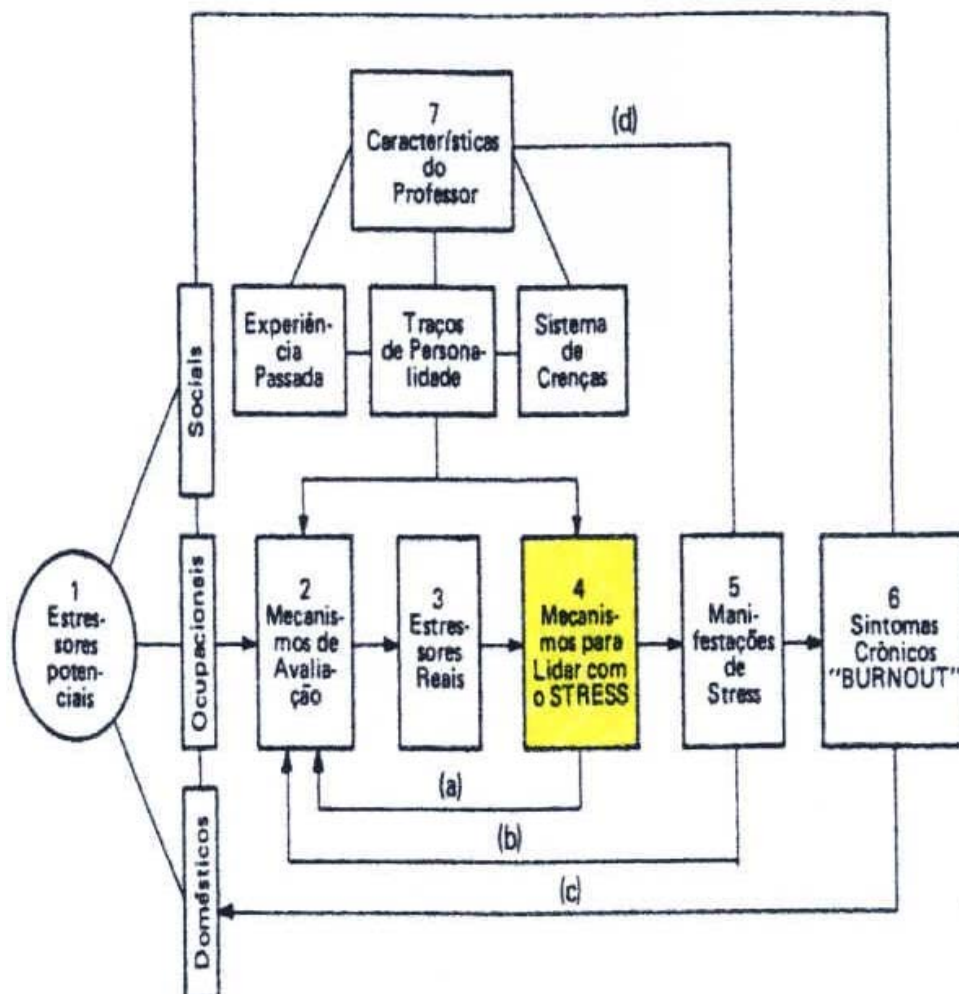


Figura 1. Modelo de estresse de professores de acordo com Moracco e McFadden (1982)

Conforme mostra a Figura 1, os estressores potenciais têm relação com as características do professor e estão envolvidas com a experiência de vida, formas de se relacionar com o meio e o sistema de crenças, além dos estressores ocupacionais. Os eventos passam pela avaliação cognitiva do indivíduo e a partir dessa avaliação sua percepção pode determinar o que julga ser estressante, utilizando, dessa forma, seus recursos pessoais para enfrentar o estresse (*coping*). Se esta avaliação não for adequada,

podem surgir manifestações de estresse (sintomas). Conforme o quadro de sintomas vai se agravando, a saúde do indivíduo diminui e pode ocorrer o *burnout*.

A investigação do estresse de professores de pós-graduação foi investigado por Lipp (2002), em que relata os tipos de estressores mais identificados. Dentre esses, aponta as exigências excessivas quanto à produtividade, necessidade de participar de inúmeras atividades de trabalho como bancas, congressos, trabalho noturno, trabalho aos domingos e feriados, reuniões longas, alunos mal preparados, tecnologia moderna (adaptação ao uso de data show, internet, por exemplo), salários baixos, falta de reconhecimento e competição excessiva entre colegas. Nota-se que as fontes de estresse em professores são semelhantes nos diversos níveis de ensino, seja este de ensino fundamental e médio (Reinhold, 1985), na universidade (Matos 2000), ou pós-graduação (Lipp, 2002), uma vez que essa atividade de trabalho envolve atributos similares na sua atuação. Contudo, é necessário fazer um levantamento adequado da realidade na qual se estuda. Para Matos (2000), as pesquisas sobre estresse no ambiente universitário não têm merecido a mesma atenção que as pesquisas feitas no ensino fundamental e médio. Por esse motivo, pretende-se levantar que situações são consideradas estressantes para o professor universitário e como ele as enfrenta, visto que no Brasil ainda são poucos os estudos de estresse com essa população.

Um das investigações mais abrangentes foi relatado por Matos (2000) sobre o tema. O estudo, realizado por Gmelch, Lovrich e Wike (1983-1984), contou com 3.840 professores de ensino superior norte-americano, procedente de diversas universidades. Os resultados apontam que 60% do estresse percebido eram decorrentes das atividades docentes, onde as fontes de estresse mais marcantes eram frustração das expectativas profissionais, baixa disponibilidade de verbas para pesquisas, limites de tempo para aperfeiçoamento profissional, insatisfação salarial, dificuldades para publicação de

pesquisas, sobrecarga de atividades, problemas no ambiente familiar decorrente do excesso de atividades de trabalho, interrupções na sala de aula e excesso de reuniões. Matos (2000) relata que numa pesquisa realizada por Van Horn, Schaufeli, Greenglass e Burke (1997) sobre *burnout* com professores universitários canadenses e holandeses, os homens obtiveram resultados mais altos em exaustão emocional e despersonalização do que as mulheres. Esses autores afirmam que é possível que o *burnout* seja mais prevalente nos homens por possuírem menos estratégias efetivas de *coping* que as mulheres. Abouserie (1996), citado por Matos (2000), mostra o resultado de uma pesquisa realizada com 414 professores universitários do Reino Unido revelando a presença de fontes de estresse no trabalho, tais como, realizar pesquisa (40,3%), falta de tempo (39,6%), relacionamento com colegas (26,8 %), magistério (18,6%) e demandas dos estudantes (15,2%).

O estudo aponta também que um fator prejudicial é o trabalho sob pressão em função da sobrecarga das atividades de trabalho. Baseado nesses dados, pode-se observar que o estresse no trabalho docente é algo comum e freqüente e como consequência este tem gerado uma série de problemas tanto para as organizações de trabalho, quanto para os docentes e alunos, desde baixa produtividade, redução de motivação, sentimento de desvalorização, baixa estima, adoecimento, dentre outros fatores que podem afetar a qualidade da aprendizagem na universidade. Os artigos sobre saúde e o trabalho dos docentes, produzidos por autores nacionais, estão sintetizados na Tabela 1.

Tabela 1. Produção científica sobre saúde dos docentes, realizados por autores nacionais.

Autor	Ano	Título	Fonte	Características do estudo
Reinhold, H.H.	1985	Fontes e sintomas de estresse ocupacional em professores.	Estudos de Psicologia, n. 2-3, p. 20-50.	Pesquisa exploratória com professores (n=72) e realizada em escolas públicas estaduais num município interior de São Paulo. Investigou as principais fontes e sintomas de estresse ocupacional.
Schmidt, I.T	1990	Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário: estudo com professores de um distrito universitário	Tese de doutorado - Universidade de São Paulo, São Paulo (1990).	Estudo que investigou as principais fontes de estresse ocupacional no ambiente universitário. Foi realizado com 230 professores. As recomendações pertinentes à realização de novas pesquisas sugeriram o estudo de estratégias de enfrentamento (<i>coping</i>).
Soares Jr, J. M.; Pianetti, G. M.; Cecílio, S.; Teixeira, V. P. A.;	1994	A saúde dos professores do sexo feminino do ensino primário.	Revista Brasileira de Medicina; n. 7, v. 51; p 891-898;	Estudo realizado na rede primária estadual da cidade de Uberaba-MG, com 40 professoras entrevistadas, sendo que 75% da amostra estudada aponta um distúrbio biológico ou psíquico.
Silvany Neto, A. M.; Araújo, T. M.;Kowalkiewi z, C.;Lima, B. G. C.;Dutra, F. R. D.;Moreira, L.;Sarmo, M.M.;	1998	Condições de trabalho e saúde em professores da rede particular de ensino na Bahia; estudo piloto.	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional; n.91/92, v.24; p 115-124.	Estudo que investigou as condições de trabalho e saúde com 497 professores através de um questionário aplicado por acadêmicos de medicina. As queixas mais recorrentes sobre as condições de trabalho foram à presença do pó de giz, ritmo acelerado de trabalho, esforço físico e ambiente estressante.
Matos, L. A.L.	2000	Stress na academia: um estudo com professores de Rondônia.	Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo (2000).	Este estudo investigou as fontes de estresse que presentes no ambiente acadêmico da universidade de Rondônia. Foram investigados 87 professores. Observou-se mais estresse nos docentes com tempo parcial, separado, sexo feminino, cursando mestrado. Os problemas mais frequentes de saúde foram: ortomusculares, dermatológicos e de sobrecarga nervosa
Gondim, S. M. G.;	2001	Trabalho docente e valores: em questão as novas tecnologias de informação e comunicação.	Estudos de Psicologia (PUC-Campinas; n.1, v.18; p 4657).	Através de revisão bibliográfica de 42 obras, a autora aborda as repercussões das novas tecnologias nas organizações educacionais e no trabalho docente.
Silva, M. R.; Evangelista, O.; Nunes, S. R. L.; Cantos, G. A.;	2001	A saúde dos docentes da UFSC: recuperando a enquête dos professores realizada durante a greve de 2001.	Boletim da APUFSC, n. 412; p 3-6.	Pesquisa exploratória abordando as condições de saúde/doença e suas relações com as condições de trabalho na UFSC, desenvolvido durante a greve de 2001. Foram distribuídos 300 questionários em setembro/2001, com perguntas sobre as condições de trabalho e estresse.
Kienen, N.; Botomé, S. P.;	2003	Docência patológica existe?	Interação em Psicologia, 2003; v. 7, n. 1, p. 141-143.	Resenha da obra “Mal-estar docente: a sala de aula e a Saúde dos professores”, escrita por José Manuel Esteve (1999).

A saúde dos professores vem sendo estudada como tema de pesquisa desde meados da década de 80 do século XX. No Brasil, Reinhold (1985) estudou as fontes de estresse ocupacional em professores, em um município do interior de São Paulo. As preocupações com a saúde dos professores vêm mobilizando pesquisadoras a investigarem as relações entre trabalho docente e saúde. Os problemas mais freqüentes pesquisados se referem às condições de trabalho, estresse ocupacional e as relações entre saúde e trabalho. A procura por pesquisas sobre a saúde dos professores resultou em seis artigos, uma tese e uma dissertação de base nacional.

1.5. Estratégias de enfrentamento do estresse

Atualmente tem sido freqüente o estudo de *coping* em diversas áreas da Psicologia, como a psicologia clínica, psicologia social e outras. Ao realizar uma revisão teórica sobre o conceito de *coping*, Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998) comentam que inicialmente pesquisadores como Vaillant (1994) relacionavam o *coping* aos mecanismos de defesa, motivados inconscientemente como forma de lidar com os impulsos sexuais e agressivos. Posteriormente, foram incluídos eventos externos e ambientais como possíveis desencadeadores do processo de *coping*. A partir dessa perspectiva, outras distinções foram feitas no sentido de diferenciar os mecanismos de defesa do *coping*. A principal modificação foi a distinção entre os comportamentos associados aos mecanismos de defesa, classificados como rígidos, originados de elementos do inconsciente. Os comportamentos associados ao *coping* foram classificados como mais flexíveis e propositais, adequados à realidade e orientados para o futuro, com derivações conscientes. Posteriormente passou-se a conceituar *coping* como um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase no processo,

tanto quanto em traços da personalidade. Esta época foi marcada por importantes avanços na área, surgindo uma série de publicações, em especial as de Lazarus e Folkman (1980).

Outros pesquisadores, apontados por Apontam Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998), têm se voltado para o estudo das convergências entre *coping* e personalidade. Se, por um lado, os fatores situacionais não são considerados capazes de explicar toda a avaliação das estratégias de *coping* utilizadas pelos indivíduos, por outro lado, os estudos sobre traços da personalidade, em destaque o modelo dos cinco grandes fatores, têm ampliado estudos nessa direção (Holahan & Moos, 1985; McCrae & Costa, 1986; O’Brien & DeLongis, 1996; Watson & Hubbard, 1996). Os traços de personalidade mais estudados, que se relacionam às estratégias de *coping*, são otimismo, rigidez, auto-estima e locus de controle (Carver & Scheier, 1994; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Compas, Banez, Malcarne & Worsham, 1991; Parkes, 1984).

Coping foi, então, definido, na abordagem cognitiva por Lazarus e Folkman (1980), como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de estresse e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais. Na compreensão de Lazarus e Folkman (1984), o nível de estresse que é vivenciado não dependerá apenas das exigências da situação, nem do repertório da pessoa, mas também da relação entre as exigências e recursos percebidos/avaliados pelo indivíduo. Seeger e Van Elderen (1992), conforme citados por Figueroa (2001), afirmam que:

“O estresse é o resultante da percepção entre a discordância entre as exigências da tarefa e os recursos pessoais para cumprir ditas exigências. Uma pessoa pode sentir essa discordância como desafio e, em consequência, reagir dedicando-se à tarefa. Pelo contrário, se a discordância é percebida como ameaçadora, então o trabalhador enfrentar-se-á a uma situação estressante negativa, que pode conduzi-lo a evitar a tarefa” (p.654).

Para esses autores, os dois processos que determinam a intensidade da experiência de estresse numa determinada situação são a avaliação cognitiva e o *coping*. A avaliação cognitiva é um processo de julgar uma situação, percebendo-a como facilitadora de estresse para um certo indivíduo, e o nível de estresse produzido por essa situação. Lazarus e Folkman (1984) distinguem três formas básicas de avaliação: avaliação primária, avaliação secundária e reavaliação. Stroebe e Stroebe (1995) compreendem que, na avaliação primária, o indivíduo categoriza uma determinada situação, avaliando-a como irrelevante/positiva para o seu bem estar ou se causadora de estresse. Uma situação é definida como estressante quando implica em prejuízo, perda, ameaça ou desafio. Uma vez a situação significada como estressante, o indivíduo tende a avaliar sua opção de *coping*, decidindo qual estratégia utilizar para modificar mais eficazmente a determinada situação. Um motorista, por exemplo, ao encontrar gelo e neblina quando viaja numa estrada tem que decidir se continua a dirigir, se reduz a velocidade, ou se para no próximo local de estacionamento e espera as condições do tempo melhorarem. Esta avaliação dos recursos de *coping* e das várias opções é denominada avaliação *secundária*. O nível de estresse experimentado numa situação depende da ligação com a avaliação primária daquilo que está em jogo e da avaliação secundária relativa às opções de *coping*.

A consciência de que uma pessoa pode ser capaz de resolver um problema difícil, ou de que aquilo que supunha ser gelo é na realidade água vai gerar uma nova avaliação. Quando o indivíduo avalia uma situação como causadora de estresse, geralmente buscará fazer algo para dominar a situação e ou para controlar as suas

reações emocionais que podem surgir. Estes processos de respostas às exigências são chamados de processos de *coping*. A partir de uma perspectiva cognitivista, Folkman e Lazarus (1984) sugerem um modelo que divide *coping* em duas categorias: uma focalizada no problema e outra focalizada na emoção. O *coping* focalizado no problema se refere a um esforço realizado pelo indivíduo para poder atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando modificá-la. O objetivo desta estratégia é alterar o problema existente entre a pessoa e o ambiente causador da tensão. O *coping* focalizado no problema pode ser interno quando inclui reestruturação cognitiva como, por exemplo, a redefinição do elemento estressor. Pode ser externo quando inclui estratégias, tais como negociar para resolver um conflito, discutir com a pessoa responsável pela situação, tentando modificá-la. Já o *coping* focalizado na emoção é definido como um esforço para regular as emoções associadas ao estresse. Por exemplo, fumar, ingerir álcool, tomar tranquilizantes, assistir a um filme, são exemplos de estratégias de *coping* focalizadas na emoção. A função desta estratégia é reduzir sensações desconfortáveis ocasionadas pelo estresse.

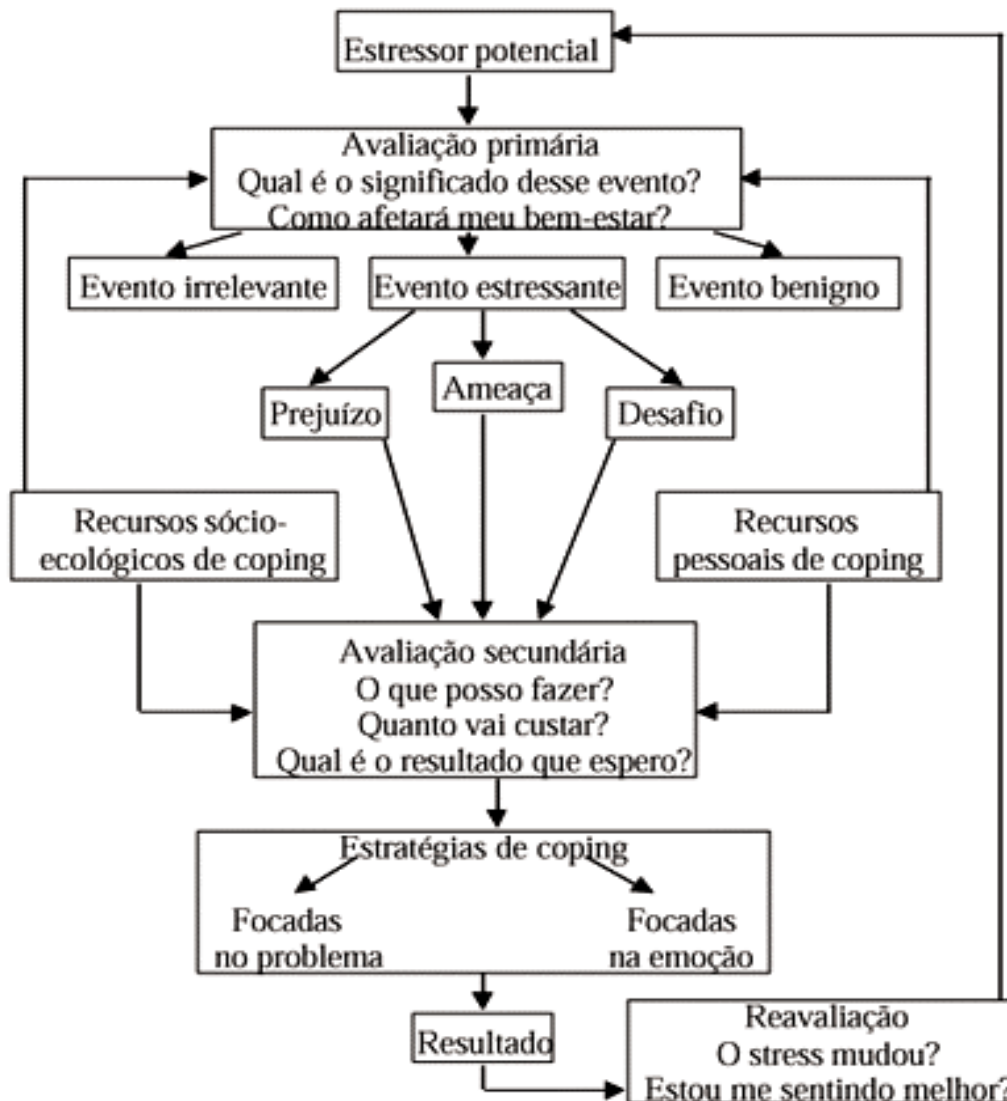


Figura 2. Modelo de processamento de *Stress* e *Coping* Lazarus e Folkman (1984)

No modelo de Folkman e Lazarus (1980), o *coping* envolve quatro processos:

1. *Coping* é um processo ou uma interação que ocorre entre indivíduo e ambiente;
2. A função do *coping* é administrar a situação;
3. Os processos de *coping* envolvem avaliação cognitiva, ou seja, como o indivíduo percebe, interpreta um fenômeno;
4. O *coping* constitui mobilização de energia, através da qual o indivíduo despense esforços cognitivos e comportamentais para reduzir, tolerar e ou minimizar as demandas que surgem entre o indivíduo e o ambiente.

Muitas publicações científicas sobre as estratégias de enfrentamento são de instrumentos de avaliação e medida. Segundo Antoniazzi, Dell’Aglio & Bandeira (1998):

“Embora muitos anos de desenvolvimento teórico e pesquisa tenham se passado, e uma grande variedade de inventários e checklists tenham sido desenvolvidos (por exemplo, Amirkhan, 1990; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Endler & Parcker, 1990; Folkman & Lazarus, 1980), não chegamos, ainda, a um entendimento compreensivo sobre a estrutura do *coping*” (p.276).

Mesmo com uma série de pesquisas sobre *coping*, muitas são as dúvidas e controvérsias. Seid, Tróccoli e Zannon (2001) apontam que após 30 anos de pesquisa, ainda há muitas divergências quanto a como identificar e medir o enfrentamento. Em 1980, Lazarus e Folkman criaram um checklist de medidas de *coping* que mostram o enfrentamento como respostas a estressores específicos. Este instrumento contém 68 itens e está voltado para estratégias centradas na emoção e no problema. Em 1985, Lazarus e Folkman elaboraram uma revisão e publicaram o Inventário de Estratégias de Coping que, conforme Savóia, Santana e Mejias (1996), contém 66 itens que englobam pensamentos e ações utilizadas para lidar com demandas internas e externas de um evento estressor. Esse evento é relatado em uma entrevista ou descrito pelo indivíduo avaliado. O instrumento consiste em oito fatores (confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga-esquiva, resolução de problemas e reavaliação positiva), cada um avaliando a extensão com que o indivíduo utilizava tais estratégias. Contudo, na abordagem cognitiva de *coping* de Lazarus e Folkman (1980), não são considerados os fatores específicos de estresse que compõem o ambiente e, além disso, o inventário permite que o indivíduo descreva as situações de estresse e faça a avaliação do uso das estratégias. Com isso o nível de mensuração não é tão apurado, visto que a questão que introduz o inventário é direcionada por uma questão aberta:

“Uma crítica comum às medidas de *coping* em geral é que usualmente não levam em conta a importância dos fatores contextuais específicos e, quando o fazem, utilizam episódios de diferentes tipos aos quais as pessoas devem se reportar para identificar a estratégia de *coping* que utilizariam. Autores como Terry (1994) consideram que a natureza da situação e a forma em que o indivíduo a avalia são determinantes importantes do tipo de estratégia de *coping* escolhida pelo indivíduo para lidar com um evento específico” (Troccoli & Tamayo 2002 p.40).

Outro apontamento feito se refere ao uso das estratégias de *coping* que são aplicáveis a uma série de estressores, e de acordo com Parkes (1994), citado por Troccoli e Tamayo (2002), no contexto ocupacional pode-se compreender melhor os processos adaptativos se forem utilizados instrumentos específicos para avaliar o *coping* no trabalho como, por exemplo, a escala de Latack (1986), na qual não há divisão entre *coping* centrado no problema e na emoção. Latack (1996) defende que as estratégias de ação focalizam diretamente o estressor, enquanto que a reavaliação cognitiva está relacionada com a percepção do indivíduo na situação e das emoções que esta lhe produz. Por isso compreende que as ações e reavaliações cognitivas devem estar juntas tanto nas estratégias de enfrentamento (controle) quanto nas estratégias de conteúdo evasivo (fuga, esquiva). Também reafirma essa concepção argumentando que “em uma situação de trabalho, a pró-ação e a estratégia de controle deveriam ser mais propensas a produzir resultados positivos, desde que tornem possíveis mudanças na situação estressante, ao contrário de simplesmente permitir que o indivíduo aceite-a, esquive-se comportamental ou mentalmente, ou ainda, relaxe temporariamente” (p.381).

A abordagem de Latack (1986) e a sua escala incluem estratégias de *coping* de controle, fuga e manejo de sintomas. O controle consiste em ações e reavaliações cognitivas proativas, com ações e reavaliações cognitivas que sugerem fuga ou um modo de esquiva e o manejo de sintomas são estratégias utilizadas para administrar situações de estresse, como, por exemplo, prática de exercícios físicos, técnicas de relaxamento, entre outras. Esta escala foi traduzida, adaptada e está atualmente em fase

de validação no Brasil por Troccoli e Tamayo (2002) que consideraram a sua especificidade relacionada ao *coping* no ambiente de trabalho.

Outros estudos sobre *coping* ocupacional vêm sendo desenvolvidos como, por exemplo, Leiter (1991), citado por Tamayo e Troccoli (2002), ao realizar um estudo envolvendo 177 trabalhadores de um hospital psiquiátrico (enfermeiras, assistentes sociais, psiquiatras e psicólogos); os autores verificaram que um índice menor de exaustão emocional estava associado à utilização de estratégias de controle. Foi verificado, também, que o uso das estratégias de fuga/esquiva aumentou a exaustão emocional, tornando este tipo de estratégia um meio ineficaz para evitar o *burnout*. Em estudos sobre a exaustão emocional⁴, os autores Troccoli e Tamayo (2002) verificaram, ao pesquisar 369 indivíduos de ambos os sexos, com idade média de 37,3 anos e de diversos cargos, entre pesquisadores, escriturários, técnicos, supervisores, que as estratégias de *coping* utilizadas no contexto ocupacional evidenciaram que o uso de estratégias de fuga aumenta a exaustão emocional. Concluíram que este resultado demonstra o quanto o uso de estratégias pode ser útil para a prevenção da exaustão emocional através da implementação de programas que levem os indivíduos a recuperarem o controle sobre o estresse ocupacional.

Pesquisas sobre *coping* podem vir a reduzir os altos custos do estresse nas organizações, como afirmam Latack e Havlovic (1992), pois acreditam que a necessidade de desenvolver estudos de *coping* no trabalho está retratada nas projeções econômicas e no crescimento contínuo de trabalhadores que devem ser compensados por queixas relacionadas ao estresse ocupacional. Os resultados apontados na pesquisa de Matos (2000) sobre estresse ocupacional dos professores universitários, em Roraima,

⁴ Exaustão Emocional-definida como uma resposta ao estresse ocupacional crônico, caracterizada por sentimentos de desgaste físico e emocional; Maslach, (1993).

revelaram que as estratégias de *coping* mais utilizadas foram atividades recreativas, atividades físico-esportivas, fuga-esquiva, atividades de relaxamento, apoio social, atividades de enfrentamento, atividades espirituais, apoio familiar, entre outras. Tanto os homens quanto as mulheres recorrem mais às estratégias de fuga/esquiva. O autor concluiu no seu estudo que é necessário:

“Realizar trabalhos mais focados especificamente sobre as estratégias de *coping* empregadas pelos docentes. Tais estudos, associado à mudança de orientação político-econômicas que passassem a valorizar mais o trabalho docente, poderiam auxiliar na formulação de programas de cunho preventivo nessa área” (p.153).

Já nos estudos realizados por Reinhold (1985) sobre o estresse ocupacional do professor, verificou-se que as estratégias negativas mais utilizadas referem-se ao uso de substâncias químicas para reduzir a ansiedade e para dormir. A frequência dessas estratégias negativas foi baixa em relação às estratégias positivas. As duas estratégias positivas mais utilizadas foram as de apoio social de colegas e diretor da escola. A esse respeito, Reinhold (1984) afirma que

“Para lidar com os estressores ocupacionais reais, o professor usa certos mecanismos para afastar a ameaça à sua auto-estima e ao seu bem-estar. Esses mecanismos para lidar com o *stress* também são parcialmente determinados pelas características do professor. O *stress* do professor seria, assim, diretamente relacionado ao grau em que os mecanismos de lidar com o *stress* são ineficientes e à intensidade com que o professor avalia a ameaça” (p.171).

As estratégias de enfrentamento são, portanto, um recurso que pode auxiliar o indivíduo a adaptar-se a situações estressantes e, além disso, prevenir uma série de doenças advindas do trabalho. Ao utilizar tais estratégias, o indivíduo poderá ter uma vida melhor como a redução da probabilidade de exaustão e do *burnout*. Fatores de risco psicossociais podem desencadear estresse, entendido como uma reação complexa com componentes físicos e psicológicos resultantes da exposição a situações que excedem os recursos de enfrentamento da pessoa. É uma reação adaptativa do

organismo humano ao mundo em constante mudança. Todavia, quando suas causas se prolongam e os meios de enfrentamento são escassos, o estresse pode avançar para fases de maior gravidade, quando o corpo se torna vulnerável a doenças diversas.

Estressores ocupacionais estão freqüentemente ligados à organização do trabalho, como pressão para produtividade, retaliação, condições desfavoráveis à segurança no trabalho, indisponibilidade de treinamento e orientação, relação abusiva entre supervisores e subordinados, falta de controle sobre a tarefa e ciclos trabalho-descanso incoerentes com limites biológicos (Carayon, Smith & Haims, 1999). Estas circunstâncias impõem ao trabalhador uma alta demanda a ser enfrentada. Se o indivíduo apresentar um repertório deficitário de enfrentamento, será, então, desencadeado o estresse ocupacional. Portanto, quanto maior a demanda e menor o controle, mais provável será a ocorrência de estresse e prejuízos à saúde do trabalhador (Cahil, 1996; Hurrell & Murphy, 1996; Theorell, 1999). O estresse ocupacional tem sido considerado fator de risco para doença coronariana em motoristas de ônibus (Bosma, Peter, Siegrist & Marmot, 1998; Carrère, Evans, Palsane & Rivas, 1991), *burnout* em trabalhadores de educação (Codo, 1998), afecções no músculo-esquelético relacionadas ao trabalho em usuários de terminais de vídeo (Ong, 1994), distúrbios de coluna, ombro e pescoço em trabalhadores de silvicultura (Hagen, Magnus & Vetlesen, 1998), absenteísmo e *turn-over* em enfermeiros (Hemingway & Smith, 1999) e sintomas diversos, como cefaléia, problemas gástricos, distúrbios de sono, irritabilidade e perda de concentração (Cahill, 1996). Dadas as perdas humanas e econômicas associadas ao estresse ocupacional, tornam-se necessárias intervenções para sua prevenção ou controle. Programas de manejo de estresse ocupacional podem ser focados na organização de trabalho e/ou no trabalhador (Carayon & cols., 1999; Hagen & cols., 1998; Hemingway & Smith, 1999; Rey & Bousquet, 1995). Intervenções focadas na

organização são voltadas para a modificação de estressores do ambiente de trabalho, podendo incluir mudanças na estrutura organizacional, condições de trabalho, treinamento e desenvolvimento, participação e autonomia no trabalho e relações interpessoais no trabalho. Intervenções focadas no indivíduo almejam reduzir o impacto de riscos já existentes, através do desenvolvimento de um adequado repertório de estratégias de enfrentamento individuais (Ivancevich, Matteson, Freedman & Phillips, 1990).

Assim, para responder à pergunta de pesquisa: “*Quais as características das estratégias de enfrentamento dos estressores ocupacionais utilizadas pelos professores universitários?*”, descreve-se, na seqüência, o método realizado.

2. MÉTODO

2.2. Escolha dos participantes

A amostra foi constituída por 102 professores de ensino superior, denominados Participantes (Ps) ou Participante (P) que atuam em duas universidades e três instituições de ensino superior (IES); são instituições privadas e estão situadas em Florianópolis, no Estado de Santa Catarina.

Os professores foram selecionados através de amostra não probabilística, pois esses foram contatados de acordo com o grau de acessibilidade da pesquisadora e dos estagiários que participaram da coleta de dados. Como a maioria dos professores trabalha em regime horista (por hora/atividade) foi difícil conseguir a participação desses. O requisito necessário foi estar trabalhando como professor universitário. A coleta foi iniciada no mês de setembro de 2003 e encerrada em janeiro de 2004.

Foi realizado contato com o Departamento de Recursos Humanos e/ou coordenadores e professores dos cursos nas Instituições de Ensino Superior privadas para obtenção da autorização à realização da pesquisa. Os participantes foram contatados nos locais de trabalho, principalmente na sala de professores em horário de intervalo das aulas.

2.3. Procedimentos de coleta de dados

2.3.1- Questionário sobre situações de estresse no trabalho

Para a responder à pergunta de pesquisa desse trabalho, foi elaborado um estudo piloto (Anexo 1), procurando investigar as situações de estresse ocupacional em professores e as estratégias mais frequentemente utilizadas por eles. Ao estudar tais

estratégias, foram considerados os fatores estressores do ambiente organizacional onde os professores estão inseridos.

Esse questionário foi aplicado inicialmente com o objetivo de fornecer dados para a construção do questionário (Anexo 3) *Estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional do trabalho docente*.

No estudo piloto foram expostas para o professor cinco dimensões de estresse, conforme Reinhold (1985): Dimensão 1- Relacionamento professor – administração/ assistência técnica; Dimensão 2- relacionamento com outros professores; Dimensão 3- Desenvolvimento acadêmico e sócio-emocional do aluno; Dimensão 4- Adequação profissional; Dimensão 5- Recursos temporais e materiais.

Para cada dimensão, os professores listaram as situações mais frequentes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento que utilizam para lidar com os eventos de estresse.

2.3.2- Questionário perfil pessoal e profissional

Foi aplicado o questionário sobre perfil pessoal e profissional (Anexo 2) para obtenção de informações sobre o professor, bem como dados referentes ao seu trabalho. Foram considerados na pesquisa as características sóciodemográficas (sexo, idade, estado civil, nível escolar, número de filhos); características do trabalho (tempo de serviço, regime de trabalho, carga horária de trabalho, curso(s) que leciona, número de horas em sala de aula, outras atividades de trabalho, renda mensal, número de horas nas quais utiliza o tempo extra para complementar suas atividades de trabalho).

2.3.3- Questionário de estratégias de enfrentamento do trabalho docente

Esse questionário (Anexo 3) foi aplicado com objetivo de caracterizar as estratégias utilizadas (controle, confronto e esquiva) pelos professores universitários em situações de estresse ocupacional. Foi construído com base nos resultados apontados pelos docentes no estudo piloto (Anexo 1) e formulado de acordo com a proposição teórica desenvolvida por Latack (1986)⁵.

2.3.4- Questionário de administração de sintomas de estresse

Este questionário buscou investigar os comportamentos utilizados para administrar o estresse, considerando, por exemplo: a prática de esporte, uso de bebida alcoólica, uso de medicação para controle da ansiedade, atividades de lazer, entre outras.

2.3.5- Questionário de sintomas de estresse

Este questionário foi elaborado para investigar os sintomas de estresse mais frequentes e de maior intensidade apresentada pelos docentes. Usou-se a escala de Likert que, segundo Pasquali (1996), expressa algo favorável ou desfavorável em relação a um objeto psicológico.

⁵ O instrumento foi traduzido para português, após a tradução modificaram-se alguns itens para melhor adequá-lo a realidade deste estudo.

2.4. Procedimentos de campo

Inicialmente foi solicitada a autorização no Departamento de Recursos Humanos das IES; após a autorização, solicitou-se listagem com os nomes dos docentes para realização da pesquisa.

As aplicações dos inventários foram realizadas na sala dos professores, nos horários de intervalo. Explicou-se qual o objetivo do estudo e que este tinha caráter confidencial. Para os professores que concordaram em participar, foram entregues os questionários e solicitado que devolvessem assim que preenchidos. No momento da devolução, estes foram colocados em envelopes e fechados ao término da aplicação.

Além da pesquisadora, participaram da coleta duas estagiárias de psicologia e quatro professores universitários. Esses foram instruídos quanto à maneira de aplicarem os questionários. Foi solicitado ao participante que lesse as instruções, respondesse e entregasse ao aplicador, contudo muitos levaram o questionário para responder entregando-o ma secretária do apoio docente.

Foram distribuídos 200 questionários em cópia de papel, e enviados 50 por e-mail; o retorno em papel foi de 50% e via email 4%. O recebimento dos questionários foi encerrado no mês de janeiro de 2004.

2.5 Procedimentos de análise dos dados

Os inventários respondidos foram inicialmente analisados para verificar possíveis erros ou omissões nas respostas. Após esta fase de revisão, os dados foram codificados em planilhas, no programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão 9.0 para Windows (SPSS Inc. Chicago, USA) para tratamento estatístico. Nesta análise procurou-se analisar as variáveis estabelecidas para a pesquisa, considerando os dados pessoais e profissionais, as estratégias de enfrentamento de estresse, os sintomas de estresse e comportamentos para administrar o estresse.

Os fatores de estresse também foram analisados através da análise fatorial, partindo da estruturação de uma matriz fatorial com rotação varimax, mais freqüentemente utilizada no campo das ciências sociais e do comportamento. Os resultados configuraram duas dimensões diferentes integrativas e representativas dos sintomas de estresse, denominados no estudo de dimensão fisiológica e psicológica.

Optou-se por utilizar o SPSS por ser um programa reconhecido e utilizado pelos pesquisadores nas ciências sociais e que pode trabalhar com grande quantidade de dados em praticamente qualquer tipo de arquivo. Para cada questionário criou-se uma planilha cuja matriz continha nas colunas as identificações das variáveis (Ids) por ex: sexo, idade e nas linhas os valores das variáveis em números (cada item do respectivo questionário).

Para as escalas utilizadas em cada questionário, foi criado um rótulo e respectivo valor nas células das variáveis que o requeriam. Todas as planilhas continham, nas colunas iniciais, informações descritivas básicas comuns como idade, sexo, tempo de serviço, etc e, posteriormente transformadas em números. A análise exploratória dos dados, através da estatística descritiva, forneceu elementos para construção do perfil da população em cada amostra.

Foram criadas hipóteses para elaborar os cruzamentos de dados, que foram verificadas por meio de análise descritiva simples e de análise fatorial com rotação varimax⁶ para tratar e analisar os dados.

⁶ Segundo Pasquali (1997), a análise fatorial é uma técnica baseada no pressuposto de que uma série de variáveis observada, medidas, chamadas de variáveis observáveis ou empíricas, pode ser explicada por um número menor de variáveis hipotéticas, não-observáveis, chamadas de fatores. Essas variáveis são a razão pela qual as variáveis observáveis se relacionam entre si, sendo responsáveis pelas correlações entre estas variáveis.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Perfil sócio-demográfico dos participantes

A Tabela 2 apresenta os dados pessoais dos Ps. Em relação a esses dados, observa-se que há predominância do sexo feminino (64%), casados (56%), sendo que 42% das famílias não possuem filhos, e nas que os possuem, a prevalência é de, no máximo, dois filhos. Dos Ps, 53% possuem mestrado e 14% doutorado, resultado que demonstra uma exigência no nível de escolaridade, contribuindo para o aumento na qualidade de ensino, visto que nas contratações é exigido, no mínimo, a titulação de mestre.

Tabela 2. Distribuição percentual dos dados pessoais (N=102)

Dados Pessoais	Variáveis	Porcentagem (%)
Sexo	Masculino	36
	Feminino	64
Idade	até 25 anos	2
	26 a 30 anos	22
	de 31 a 35 anos	23
	de 36 a 40 anos	22
	de 41 a 50 anos	24
	acima de 50 anos	8
Estado Civil	Solteiro	26
	Casado	58
	Separado	8
	Divorciado	8
Nível de escolaridade	Graduado	6
	Especialista	27
	Mestre	53
	Doutor	14
Número de Filhos	Nenhum	44
	01	17
	02	33
	03	4
	Acima de 3	2

A Tabela 3 apresenta os dados profissionais dos Ps. O tempo de serviço em que a maioria (38%) dos Ps se concentra é de três anos; destes, 84% estão em regime de “horista” que se refere aos Ps que trabalham por hora/atividade, sistema que é comum

nas universidades privadas. Dos que possuem outras atividades de trabalho, 56% são profissionais liberais, 12% são funcionários públicos, 15% trabalham em empresa privada e 17% não descreveram a atividade.

Tabela 3. Distribuição e percentual dos dados profissionais.

Dados Profissionais	Variáveis	Porcentagem (%)
Área de Concentração	Ciências Sociais	44
	Ciências da Saúde	48
	Ciências Exatas	8
Tempo de serviço	Até 2 anos	22
	De 3 a 5 anos	37
	De 6 a 10 anos	16
	De 11 a 15 anos	9
	De 16 a 20 anos	6
	Acima de 20 anos	10
	Regime de trabalho	Horista
Integral		12
Temporário		5
Carga horária na universidade	Até 20hs	37
	Até 30 hs	26
	Até 40 hs	21
	Acima de 40 hs	16
Horas em sala de aula	Até 10 hs	30
	Até 20 hs	50
	Acima de 20 hs	20
Outras atividades de trabalho	Sim	67
	Não	33
Renda total mensal (por salário mínimo)	Até 5	12
	De 6 a 10 salários	27
	De 11 a 15 salários	27
	Acima de 15	34
Tempo disponível para lazer, utilizado para trabalho	Até 5hs	14
	De 6 a 10 hs	38
	Acima de 10hs	48

Quanto à utilização do tempo disponível⁷ para lazer utilizado para complementação do trabalho, 48% utilizam mais de 10hs semanais, item que demonstra o quanto há de excesso na atividade de docência.

Em relação à renda mensal, 61% recebem acima de 10 salários mínimos, item que tem relação com o fato de 66% dos pesquisados possuírem outras atividades de trabalho, pois destes, 36% ganham acima de 15 salários, e 20% ganham acima de 11 salários mínimos.

3.2 Análise descritiva das estratégias de enfrentamento

As estratégias de enfrentamento, classificadas como “controle”, referem-se a comportamentos que sugerem ações e reavaliações proativas⁸ na tentativa de solucionar problemas. A análise descritiva revelou percentuais mais elevados nas estratégias de enfrentamento de estresse na categoria controle (Tabela 4), seguido da categoria confronto que se refere a comportamentos que indicam insatisfação com o meio (Tabela 5), e esquivar refere-se a comportamentos que revelam adiamento e distanciamento das atividades (Tabela 6). A Tabela 4 apresenta a distribuição das estratégias de controle em ordem decrescente de porcentagem de ocorrência.

⁷ Tempo disponível: termo utilizado por Marcellino (1996), para referir-se às atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho.

⁸ Reavaliação proativa - termo utilizado por Latack (1986) quando o indivíduo avalia um evento de uma maneira otimista.

Tabela 4. Distribuição da porcentagem de respostas afirmativas de estratégias de controle em ordem decrescente (N=102).

Nº	Estratégias de Enfrentamento – Controle	Sim (%)	Não (%)
22	Quanto à instabilidade no trabalho: procura cumprir da melhor maneira suas atividades	96	4
1	Responde às solicitações	96	4
70	Quando tem dúvidas sobre o desempenho profissional: procura dizer a si próprio que pode se atualizar cada vez mais	95	5
4	Cumpri prazos de entrega de planos, diários.	95	5
19	Quanto ao excesso de atividades: procura agendar seus compromissos	94	6
53	Quanto à participação em bancas de pesquisa quando é o orientador: exige do aluno o cumprimento de tarefas	93	7
73	Quando há alunos que não demonstram interesse pelas atividades: tenta envolvê-los diversificando as atividades em sala de aula.	92	8
61	Quanto às reuniões: procura participar de todas	91	9
15	Quanto excesso de alunos: providencia metodologia adequada	91	6
16	Cumpri prazos de entrega de avaliações	90	10
30	Quanto à falta de diálogo: aproveita as circunstâncias do trabalho para aproximar-se	85	15
12	Quando percebe que o trabalho não está sendo reconhecido: procura melhorar seu desempenho.	86	14
55	Quando o salário é incompatível com as despesas mensais: desenvolve novas atividades.	84	16
67	Encaminha para coordenação alunos com problemas psicológicos	83	17
52	Quanto à participação em bancas de pesquisa: quando é orientador planeja os detalhes.	82	18
27	Quanto às divergências teóricas: estuda cada vez mais para defender suas idéias	81	19
69	Quando surge aluno com problema psicológico: procura discutir com outros professores	73	27
42	Quando surge problema na relação com os alunos: procura ajuda dos colegas.	71	29
58	Quanto ao baixo incentivo para pesquisa: procura outros recursos além dos oferecidos pela universidade	68	32
71	Quando tem dúvidas frente ao seu desempenho profissional: procura discutir com colegas	63	37
35	Falta de coleguismo/coletividade: procura colegas que tem afinidade	63	37
31	Quanto à falta de confraternização: propõe sugestões	61	39
48	Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação: procura ajuda de colegas	58	42
49	Quanto à avaliação institucional realizada pelos alunos sobre o desempenho docente discute: com a coordenação	58	42
23	Quanto à instabilidade no seu trabalho procura: envolver-se com outras ocupações	51	49
9	Procura levar equipamentos quando ocorre a falta desses	49	51
43	Quanto à saída constante dos alunos da sala de aula: faz chamadas durante a aula.	26	74

Um aspecto a ser considerado nos resultados obtidos em relação às estratégias de “controle” é o fator desejabilidade social, que se refere à expectativa que interfere nos comportamentos, envolvendo a necessidade do P em responder o que é “correto” e “esperado” pela sociedade. Para Pasquali (2001), a desejabilidade social afeta negativamente a objetividade das respostas de auto-relato. Edwards, citado por Pasquali (2001), define desejabilidade social como a tendência dos sujeitos em atribuir a si mesmos, em caso de autodescrição, afirmações com valores socialmente desejáveis e, embora esse comportamento não represente vontade de falsear os dados, revela desejo de se apresentar bem diante dos outros.

Dos 27 itens que estão relacionados às estratégias de controle, 25 apresentaram ocorrência acima de 50%, indicando que esta foi a estratégia mais utilizada pelos Ps nesta pesquisa. As estratégias de controle que apresentaram maior porcentagem se referem a comportamentos que indicam preocupação com o desempenho das atividades, organização do trabalho e interesse dos alunos pelas aulas. Pode-se dizer que esta estratégia é fundamental no desempenho das atividades do professor, pois estão presentes comportamentos que revelam organização, planejamento, ação, auxiliando a prevenir e equilibrar o nível de estresse, pois como as estratégias de controle exigem um comportamento imediato, não há adiamento das tarefas, o que acontece, por exemplo, nos comportamentos de esquiva. Além das estratégias de controle não estarem associadas a níveis altos de estresse, estas foram associadas negativamente à ansiedade nos estudos de Pinheiro, Troccóli e Tamayo (2003).

No estudo de Margis, Picon e Cosner (2003) sobre a relação entre estresse, eventos estressores e sintomas de ansiedade, foi evidenciado que os comportamentos de enfrentamento ao evento estressor estavam associados a uma diminuição de sintomas

fisiológicos. Mas, se a resposta ao estresse gerar ativação fisiológica freqüente e duradoura ou intensa, pode surgir o aparecimento de transtornos de ansiedade⁹.

De acordo com Pinheiro e cols. (2003), a presença de exaustão emocional está negativamente associada às respostas de controle. Latack (1986), conforme Pinheiro e cols. (2003), também apresenta resultados semelhantes, afirmando que controle esteve negativamente associado aos escores de ansiedade. A ansiedade é provocada geralmente por algum aumento de tensão ou desprazer e pode desenvolver-se em qualquer situação, seja real ou imaginária. As estratégias de controle que apresentaram maior porcentagem de ocorrência (96% e 95%) se referem a comportamentos que indicam preocupação com o desempenho das atividades, com a organização do trabalho e com o interesse dos alunos pelas aulas.

A Tabela 5 apresenta os dados de estratégias de confronto em ordem decrescente de porcentagem de ocorrência.

⁹ Transtornos de ansiedade - refere-se a ansiedade ou preocupação excessiva (expectativa apreensiva), que ocorre na maioria dos dias por um período de pelo menos 6 meses, acerca de diversos eventos ou atividades. O indivíduo considera difícil controlar a preocupação. A ansiedade e preocupação são acompanhadas de pelo menos três sintomas adicionais. Inclui inquietação, fatigabilidade, dificuldade de concentrar-se, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono. A pessoa considera difícil evitar que as preocupações interfiram na atenção às tarefas que precisam ser realizadas e tem dificuldade em parar de se preocupar. Os adultos freqüentemente se preocupam com questões cotidianas e rotineiras, tais como possíveis responsabilidades no emprego, finanças, saúde e atrasos a compromissos. DSM-IV-TR - (2002).

Tabela 5. Distribuição de percentual de respostas afirmativas de estratégias de confronto em ordem decrescente (N=102).

Nº	Estratégia de Enfrentamento – Confronto	Sim (%)	Não (%)
21	Quanto o excesso de atividades: procura realizar as que discrimina mais importantes	80	20
46	Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação: procura discutir com a coordenação	79	21
55	Quanto às divergências teóricas: defende suas idéias	77	23
28	Quanto à falta de diálogo: estabelece condições para aproximação	76	24
7	Exige medidas quanto à falta de equipamentos.	72	28
45	Chama atenção quanto à saída constante dos alunos da sala de aula	67	33
39	Procura questionar/criticar alunos mal educados	58	42
40	Quando ocorrem problemas com alunos: reclama para a coordenação	45	55
10	Quando o trabalho não está sendo reconhecido: procura discutir com a coordenação	48	52
59	Quanto ao baixo incentivo para pesquisa: critica a instituição	48	52
33	Procura discutir e criticar a falta de momentos de confraternização	44	56
74	Quando há alunos que não demonstram interesse pelas atividades: discute e confronta-os	44	56
34	Quanto falta de coleguismo: procura discutir suas diferenças	43	57
13	Solicita providências quando ocorre excesso de alunos em sala de aula	40	60
56	Quando o salário é incompatível com as despesas mensais: discute o valor que é pago	30	70
50	Quanto à avaliação institucional realizada pelos alunos sobre o desempenho docente: critica esse tipo de avaliação	29	71
2	Negocia os prazos das solicitações	25	75
3	Questiona as necessidades de preencher documentos	25	75
18	Procura negociar os prazos de entrega das avaliações	23	77
62	Quanto às reuniões: vai às que considera mais importantes	23	77
66	Questiona os prazos de entrega de planos, diários para conseguir prazos mais longos.	10	90

As estratégias de confronto se referem a comportamentos que indicam discordância e questionamentos em relação a eventos presentes no ambiente de trabalho. Nesta pesquisa os resultados indicam a presença de sete itens acima de 51%, indicando a presença de situações conflituosas no trabalho, dado este que pode estar contribuindo para o agravamento do estresse no ambiente ocupacional, visto que comportamentos de confronto expressam insatisfação com o ambiente. Para Dell'Aglio (2000) e Lisboa (2001) são comuns, em adultos, estratégias de controle quando a negociação é possível, e de esquiva, quando a negociação não é possível, devido à relação com a autoridade. Este estudo incluiu, ainda, estratégias de “confronto” (*coping*), que permitem caracterizar comportamentos de discordância, no sentido de avaliar a qualidade deste processo de negociação.

As estratégias de confronto se referem a comportamentos cujo objetivo, de um modo geral, é o de avaliar a situação estressante e posteriormente encontrar possíveis formas para dominar e/ou eliminar os estressores (Schaefer e Moos, 1993, citados por Cunha, 2000). Para Schaefer e Moos (1993, citados por Cunha, 2000), embora o foco ou o método adotado pelas estratégias deva ser considerado, a caracterização é definida pela finalidade específica de cada dimensão. De acordo com esta perspectiva, o que orientou a definição deste fator foi, então, o fim a que se prestam os comportamentos (itens) que o compõem, ou seja, confrontar o estressor para a resolução dos problemas profissionais (Jesus, 1997, citado por Costa, 2001).

Percebe-se que comportamentos que envolvem o confronto também estão presentes nas estratégias de enfrentamento de estresse ocupacional, pois enquanto as estratégias de controle visam modificar e ou alterar as condições postas no contexto de trabalho, no confronto a pessoa questiona o meio, por exemplo, o número de alunos em

sala de aula, discute e argumenta, mesmo que estes eventos não possam ser modificados.

As estratégias que apresentaram maior porcentagem de ocorrência entre 76% e 80% na categoria confronto estão relacionadas a comportamentos dos Ps na relação com os alunos, nas divergências teóricas e na falta de diálogo entre os docentes. Pode-se afirmar, também, que há preocupação nos docentes no que se refere às relações interpessoais no trabalho.

A Tabela 6 apresenta os dados de esquiva em ordem decrescente de porcentagem de ocorrência.

Tabela 6. Distribuição de percentual das respostas afirmativas de estratégias de esquiva em ordem decrescente (N=102)

Nº	Estratégia de Enfrentamento – Esquiva	Sim (%)	Não (%)
14	Quanto ao excesso de alunos: pensa que não há o que fazer	52	43
44	Quanto à saída constante dos alunos da sala de aula: evita dar atenção a essa ocorrência.	49	51
36	Falta de coleguismo/coletividade: evita contato com alguns colegas	39	61
24	Quanto à instabilidade no trabalho: evita pensar sobre isso.	28	72
26	Quanto às divergências teóricas entre docentes: evita discutir.	27	73
32	Não fala sobre falta de confraternização.	26	74
51	Quanto à avaliação institucional realizada pelos alunos sobre o desempenho docente: evita discutir seus resultados	26	74
38	Evita dar atenção a alunos que não respeitam o professor	24	76
57	Quando o salário é incompatível com as despesas mensais: pensa que não há o que ser feito.	22	78
11	Quando percebe que o trabalho não está sendo reconhecido: evita falar sobre o assunto.	20	80
17	Tem dificuldades de lidar com prazos de entrega das avaliações	18	82
60	Quanto ao baixo incentivo para pesquisa: pensa que não há o que fazer para resolver	17	83
29	Quanto à falta de diálogo entre docentes: evita contato	15	85
41	Quando surge problema na relação com os alunos: evita encaminhar solução	15	85
20	Quanto excesso de atividades: procura esquecer a quantidade de tarefas	14	86
47	Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação: não encaminha nenhuma solução	14	86
54	Quanto à participação em bancas de pesquisa quando é orientador: evita ficar se preocupando	14	86
66	Quanto ao excesso de trabalhos, provas para avaliar: atrasa no prazo e às vezes esquece	10	90
72	Quanto ao seu desempenho profissional: evita não se preocupar com isso	10	90
75	Quando há alunos que não demonstram interesse pelas atividades: pensa que não há o que fazer	8	92
63	Quanto às reuniões: geralmente esquece de ir	4	96
5	Tem dificuldade para entregar planos, diários	3	97
68	Quando surge aluno com problema psicológico: não toma nenhuma providência	3	97

As estratégias de esquiva referem-se a estratégias cognitivas e/ou comportamentais, que têm a função de evitar o contato com o estressor ou ainda mesmo a evitar pensamentos sobre o evento provocador de estresse e suas implicações. Schaefer e Moos (1993, citados por Cunha, 2000) compreendem estas estratégias da seguinte forma: “as referidas estratégias são dirigidas a evitar pensamentos sobre a fonte causadora de *stress* e suas implicações, ou ainda, administrar seus efeitos, desenvolvendo formas substitutivas de satisfação ou manifestando sentimentos de menosprezo a esse momento emocional” (p. 52).

Quanto às estratégias de esquiva, foram apontados pelos Ps comportamentos onde há adiamento das tarefas a serem executadas pelo professor. As estratégias de esquiva (Tabela 5) apresentam um grau de porcentagem de ocorrência inferior (de 3% a 52%) às de controle e confronto. Pinheiro e cols. (2003), em pesquisa de estresse ocupacional, relacionam as estratégias de esquiva à exaustão emocional ou *burnout*.

Embora se verifique que os comportamentos de esquiva são percentualmente inferiores às outras duas estratégias, ainda assim é necessário dar atenção para este dado, pois dos 23 itens, 7 aparecem com ocorrência maior que 25%, dado este preocupante, visto que comportamentos de esquiva estão altamente relacionados à presença de exaustão emocional. Os comportamentos mais frequentes estão relacionados a evitação de medidas para controlar a relação com os alunos e a relação entre os Ps, e o cumprimento de atividades burocráticas.

Nesta pesquisa, *coping* apresentou diferenças com algumas variáveis demográficas. As Tabelas 7, 8 e 9 apresentam os dados de estratégias de controle, confronto e esquiva com as variáveis demográficas (gênero, idade, nível escolar, área de atuação, regime de trabalho, tempo de serviço como docente, tempo disponível utilizado para trabalho).

Tabela 7. Percentual das estratégias de enfrentamento com variáveis sócio-demográficas (N=102)

Controle	Sexo (%)		Idade (%)			Nível escolar (%)			
	Mas	Fem	Até 25	De 26 a 40	Acima de 41	Grad	Esp.	Mestre	Doutor
22.Quanto à instabilidade no trabalho procura cumprir da melhor maneira suas atividades	50	52	100	95	97	67	53	54	36
1. Responde as solicitações	94	95	100	91	95	100	96	94	93
70.Quando tem dúvidas sobre o desempenho profissional procura dizer a si próprio que pode atualizar cada vez mais	97	91	50	98	92	67	92	94	100
Confronto									
21.Quanto o excesso de atividades procura realizar as que discrimina mais importantes	69	84	100	76	89	100	74	76	93
46.Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação: procura discutir com a coordenação	64	86	100	77	73	67	74	85	64
25.Quanto às divergências teóricas: defende suas idéias.	89	69	100	74	72	83	67	78	86
Esquiva									
14-Quanto ao excesso de alunos: pensa que não há o que fazer	58	49	50	52	49	50	44	56	57
44-Quanto à saída constante dos alunos da sala de aula :evita dar atenção a essa ocorrência	53	45	100	39	46	83	44	46	42
36-Falta de coleguismo/coletividade: evita contato com alguns colegas	39	39	50	39	45	33	41	47	43

Nas estratégias de controle, os Ps do sexo masculino apresentam média de 80% e as Ps do sexo feminino, 79% em relação às respostas mais freqüentes. Nas respostas de confronto, observou-se que as Ps do sexo feminino apresentaram escores mais altos nos itens 21 e 46 com 84% e 86%, revelando a preocupação com o cumprimento de

tarefas e com a relação interpessoal entre professor e alunos e coordenação que geralmente parece estar mais presente nas Ps do sexo feminino. Matos (2000) afirma que estas mulheres costumam expressar mais que os Ps do sexo masculino as dificuldades que sentem; por outro lado elas podem apresentar mais problemas de saúde por acumular, além do trabalho docente, maiores funções domésticas que o homem. Os Ps do sexo masculino apresentaram escore maior (89%) no item 25 que se refere à defesa de idéias quando surgem divergências teóricas.

Conforme o resultado das estratégias, os dados indicam que neste estudo não houve uma relação próxima entre a utilização da estratégia com gênero. No estudo de Pinheiro e cols. (2003), as Ps do sexo feminino apresentaram maiores médias do que os Ps do sexo masculino em administração de sintomas e esquiva, embora a diferença não tenha alcançado significância estatística.

Quanto à variável idade, os mais jovens (25 anos) apresentaram mais estratégias de controle e confronto. Esse dado revela que há uma relação entre a idade e a escolha da estratégia, mostrando também que embora os mais jovens procurem controlar e confrontar o meio, apresentam também dificuldades para enfrentarem situações adversas, como revela o item 44 em que 100% dos docentes na faixa dos 25 anos apontou esquiva: *Quanto à saída constante de alunos da sala de aula evita dar atenção.*

Na estratégia de controle, os valores foram semelhantes, exceto no item 70 que se refere: *“Quando tem dúvidas sobre o desempenho profissional: procura dizer a si próprio que pode se atualizar cada vez mais”*. Neste item, os mais jovens apresentaram valores mais baixos (50%) em relação às outras faixas etárias, podendo estar relacionado com o nível escolar, pois nesta pesquisa, 50% dos graduados têm até 25 anos. Pode-se dizer que quanto maior o nível de conhecimento, há mais possibilidades

para atuar como docente, e conseqüentemente o seu controle sobre o trabalho pode vir a ser mais eficaz. Este mesmo item, relacionado com a variável nível escolar, apresentou maior percentual, ou seja, 100% dos professores doutores apontam que “quando tem dúvidas sobre o desempenho profissional: procuram dizer a si próprios que podem se atualizar cada vez mais”.

Tabela 8. Percentual das estratégias de enfrentamento com variáveis profissionais (N=102)

Controle	Área de atuação			Regime de Trabalho		
	Social	Saúde	Exata	Horista	Integral	Temporário
22.Quanto à instabilidade no trabalho: procura cumprir da melhor maneira suas atividades	49	47	87	48	50	100
1. Responde as solicitações	98	96	75	95	92	100
70.Quando tem dúvidas sobre o desempenho profissional: procura dizer a si próprio que pode se atualizar cada vez mais	96	100	62	92	100	100
Confronto						
21.Quanto ao excesso de atividades: procura realizar as que discrimina mais importantes	78	82	75	79	75	100
46.Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação: procura discutir com a coordenação	78	82	62	82	42	100
25.Quanto às divergências teóricas: defende suas idéias.	82	71	75	75	92	60
Esquiva						
14-Quanto ao excesso de alunos: pensa que não há o que fazer	56	51	38	48	75	0
44-Quanto à saída constante dos alunos da sala de aula: evita dar atenção a esta ocorrência.	62	37	37	46	50	60
36-Falta de coleguismo/coletividade: evita contato com alguns colegas	36	39	50	37	58	20

Em relação à variável área de atuação, os Ps das ciências exatas apresentaram média de resposta de controle (74%) e confronto (71%) inferior em relação às outras duas áreas de atuação, e superior (41%) em relação à estratégia de esquiva. Este dado revela que estes Ps tendem a responder aos eventos de estresse de uma maneira menos eficaz, pelo menos, no que se refere à saúde. Pois controle e confrontos apresentam relações mais positivas em relação ao manejo dos sintomas, ou seja, os comportamentos de controle e confronto estão associados à presença de comportamentos auxiliam o combate ao estresse, e esquiva está relacionada a um estado mais crítico de saúde, pois quando há o adiamento de tarefas aumenta a presença de comportamentos prejudiciais à saúde, e nas pesquisas de Pinheiro e col. (2003), esta foi associada ao *burnout*.

Os Ps em regime temporário foram os que apresentaram mais respostas de controle (100%), enquanto o P horista apresentou média de 78% e o P, em tempo integral, apresentou 70%. Na estratégia de confronto, os Ps em regime temporário também apresentaram a maior média com 86%, enquanto que os Ps, em regime horista e integral, apresentaram média muito próxima, ou seja, 79%. Na esquiva, os docentes, em regime integral, apresentaram a maior média (61%), em regime temporário (53%) e horista (43%). Pode-se afirmar que em relação ao regime de trabalho, os Ps classificados como “temporários” foram os que apresentaram resultados mais elevados de respostas de controle e confronto, o que indica que talvez este dado revele a preocupação e o desejo de se tornarem contratados.

Tabela 9. Percentual das estratégias de enfrentamento com variáveis profissionais (N=102).

Controle	Tempo de serviço/ professor			Tempo disponível utilizado para trabalho		
	Até 5	De 6 a 20	Acima de 21	Até 5hs	Até 10hs	Acima de 10h
22.Quanto à instabilidade no trabalho procura cumprir da melhor maneira suas atividades	100	95	97	57	53	48
1. Responde as solicitações	100	95	91	93	95	96
70.Quando tem dúvidas sobre o desempenho profissional procura: dizer a si próprio que pode atualizar cada vez mais	50	92	97	93	92	94
Confronto						
21.Quanto o excesso de atividades procura realizar as que discrimina mais importantes	91	67	74	71	84	77
46.Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação: procura discutir com a coordenação	86	76	82	71	76	81
25.Quanto às divergências teóricas: defende suas idéias.	82	79	80	57	76	81
Esquiva						
14-Quanto ao excesso de alunos: pensa que não há o que fazer	45	65	48	43	47	58
44-Quanto à saída constante dos alunos da sala de aula: evita dar atenção a essa ocorrência	41	52	40	36	45	54
36-Falta de coleguismo/coletividade: evita contato com alguns colegas	36	39	42	36	45	54

Em relação às estratégias com a variável tempo de serviço (Tabela 9), observa-se que os Ps que têm mais de 21 anos de serviço foram os que apresentaram mais controle com 95%, indicando, deste modo, que os Ps com mais tempo de serviço apresentam mais experiência profissional e com isso controlam melhor a situação. Os Ps com até 5 anos de serviço foram os que apresentaram média maior de confronto com

86%; já a estratégia de esquiva foi mais utilizada pelos que estão na faixa de 6 a 20 anos de trabalho. No que se refere à estratégia com a variável “tempo disponível utilizado para o trabalho”, nota-se que Ps que usam menos do seu tempo disponível (até 5hs semanais) foram os que apresentaram média mais elevada de controle com 81%. Os que disponibilizam acima de 10hs apresentaram média mais altas de confronto (79%) e esquiva (55%). Este item revela que o professor que gerencia melhor seu tempo de trabalho e lazer pode manter um esquema de organização melhor, ou seja, o fato de dedicar mais horas no seu trabalho não necessariamente implica em melhor qualidade. Pinheiro e cols. (2003) afirmam, ao estudar medidas de *coping* ocupacional, que dentre as variáveis demográficas, apenas tempo de serviço foi capaz de predizer a utilização de estratégia de controle.

3.3- Análise descritiva dos comportamentos para administração dos sintomas de estresse

As estratégias para administrar os sintomas de estresse se referem a comportamentos que indicam cuidados com a saúde e a procura de apoio ou de suporte para lidar com situações difíceis. Ao estudar *coping* ocupacional, Latack (1996) se referiu a esta estratégia com a busca por atividades que ajudem a evitar e amenizar os sintomas de estresse. Segundo Murta e Troccoli (2004), as intervenções focadas no indivíduo almejam reduzir o impacto de riscos já existentes, através do desenvolvimento de um adequado repertório de estratégias de enfrentamento individuais. A Tabela 10 apresenta os resultados dos comportamentos de manejo de sintomas.

Tabela 10. Distribuição em percentual dos comportamentos para administrar sintomas de estresse em ordem decrescente (N=102)

Nº	Comportamentos para administrar os sintomas de estresse	Raramente	Às vezes	Muitas vezes
14	Realizar atividades de lazer (teatro, cinema, outros).	20	33	47
11	Buscar apoio da família	31	28	41
19	Pedir apoio e sugestões a colegas de trabalho	18	35	47
20	Realizar alguma atividade prazerosa diferente das de trabalho	25	30	45
12	Procurar apoio dos amigos	29	30	41
15	Fazer refeições balanceadas	28	37	35
16	Praticar alguma atividade física e/ou esporte	41	25	34
6	Assistir à televisão	23	44	33
13	Procurar ajuda de outros profissionais (medicina, educação física, fisioterapia, etc.).	50	29	21
10	Fazer psicoterapia	70	10	20
7	Viajar	40	42	18
18	Procurar alguma forma de relaxamento, ioga, massagem, (outros).	64	22	14
8	Fazer compras, gastar dinheiro.	49	38	13
3	Consumir alimento em excesso	54	33	13
17	Lamentar seus problemas com os outros	55	33	12
9	Participar de atividades religiosas	73	16	11
1	Fumar para reduzir sua ansiedade	87	4	9
5	Cochilar nos intervalos de trabalho	79	13	8
2	Fazer uso de bebida alcoólica	72	25	3
4	Tomar medicação para controle de ansiedade	86	12	2

Um item considerado importante neste estudo refere-se à realização de atividades de lazer, que foi citado por 80% dos participantes, considerando as respostas “às vezes” e “muitas vezes”. Foi o item que apareceu com maior frequência. Em estudos sobre lazer, Marcellino (1996) afirma que o trabalho poderia ser considerado lazer, desde que atendesse a determinadas características como o nível de prazer, a escolha profissional e a satisfação na sua realização. Contudo, sabe-se que a maioria da população não pode ser assim considerada, e mesmo para a minoria privilegiada, em termos de escolha e satisfação profissional, o componente obrigação está presente, principalmente em se tratando de uma sociedade que valoriza a produtividade. Bueno e Lapo (2002) apontam, ao investigarem vínculos e rupturas com trabalho docente em escola da rede estadual de ensino, na cidade de São Paulo, que o abandono do

magistério ocorre quando não há qualidade de vida no trabalho e com isso o desânimo do professor vai aumentando. Esteves (1992) aponta, ao estudar o mal-estar docente, que o absenteísmo tem como última opção um gesto de sinceridade: o abandono real da profissão docente. Percebe-se que o professor que trabalha com ensino superior ainda apresenta muitas diferenças em relação à satisfação com o trabalho, visto que as condições são mais favoráveis tanto em termos de salário como de reconhecimento. A Tabela 11 apresenta comportamentos mais frequentes de manejo de sintomas com a variável gênero.

Tabela 11. Percentual de manejo de sintomas de estresse com variável gênero.

Sintomas		Raramente	Às vezes	Sempre
Realizar atividades de lazer	Masculino	20	30	50
	Feminino	20	34	46
Buscar apoio da família	Masculino	36	31	33
	Feminino	27	28	45
Procurar ajuda de colegas de trabalho	Masculino	25	36	39
	Feminino	14	34	52
Realizar alguma atividade prazerosa	Masculino	28	22	50
	Feminino	22	35	43
Procurar apoio dos amigos	Masculino	37	31	32
	Feminino	25	31	44

Em relação ao manejo de sintomas, as Ps do sexo feminino obtiveram maior percentual (45%, 52% e 44%) nos comportamentos que se referem à busca de suporte social. As Ps do sexo feminino geralmente têm mais facilidade de buscar apoio com amigos, familiares e colegas de trabalho. Já os Ps do sexo masculino apresentaram escores mais altos (50%) nos comportamentos que revelam busca pelo lazer e procura de atividade prazerosa fora do contexto do trabalho. A Tabela 12 apresenta os índices de correlação entre *coping* e suporte social.

Tabela 12. Resultados de correlação entre *coping* e suporte social (N=102)

Estratégias (<i>coping</i>)	Suporte Social
Controle	*.208
Confronto	.107
Esquiva	**-.402

Nesta pesquisa, suporte social refere-se a comportamentos que indicam a busca por apoio familiar, de amigos, profissionais e colegas de trabalho. Como revelam os dados, suporte social apresentou associação positiva com controle, o que confirma os dados do estudo de Pinheiro e cols. (2003); em alguns estudos (Amirkhan, 1990; Folkman e cols. 1986 e Latack, 1986), controle tem apresentado associações positivas entre suporte social e controle, bem como fracas associações entre suporte social e esquiva (Amirkhan, 1990 e Latack, 1986). Contudo, neste estudo, esquiva esteve correlacionada negativamente com suporte social. Observou-se que as estratégias de manejo de sintomas, classificadas como suporte social, demonstram associação muito significativa, de forma que é possível afirmar que o suporte social tem um papel fundamental na vida das pessoas. Latack (1986) afirma que o suporte social tem um papel maior do que os simples apoios emocionais, estando associado ao engajamento dos indivíduos em estratégias proativas de controle, diante de situações de estresse. Pode-se afirmar que quanto mais o docente busca apoio de familiares, profissionais e colegas maior tendência a apresentar comportamentos de controle e menos de esquiva e, em consequência, mais saúde.

Segundo Marcellino (1996), o lazer é um campo de atividade que mantém relações com as demais áreas de atuação do homem, desta forma não podemos deixar de considerar as insatisfações, as pressões ou os processos de alienação que ocorrem em quaisquer dessas áreas. Assim, o nível socioeconômico mantém relação com o tipo e

qualidade de lazer que as pessoas exercem. A valorização do lazer na vida implica em considerar a importância de um tempo privilegiado para a vivência de valores de ordem cultural e moral que mantêm estreita relação com a saúde das pessoas.

Na manutenção da saúde, a atividade física tem se reduzido muito nas sociedades modernas (Gomes, Siqueira e Sichieri, 2001), principalmente nos grupos de menor nível sócio econômico. Nos países desenvolvidos, a maioria das ocupações é de baixo gasto energético e as atividades físicas, associadas ao lazer, diferenciam os grupos mais ativos dos menos ativos. A associação entre nível sócio econômico e atividade física é, contudo complexa. Passar horas assistindo à televisão têm sido utilizadas como indicador de sedentarismo (Grund, conforme citado por Gomes e cols. 2001). Segundo este autor, estimular a atividade física tanto entre Ps do sexo masculino quanto feminino, de forma acessível a toda população, seria, provavelmente, uma boa estratégia para prevenção das doenças crônicas do adulto, particularmente da obesidade.

3.3 Análise descritiva dos sintomas de estresse

Na presente pesquisa os sintomas de estresse mais freqüentes se referem à porcentagem de ocorrência de desgaste físico, tensão muscular, cansaço, ansiedade, irritabilidade e sensibilidade excessiva dos Ps. Estes podem ser classificados como sintomas psicofisiológicos, pois expressam a presença de manifestações tanto físicas como emocionais. Afirma Lipp (2001) que o estresse é uma reação com componentes físicos e emocionais, que o organismo tem frente a qualquer situação que represente um desafio maior. Os sintomas menos freqüentes referem-se a sintomas (úlceras, aumento da tensão arterial, impossibilidade de trabalhar) e a freqüência elevada nestes sintomas pode revelar exaustão emocional, mas não foi o caso dos resultados deste estudo, pois estes itens apresentaram baixa freqüência. A fase de exaustão é a mais grave, pois, segundo Lipp (2001), nesta fase há presença de sintomas que podem manifestar depressão, hipertensão, problemas cardiovasculares, úlceras, doenças dermatológicas. Já, na presente pesquisa, estes sintomas apresentaram escores baixos.

A Tabela 13 apresenta a distribuição de freqüência dos sintomas em ordem decrescente.

Tabela 13 . Distribuição em percentual dos sintomas de estresse em ordem decrescente (N=102)

Sintomas de Estresse		Raramente	Às vezes	Muitas vezes
17	Sensação de desgaste físico	14	40	46
7	Tensão muscular	22	34	44
28	Cansaço excessivo	26	39	35
19	Irritabilidade	32	39	29
30	Ansiedade	31	37	32
20	Sensibilidade emotiva excessiva	46	34	20
3	Cefaléia	54	26	20
16	Perda de senso de humor	38	43	19
12	Mudança de apetite	47	34	19
18	Mal estar generalizado e sem causa específica	52	29	19
11	Problemas dermatológicos	66	17	17
26	Vontade de fugir de tudo	56	28	16
1	Insônia	58	26	16
22	Diminuição do desejo sexual	56	31	13
21	Dúvida quanto a si próprio	65	22	13
15	Problemas com a memória	52	40	8
27	Apatia, estar deprimido.	59	33	8
5	Dores no estômago	67	25	8
25	Sensação de incapacidade	71	21	8
29	Pensar/falar constantemente num só assunto	70	22	8
6	Aumento de sudorese	68	26	6
14	Tontura	71	23	6
4	Boca seca	72	23	5
9	Aumento da pressão arterial	82	13	5
2	Taquicardia	82	13	5
24	Pesadelos	84	11	5
10	Náusea	80	17	3
8	Diarréia	91	7	2
13	Úlcera	93	5	2
23	Impossibilidade de trabalhar	89	10	1

Os sintomas mais freqüentes de estresse apresentam diferenças entre sexo, e associaram-se significativamente ao sexo feminino com a maior prevalência de sintomas de estresse. A Tabela 14 apresenta o percentual dos sintomas de estresse correlacionados com a variável gênero.

Tabela 14. Distribuição de percentual dos escores de sintomas de estresse por gênero em ordem decrescente (N=102).

Sintomas	Sexo			
		Raramente	Às vezes	Sempre
Sensação de desgaste físico	Masculino	27	41	32
	Feminino	8	40	52
Tensão muscular	Masculino	43	23	34
	Feminino	11	40	49
Cansaço excessivo	Masculino	46	31	23
	Feminino	15	45	40
Irritabilidade	Masculino	48	29	23
	Feminino	23	46	31
Ansiedade	Masculino	43	28	29
	Feminino	24	42	34

Os presentes dados revelam que as Ps do sexo feminino apresentam maior predominância de estresse em relação aos Ps do sexo masculino; as Ps do sexo feminino possuem outros papéis como mãe, mulher, dona de casa, e estes podem estar contribuindo como fato da frequência de estresse estar mais elevada nas mulheres.

Num estudo realizado por Lima (2003) sobre “*distress psicológico*”, o sexo feminino também apresentou maior prevalência nos sintomas. Em pesquisa realizada por Rocha e Debert (2001) sobre trabalho, saúde e gênero, também foi observada maior prevalência de sintomas de estresse em relação à irritabilidade, ansiedade, atenção instável e depressão nas Ps do sexo feminino. Os estudos de Schimidt (1990) e Matos (2000) sobre estresse ocupacional do professor também revelaram maior prevalência de estresse entre as Ps do sexo feminino. Os dados desta pesquisa confirmam os resultados de pesquisa de estresse em relação ao gênero, pois as Ps do sexo feminino apresentam escores mais altos nos estudos de Schimidt (1990) e Matos (2000).

Em relação aos sintomas e regime de trabalho, pode-se observar que os Ps em sistema temporário e horista apresentam a maior prevalência de sintomas de estresse. A

Tabela 15 apresenta o percentual dos sintomas de estresse relacionado com os dados profissionais “regime de trabalho”.

Tabela 15. Distribuição de percentual dos sintomas de estresse com a variável regime de trabalho (N=102).

Sintomas	Sistema de trabalho	Raramente	Às vezes	Sempre
Sensação de desgaste físico	Horista	11	42	47
	Integral	42	33	25
	Temporário	0	40	60
Tensão muscular	Horista	16	37	47
	Integral	66	17	17
	Temporário	20	20	60
Cansaço excessivo	Horista	19	45	36
	Integral	75	8	17
	Temporário	20	40	40
Irritabilidade	Horista	29	41	30
	Integral	58	42	0
	Temporário	20	20	60
Ansiedade	Horista	32	38	30
	Integral	25	33	42
	Temporário	20	20	60

Pode-se observar através dos percentuais que os Ps em regime temporário foram os que apresentaram frequência mais elevada, entre 40% 60%, na categoria “sempre”, seguidos dos Ps em regime “horista”, com percentuais entre 30% a 40%. Os professores em regime integral apresentaram escore mais elevado apenas no sintoma ansiedade com 42%. Estes dados podem estar relacionados com o fato de os Ps em regime horista e temporário possuírem outras atividades de trabalho e menor estabilidade no emprego.

Tabela 16. Distribuição de percentual dos escores de sintomas de estresse com a variável nível escolar (N=102).

Sintomas	Variáveis	Raramente	Às vezes	Sempre
Realizar atividades de lazer	Graduado	33	17	50
	Especialista	26	29	45
	Mestre	15	35	50
	Doutor	21	36	43
Buscar apoio da família	Graduado	50	17	33
	Especialista	41	22	37
	Mestre	24	28	48
	Doutor	29	50	21
Procura ajuda de colegas de trabalho	Graduado	0	17	83
	Especialista	23	31	46
	Mestre	13	39	48
	Doutor	36	36	28
Realizar alguma atividade prazerosa	Graduado	33	33	34
	Especialista	30	30	40
	Mestre	20	35	45
	Doutor	24	31	45
Procurar apoio dos amigos	Graduado	33	0	67
	Especialista	38	31	31
	Mestre	21	31	48
	Doutor	43	43	14

Em relação aos sintomas com a variável nível escolar (Tabela 16), foram os mestres que apresentaram maior frequência de sintomas com percentuais entre 34% a 54% na categoria “sempre”, exceto no sintoma ansiedade, no qual os graduados e doutores foram os que apresentaram escores mais elevados com 40% e 43% respectivamente.

Tabela 17. Distribuição de percentual dos escores de sintomas de estresse com a variável tempo disponível utilizado para trabalho (N=102).

Sintomas		Raramente	Às vezes	Sempre
Sensação de desgaste físico	Até 5hs	7	64	29
	De 6 a 10hs	5	53	42
	Acima de 10hs	23	24	53
Tensão muscular	Até 5hs	28	43	29
	Até 10hs	13	40	47
	Acima de 10hs	28	28	44
Cansaço excessivo	Até 5hs	36	43	21
	Até 10hs	18	45	37
	Acima de 10hs	30	36	34
Irritabilidade	Até 5hs	36	43	21
	Até 10hs	26	50	24
	Acima de 10hs	36	32	32
Ansiedade ¹⁰	Até 5hs	50	36	14
	Até 10hs	32	34	34
	Acima de 10hs	26	38	36

Em relação aos sintomas com a variável tempo disponível utilizado para trabalho, pode-se observar que os Ps que utilizam dez horas ou mais do seu tempo disponível (não remunerado) para trabalhar, foram os que apresentaram maior ocorrência de sintomas de estresse.

(Chamlan, 2003) aponta a preocupação dos docentes ao procurarem inovar suas atividades; esta preocupação constante com a qualidade do trabalho parece estar presente na atividade docente e talvez seja um fator que contribua para ocorrência deste dado.

¹⁰ A ansiedade, de acordo com Dratcu e Lader (1993), pode ser definida como um conjunto de manifestações somáticas - aumento da frequência cardíaca e respiratória, sudorese, tensão muscular, náusea, vazio no estômago, tonteira e manifestações psicológicas - apreensão, alerta, inquietude, hipervigilância, dificuldade de concentração e de conciliação do sono, entre outros.

Tabela 18. Manejo de sintomas - Sintomas de estresse correlacionados com ansiedade

Variáveis	Ansiedade
Controle	-.045
Confronto	.017
Esquiva	-.015
Consumir alimento em excesso	** .292
Tomar medicação para controle da ansiedade	** .324
Taquicardia	* .296
Cefaléia	* .251
Dores no estômago	* .204
Aumento da sudorese	** .301
Tensão muscular	** .415
Mudança de apetite	* .241
Perda do senso de humor	** .353
Sensação de desgaste físico	** .281
Mal estar generalizado	** .381
Irritabilidade	** .399
Sensibilidade emotiva	** .452
Dúvidas quanto a si próprio	** .454
Diminuição do desejo sexual	** .302
Sensação de incapacidade	** .334
Apatia, estar deprimido	** .256
Cansaço excessivo	** .337
Pensar constantemente num só assunto	** .400

N= 102 * p < .05 ** p < .01

A ansiedade apresentou associações significativas com os sintomas descritos na Tabela 18. Segundo Chaves e Cade (2003), esta tem função adaptativa, pois mobiliza recursos individuais para um enfrentamento mais apropriado em relação às demandas do cotidiano. Neste sentido, ela é esperada nas interações humanas e funciona como um alerta, eliciando esforço, atenção, prontidão e um investimento maior em situações que, de alguma forma, ameacem o indivíduo. Afirmam os autores que, quanto à sua relação com o estresse descrito por Selye, em 1936, entende-se ser a ansiedade um dos componentes emocionais do processo de estresse, juntamente com outras emoções, como a raiva e o medo, que podem surgir quando as demandas ambientais são percebidas como algo que excede a capacidade de resposta do indivíduo.

Em muitas situações a ansiedade se intensifica quando o indivíduo não consegue atingir resultados e expectativas almejados e quando se sente ameaçado frente a uma série de eventos, sejam eles de ordem profissional ou pessoal. Conforme apontam

Chaves e Cade (2003), há dois grandes padrões de respostas emitidas: aquelas permeadas por ansiedade, as quais geram comportamentos de luta, considerados como comportamento ativo, e há aquelas respostas de esquiva, de perda de controle e sensação de derrota, com predomínio de sentimentos de tristeza ou depressão, denominados de comportamentos passivos. As tentativas freqüentes em defender-se e posicionar-se frente aos eventos cotidianos e suas dificuldades, ao gerar frustração e insucessos, pessoais ou sociais, conduzem à mudança de um padrão de comportamento “ativo” para “passivo deprimido”.

Os presentes dados constantes na tabela (18) não indicam associação significativa entre as estratégias de *coping* e ansiedade, contudo a ansiedade foi associada significativamente a dois comportamentos de manejo, ou seja, “comer em excesso” e “tomar medicação para controle da ansiedade”. Os sintomas que obtiveram maiores índices de correlação foram: tensão muscular, sensibilidade emotiva, dúvidas quanto a si próprio e pensar somente num assunto. Conforme Barros, Humerez e Fakh (2003), a ansiedade é provocada por um aumento inesperado ou previsto de tensão ou desprazer, podendo desenvolver-se em qualquer situação, seja real ou imaginária. Situações inesperadas, novas ou desconhecidas podem ser geradoras de ansiedade, pois nem sempre o indivíduo dispõe de condições que o ajudem a atuar sem aumento de tensão.

A docência é um trabalho composto por inúmeras atribuições, tanto em nível de conhecimento, de didática, quanto de relacionamento interpessoal. É uma tarefa que exige inúmeras habilidades para que se consiga efetivar um bom trabalho, aumentando, com isso, as exigências para consigo e, aumentando com isso, o sintoma de ansiedade que tem como consequência a deterioração da saúde.

Com o intuito de verificar a relação entre os sintomas de estresse utilizou-se análise fatorial.

Os sintomas de estresse foram organizados em duas dimensões (Tabela 19) :

(1) categorias de sintomas psicológicos e (2) categorias de sintomas fisiológicos.

Tabela 19. Análise fatorial sintomas de estresse

Sintomas de estresse	1	2
Irritabilidade	,769	
Sensação de desgaste físico	,752	
Cansaço excessivo	,737	
Vontade de fugir de tudo	,736	
Sensibilidade emotiva	,729	,308
Apatia, estar deprimido	,698	
Perda do senso de humor	,697	
Sensação de incapacidade	,659	
Dúvidas quanto a si próprio	,643	
Tensão muscular	,637	,318
Mal estar generalizado e sem causa específica	,624	,393
Ansiedade	,521	
Pensar/falar num só assunto	,445	
Diminuição do desejo sexual	,389	,363
Problemas com a memória		
Náusea		,749
Tontura		,737
Dores no estômago		,616
Taquicardia		,568
Problemas dermatológicos		,554
Boca seca		,538
Cefaléia	,349	,508
Pesadelos		,443
Impossibilidade de trabalhar	,306	,439
Aumento de sudorese	,355	,433
Úlcera	-,404	,417
Mudança de apetite	,382	,414
Diarréia		,410
Insônia		,396
Aumento da pressão arterial		,317

A interação entre os sintomas de estresse foi verificada através da Análise de Variância Multivariada ou Fatorial, percebendo-se a relação entre os sintomas mantendo correlações significativas, pode-se afirmar que a ocorrência dos sintomas na dimensão 1 estão associados. Quando a ocorrência de irritabilidade, por exemplo, pode-se presumir que este sintoma vem acompanhado de uma série de outros como: sensação de desgaste físico, cansaço, vontade de fugir de tudo, sensibilidade emotiva, apatia,

perda de humor, sensação de incapacidade, dúvidas quanto a si próprio, entre outros. Um sintoma revela a presença de outros, sempre estão inter-relacionados. Neste estudo considerou-se duas categorias a nº 1 como psicológica por predominância de sintomas de ordem emocional, já a categoria nº 2 está mais associada a sintomas que também revelam prejuízos no funcionamento fisiológico como náusea, tontura, dores no estômago, taquicardia, entre outros.

Tabela 20. Intercorrelação das estratégias de enfrentamento de estresse ocupacional.

Estratégias	Controle	Confronto	Manejo de Sintomas	Esquiva
Controle	--	** .307	--	*-. 206
Confronto	** .307	--	--	-. 139
Manejo de Sintomas	--	--	--	**-. 348
Esquiva	*-. 206	--	**-. 348	---

N= 102 * p < .05 ** p < .01

A Tabela 20 apresenta uma matriz de correlação dos comportamentos de *coping*. Os resultados evidenciam uma correlação negativa entre esquiva e a estratégia de controle e manejo de sintomas. Pode-se afirmar que quanto mais manejo de sintomas e estratégia de controle o professor desenvolve, menos estresse ocorre. Quanto aos sintomas físicos, estes apresentaram correlação negativa com esquiva, em especial os sintomas tensão muscular e sensação de desgaste físico e correlação positiva com a presença de úlcera. Nos estudos de Lipp (1994), a úlcera é considerada um sintoma que se encontra na fase de exaustão, sendo esta a mais grave que pode levar o indivíduo à morte.

Lapo e Bueno (2002), ao estudarem o abandono do magistério, afirmam que o distanciamento da atividade docente ocorre através de comportamentos de indiferença a

tudo que ocorre no ambiente escolar. Comentam que os mecanismos de evasão (esquiva), que se caracterizam por um distanciamento físico ou psicológico do trabalho indicam o enfraquecimento e até mesmo a ruptura de alguns vínculos, ocorrendo de acordo com a maneira pela qual o indivíduo se ajusta aos estados de insatisfação com o trabalho.

Ao estudar a saúde de professores, Esteve (1999) relata que o absenteísmo é uma forma de buscar alívio que permite ao professor escapar das tensões acumuladas em seu trabalho, afirmando que o aumento do absenteísmo está relacionado com os ciclos de estresse presentes ao longo do ano, principalmente no final dos períodos de aula quando há presença de avaliações. Entende-se o absenteísmo como uma estratégia de esquiva, pois este comportamento revela a necessidade de afastamento do professor do trabalho, e geralmente ocorre quando aumenta a tensão e as exigências no trabalho e diminui suas respostas de controle sobre os eventos.

Tabela 21. Estratégias de enfrentamento de estresse ocupacional x sintomas de estresse

Estratégias	Úlcera	Taquicardia	Tontura	Diminuição do desejo sexual
Controle	-.16	-.09	.06	-.03
Confronto	.05	-.09	.01	-.12
Manejo de	.13	-.20*	-.23*	-.33**
Sintomas				
Esquiva	.21*	.02	.05	.14

N= 102 * p < .05 ** p < .01

As correlações entre os sintomas e as estratégias de enfrentamento (*coping*) demonstram que a presença de úlcera foi positiva e significativamente relacionada com a estratégia esquiva, $n(102) = .21, p < .05$. Já o sintoma taquicardia apresentou correlação negativa com manejo de sintomas, $n(102) = -.20, p < .05$. O sintoma tontura também

apresentou correlação negativa com manejo de sintomas, $n(102) = -.23, p < .05$. Diminuição do desejo sexual também demonstrou correlação negativa com o manejo de sintomas $n(102) = -.33, p < .01$. Pode-se afirmar que o manejo de sintomas representa um papel importante no controle de sintomas de estresse, e comportamentos de esquiva contribuem para o aparecimento de sintomas que, neste estudo, demonstrou correlação com o sintoma “úlceras”.

4. Considerações finais

Os dados da presente pesquisa mostram que, ao longo da carreira, o professor aprende a controlar, de maneira mais eficiente, suas atividades, conciliando trabalho e vida pessoal; contudo pode ser verificado que o controle não depende exclusivamente do professor e sim de uma série de fatores que estão relacionados ao exercício da sua profissão, desde reconhecimento, números de alunos em sala de aula, diferentes níveis de conhecimento nas turmas, necessidade de maior suporte social entre colegas.

A maior parte da população pesquisada é do sexo feminino; o casamento prevalece entre a maioria; grande parte deles não possui filhos e os que possuem têm entre um e dois filhos. Trabalham em sistema de horas, com média de 20 horas semanais na universidade, possuindo também outras atividades de trabalho; prevalecem entre eles as profissões liberais, com o trabalho extra-universidade sendo realizado em empresas privadas e particulares. O nível escolar predominante é mestre. A renda salarial varia entre 6 a 15 salários mínimos. E afirmam utilizarem mais de 10h semanais do seu tempo disponível para atividades de trabalho, horas que não são remuneradas por essas atividades.

Os comportamentos mais freqüentemente observados foram: cumprimento de atividades e prazos estipulados pela organização, agendamento de tarefas, pensamentos pró-ativos relativos à atualização mais freqüente. Verificou-se que tais comportamentos auxiliam a prevenir e equilibrar o nível de estresse, pois nas estratégias de controle há empenho para dar soluções às exigências, sem adiamento das tarefas, o que acontece, por exemplo, nos comportamentos de esquiva. Esse é um dado importante, pois nos

estudos de Pinheiro e cols. (2003), comportamentos envolvidos nas estratégias de controle auxiliam na redução do nível de ansiedade.

Seguidos dos comportamentos de controle, os comportamentos de confronto estiveram presentes nas escolhas dos Ps, revelando que procuram selecionar as atividades que discriminam ser mais importantes. Procuram discutir com a coordenação quanto às queixas dos alunos, defendendo suas idéias quando surgem divergências teóricas. Procuram estabelecer condições para enfrentarem a falta de diálogo, embora o ambiente acadêmico seja caracterizado por inúmeras tarefas e falta de tempo. Os professores demonstraram também que consideram necessário o diálogo e procuram estabelecer condições para aproximação entre os colegas. De uma maneira geral pode-se afirmar que as estratégias de controle foram as mais utilizadas pelos docentes, seguidas dos comportamentos de confronto e de esquiva, revelando a presença de comportamentos importantes para a manutenção da saúde e necessários para a realização da atividade docente.

Relações saudáveis de trabalho são importantes em qualquer tipo de atividade em que convivem pessoas; dessa maneira pode-se afirmar que o suporte social (estratégia de manejo do estresse) adequado no trabalho está relacionado com maior satisfação, melhor manejo de conflitos e, como consequência, menor probabilidade de ocorrência de estresse e mais qualidade no ambiente de trabalho. A procura por suporte revelada neste estudo foi uma maneira de enfrentar o estresse, revelando associação entre comportamentos de controle e suporte social, ou seja, quando o docente procura se relacionar com seus familiares, amigos e colegas, a tendência é aumentar a frequência das respostas de controle e ter uma vida mais saudável. Os dados revelaram também que, muitas vezes, o professor imagina que suas sensações de medo, insegurança, desânimo ocorrem apenas consigo mesmo e, quando consegue compartilhar-las com

outras pessoas, percebe que não é o único que sofre. Esta percepção, segundo seus depoimentos, facilita o seu envolvimento com o trabalho e aumenta sua realização e satisfação com a docência.

Verificou-se também que a ansiedade apresentou-se associada significativamente com uma série de outros sintomas, dentre eles: consumo de alimentos em excesso, medicação para controle da ansiedade, aumento da sudorese, tensão muscular, perda do senso de humor, mal estar generalizado, irritabilidade, sensibilidade emotiva, dúvidas quanto a si próprio, diminuição do desejo sexual, sensação de incapacidade, cansaço excessivo, pensamentos constantes focalizados num único assunto.

Pode-se afirmar que o estresse parece não afetar por igual todos os docentes. As estratégias de enfrentamento revelaram um papel importante na relação entre saúde e trabalho, portanto podendo ser alvo de novas pesquisas. Ficou evidenciada, nesse estudo, a importância do suporte social nas relações de trabalho. Desta forma, as instituições de nível superior deveriam adotar medidas que facilitassem o aprimoramento das relações interpessoais neste contexto organizacional de ensino.

Novas pesquisas direcionadas às estratégias de enfrentamento deveriam ser realizadas, com a finalidade de ampliar o conhecimento das relações comportamentais mais frequentes e também o estilo de *coping* que pode estar relacionado ao tipo de estratégia escolhida, pois este também influencia a escolha das estratégias. Estas pesquisas deveriam também se estender aos funcionários, alunos e a todo o corpo organizacional do ambiente educacional, na perspectiva de produzir um conjunto sistemático de conhecimento que apontasse estratégias para desenvolver ambientes com melhores condições de trabalho e relacionamentos mais saudáveis.

5. REFERÊNCIAS

- Albrecht, K. (1988). O gerente e o estresse: faça o estresse trabalhar por você. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Antoniazzi, A.S., Dell’Aglia, D.D. & Bandeira, D.R. (1998). O conceito de *coping*: uma revisão teórica. Estudos de Psicologia, 3 (2), 273-294.
- Barbeta, P. (2003). A estatística aplicada às ciências sociais. Florianópolis: Editora da UFSC, 5. ed.
- Barros, A. L. B. L., Humerez, D.C. & Fakih, F. T., (2003) Situações geradoras de ansiedade e estratégias para seu controle entre enfermeiras: estudo preliminar. Rev. Latino Am. Enfermagem, 11 (5), 585-592.
- Chamlian (2003). Docência na universidade: professores inovadores na USP. Cadernos de Pesquisa, 118, 41-64.
- Chaves, E. C. & Cade, N. V. (2004). Efeitos da ansiedade sobre a pressão arterial em mulheres com hipertensão. Rev. Latino-Am. Enfermagem, 12 (2), 162-167.
- Codo, W. (Coord.) (2000). Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes.
- Cooper, C. L., Dewe, P.J. & O’Driscoll, M.P (2001). Organization stress: A review and critique of theory, research, and applications. Thousand Oaks (CA): Sage Publications.
- Cruz, R.M. (2001). Psicodiagnóstico de síndromes dolorosas crônicas relacionadas ao trabalho. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina - SC.

- Dratcu L, Lader M. (1993) Ansiedade: conceito, classificação e biologia. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 42 (1), 19-32.
- Jorge, M. (2002) DSM-IV-TR - Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 4. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Figueroa, N.L., Schufer, M., Muiños, R., Marro, C. & Coria, E.A. (2001). Um instrumento para a avaliação de estressores psicossociais no contexto de emprego. Psicologia: Reflexão e Crítica, 14 (3), 653-659.
- Figueiras, J.C. & Hippert, M.I. (2002). Stress possibilidades e limites. Em M.G. Jacques & W. Codo (Orgs.), Saúde Mental e Trabalho. Petrópolis: Vozes.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of *coping* in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. & De Logins, A. (1986). Appraisal, *coping* , health status and psychological symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 571-579.
- França, A.C.L. & Rodrigues, A.L. (1999). Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas.
- Gomes, V. B., Siqueira, K. S. & Sichieri, R (2001). Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. Cad. Saúde Pública, 17 (4) 969-976.
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1976). The social readjustment rating scale. Journal Psychosomatic 4, 189-194.

- Latack, J. C., (1986). *Coping* with job stress: measures and future directions for scale development. Journal of Applied Psychology, 71 (3), 377-385.
- Latack, J. C., & Havlovic, A.J. (1992). *Coping* with job stress: A conceptual evaluation framework for *coping* measures. Journal of Organizational Behaviour, 13, 479-508.
- Lapo, F.R & Bueno B.O. (2002). O abandono do magistério: vínculo e rupturas com trabalho docente. Psicologia USP,13 (2).
- Laville, C. & Dionneb, J. (1999). A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Lazarus R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Lipp, M. E. N. (1996). Pesquisas sobre stress no Brasil. Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus.
- Lipp, M. E. N. (2000). Manual do inventário de sintomas de stress para adultos. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N. (2002). O stress do professor. Campinas : Papyrus.
- Marcellino, N. C. (2000). Estudos do lazer: uma introdução. Campinas: Autores Associados.
- Matos, L. A. L. (2000). Stress na academia: um estudo com professores de Rondônia. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo – SP.
- Mendes, R. & Dias, E.C. (1994). Saúde do trabalhador. Em M. Z. Rouquaryol (Org), Epidemiologia e saúde. São Paulo: Medsi.

- Moraes, L.F.R., Marques, A.L., Kilimnik, Z.M. & Ladeira, M.B. (1995). O trabalho e a saúde humana: uma reflexão sobre as abordagens do "stress" ocupacional e a psicopatologia do trabalho. Cadernos de Psicologia, 3 (4), 11-18.
- Moraes, R.C & Corrêa, F.C. (2000). Avaliação da carga cognitiva de trabalho. Revista de Ciências Humanas, Edição Especial Temática, 141-155.
- Murta, S. G. & Troccoli, B. T. (2004) Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20 (1), 39-47.
- Palácios, M., Duarte, F. & Câmara, V. M. (2002). Trabalho e sofrimento psíquico de caixas de agências bancárias na cidade do Rio de Janeiro. Caderno de Saúde Pública, 8 (3), 843-851.
- Pasquali, L. (1996). Teorias e métodos de medida em ciências do comportamento. Brasília: Editora da UnB.
- Peixoto, E. (2002). Quando o trabalho é fonte de sofrimento. Agora FENAE, 5 (1), 17-22.
- Reinhold, H. H. (1985) Fontes e sintomas de stress ocupacional do professor. Estudos de Psicologia, 2 (2 e 3), 20-50.
- Rocha, L. E. & Debert-Ribeiro, M. Trabalho, saúde e gênero: estudo comparativo sobre analistas de sistemas. Revista Saúde Pública, 35 (6), 539-547.
- Savóia, M.G, Santana, P.R & Mejias, N. P. (1996). Adaptação do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus para o português. Psicologia USP, 7 (1 e 2), 183-201.

- Schmidt, I.T. (1990). Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário: estudo com professores de um distrito universitário. Tese de doutorado. Universidade de São Paulo - SP.
- Seid, E.M.F., Tróccoli, B.T. & Zannon, C.M.L.C. (2001). Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 17 (3), 225-226.
- Seligmann-Silva, E. (1994). Desgaste mental no trabalho dominado. São Paulo: Cortez.
- Souza, M.F.M. & Silva, G.R. (1998). Risco de distúrbios psiquiátricos menores em área metropolitana na região Sudeste do Brasil. Revista de Saúde Pública, 32 (1), 50-58.
- Stroebe, W. & Stroebe, M.S. (1995). Psicologia social e saúde. Lisboa: Instituto Piaget.
- Tamayo, M.R. & Pinheiro, F. Tróccoli, B. (2002). Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de *coping* no trabalho. Estudos de Psicologia, 7 (1), 37-46.
- Wisner, A. (1997). A inteligência no trabalho: textos selecionados de ergonomia. São Paulo: Fundacentro.

6. ANEXOS

Anexo 1. Questionário sobre as situações de estresse no trabalho

Leia atentamente cada item e descreva as situações que você julga estressante em seu trabalho de docente. Faça o mesmo nos 5 fatores de estresse apontados.

Fator 1- Relacionamento professor – administração/ assistência técnica

Esse item se refere à avaliação do professor em relação à administração da universidade (administradores, coordenadores, funcionários). Descreva situações que ocorrem em seu trabalho, referente a este item, que você avalia como estressante.

Quanto ao relacionamento professor – administração:

Assinale o grau com que você avalia essa situação como uma fonte estressante:

- Pouco estressante
- Muito estressante
- Excessivamente estressante

Quanto ao relacionamento professor – coordenação:

Assinale o grau com que você avalia essa situação como uma fonte estressante:

- Pouco estressante
- Muito estressante
- Excessivamente estressante

Quanto ao relacionamento professor – assistência funcionários

Assinale o grau com que você avalia essa situação como uma fonte estressante:

- Pouco estressante
- Muito estressante
- Excessivamente estressante

Fator 2- Relacionamento com outros professores

Esse item se refere à avaliação do professor em relação ao envolvimento que você estabelece com outros professores. Você deverá descrever situações que ocorrem em seu trabalho referente a este item que você julga como estressante.

Assinale o grau com que você avalia essa situação como uma fonte estressante:

- Pouco estressante
- Muito estressante
- Excessivamente estressante

Fator 3- Desenvolvimento acadêmico e sócio-emocional do aluno

Esse item se refere à avaliação que o professor faz sobre a relação que estabelece com os alunos, bem como o seu grau de relacionamento, incluindo questões que julga estressante na relação professor-aluno. Você deverá descrever situações que ocorrem em seu trabalho referente a este item que você julga como estressante.

Assinale o grau com que você avalia essa situação como uma fonte estressante:

- Pouco estressante
- Muito estressante
- Excessivamente estressante

Fator 4- Adequação profissional

Esse item se refere à avaliação do professor sobre o grau em que se sente valorizado e realizado nessa profissão. Você deverá descrever situações que ocorrem em seu trabalho referente a este item que você julga como estressante.

Assinale o grau com que você avalia essa situação como uma fonte estressante:

- Pouco estressante
- Muito estressante
- Excessivamente estressante

Fator 5- Recursos temporais e materiais

Esse item se refere à avaliação do professor a o número de atividades e tempo que você tem para executar suas tarefas, bem como o número de tarefas, excesso de burocracia, entre outros. Você deverá descrever situações que ocorrem em seu trabalho referente a este item que você julga como estressante.

Assinale o grau com que você avalia essa situação como uma fonte estressante:

- Pouco estressante
- Muito estressante
- Excessivamente estressante



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
Centro de Filosofia e Ciências Humanas
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

**Questionário de enfrentamento de estresse
no trabalho docente**

Instruções

Os questionários de investigação desta pesquisa têm a finalidade de identificar a presença de fatores de estresse no ambiente universitário, e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes para lidar com a sua ocorrência.

As estratégias de enfrentamento são definidas como conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de estresse e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais.

O instrumento preenchido por você não será identificado. Serão mantidos sigilo e anonimato. Preencha os dados e questões e obrigada pela participação.

Cristiani do N. Peixoto
Mestranda em Psicologia - UFSC
Professora da Graduação de Psicologia - UNISUL

Anexo 2. Questionário 1 – Perfil Pessoal e Profissional

1. Dados pessoais:		1.2 Curso (s) no (s) qual (is) leciona:	
1.1. Sexo: M () F ()		_____	
1.3. Idade: () até 25 anos () de 26 a 30 anos () de 31 a 35 anos () de 36 a 40 anos () de 41 a 50 anos () acima de 50 anos	1.4 Estado civil: () solteiro () casado () separado () divorciado () viúvo	1.5 N°.de filhos: () nenhum () 01 () 02 () 03 () acima de três	
2. Dados Profissionais:			
2.1. Tempo de serviço como professor: () Até 02 anos () de 03 a 05 anos () de 06 a 10 anos () de 11 a 15 anos () de 16 a 20 anos () acima de 20 anos	2.2 Regime de trabalho () horista () integral () contrato temporário	2.3 Nível de Escolaridade () Graduação () Especialização () Mestrado () Doutorado	
2.4 N°. da carga horária total de trabalho na universidade: () Até 20 horas () Até 30 horas () Até 40 horas () Acima de 40 horas	2.5 N° de horas em sala de aula: () até 10 horas () até 20 horas () acima de 20 horas	2.6 Possui outras atividades de trabalho: () Não () Sim- Quais? _____	
2.7 Renda total mensal: () até 5 salários mínimos () de 6 a 10 salários mínimos () de 11 a 15 salários mínimos () acima de 15 salários mínimos	2.8 N° de horas que você utiliza do seu tempo livre para complementar suas atividade de trabalho? () até 5 hs semanais () de 5 a 10 hs semanais () acima de 10 hs semanais		

Anexo 3. Questionário 2- Estratégias de enfrentamento de estresse no trabalho docente

Para responder este questionário, concentre-se nas coisas que você pensa, sente e faz para enfrentar situações estressantes relacionadas ao seu trabalho docente. Não existem respostas certas ou erradas, por isso escolha a questão que mais se enquadra com você.

	Estratégias de Enfrentamento de Estresse no Trabalho Docente	Sim	Não
1.	Procuro responder os memorandos, documentos, questionários solicitados pela universidade dentro dos prazos combinados.		
2.	Procuro negociar os prazos de entrega de documentos como memorandos, questionários, entre outros.		
3.	Tento questionar a necessidade de preenchimento dos documentos, questionários, entre outros.		
4.	Cumpro com os prazos de entrega dos diários, planos de ensino, avaliações.		
5.	Difícilmente entrego os planos de ensino, diários e avaliações nos prazos estipulados.		
6.	Procuro questionar os prazos de entrega de planos, diários e avaliações, a fim de conseguir prazos mais longos.		
7.	Quanto à falta de equipamentos como: Tv, vídeo, outros, procuro cobrar dos responsáveis.		
8.	Quando ocorre a falta de equipamentos como: Tv, vídeo, outros, fico impossibilitado de trabalhar com esses instrumentos e penso que não há nada a fazer.		
9.	Quanto ocorre a falta de equipamentos: procuro levar equipamentos próprios ou conseguir emprestado.		
10.	Quando percebo que meu trabalho não está sendo reconhecido: procuro a coordenação para discutir.		
11.	Quando percebo que meu trabalho não está sendo reconhecido: evito falar sobre o assunto.		
12.	Quando percebo que meu trabalho não está sendo reconhecido: procuro melhorar ainda mais meu desempenho.		
13.	Quanto ao excesso de alunos em sala de aula: solicito providências com a coordenação.		
14.	Quanto ao excesso de alunos em sala de aula: percebo que não há o que fazer, então procuro aceitar a situação.		
15.	Quanto ao número excessivo de alunos em sala de aula: providencio metodologia adequada para o número de alunos.		
16.	Quanto aos prazos de entrega das avaliações cumpro com o combinado.		
17.	Tenho dificuldades de lidar com prazos de entrega das avaliações.		
18.	Quanto aos prazos de entrega das avaliações: procuro negociar os prazos.		
19.	Quanto ao excesso de atividades/responsabilidades procuro: agendar todos meus compromissos.		
20.	Quanto ao excesso de atividades/responsabilidades procuro: esquecer a quantidade de tarefas que preciso fazer.		
21.	Quanto ao excesso de atividades/responsabilidades: procuro realizar as que discrimino como mais importância.		
22.	Quanto à instabilidade no meu trabalho procuro: cumprir minhas tarefas da melhor maneira possível.		
23.	Quanto à instabilidade no meu trabalho procuro: envolver-me com outras ocupações.		
24.	Quanto à instabilidade no meu trabalho: evito pensar sobre isso.		
25.	Quanto às divergências teóricas entre docentes: defendo minhas idéias discutindo com os colegas.		
26.	Quanto às divergências teóricas entre docentes: evito discutir.		
27.	Quanto às divergências teóricas entre docentes: procuro estudar cada vez mais para manter minhas idéias e pensamentos.		

	Para responder este questionário, concentre-se nas coisas que você pensa, sente e faz para enfrentar situações estressantes relacionadas ao seu trabalho docente. Não existem respostas certas ou erradas, por isso escolha a questão que mais se enquadra com você.	Sim	Não
28	Quanto à falta de diálogo entre docentes estabeleço condições para aproximação.		
29	Quanto à falta de diálogo entre docentes evito contato.		
30	Quanto à falta de diálogo entre docentes aproveito as circunstâncias disponíveis no trabalho.		
31	Sobre a falta de momentos de confraternização proponho alguma sugestão.		
32	Sobre a falta de confraternização eu não falo nada.		
33	Procuro discutir e criticar a falta de momentos de confraternização.		
34	Falta de coleguismo/coletividade: procuro discutir minhas diferenças.		
35	Falta de coleguismo/coletividade: procuro apenas colegas que tenho afinidade.		
36	Falta de coleguismo/coletividade: evito contato com alguns colegas.		
37	Em relação ao tratamento inadequado do aluno para com o professor procuro dialogar.		
38	Evito dar atenção a alunos que não respeitam o professor.		
39	Procuro questionar/criticar alunos mal educados.		
40	Quando surge problema na minha relação com os alunos: reclamo junto a coordenação.		
41	Quando surge problema na minha relação com os alunos evito encaminhar solução.		
42	Quando surge problema na minha relação com os alunos procuro ajuda dos colegas.		
43	Quanto à saída constante dos alunos da sala de aula faço várias chamadas durante a aula.		
44	Quanto à saída constante dos alunos da sala de aula evito dar atenção a essa ocorrência.		
45	Quanto à saída constante dos alunos da sala de aula procuro discutir durante as aulas.		
46	Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação procuro discutir com a coordenação.		
47	Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação não encaminho nenhuma solução.		
48	Quanto às queixas do aluno sobre o professor para a coordenação procuro ajuda de colegas.		
49	Quanto à avaliação institucional realizada pelos alunos sobre o desempenho docente discuto com a coordenação.		
50	Quanto à avaliação institucional realizada pelos alunos sobre o desempenho docente critico esse tipo de avaliação.		
51	Quanto à avaliação institucional realizada pelos alunos sobre o desempenho docente evito discutir meus resultados.		
52	Quanto à participação em bancas de pesquisa quando sou o orientador procuro planejar todos os detalhes.		
53	Quanto à participação em bancas de pesquisa quando sou o orientador exijo do aluno o cumprimento de tarefas.		
54	Quanto à participação em bancas de pesquisa quando sou o orientador evito ficar me preocupando com isso.		
55	Quando o salário é incompatível com as despesas mensais procuro desenvolver novas atividades.		
56	Quando o salário é incompatível com as despesas mensais discuto o valor que é pago.		
57	Quando o salário é incompatível com as despesas mensais penso que não há o que ser feito.		
58	Quanto ao baixo incentivo para pesquisa procuro outros recursos além dos oferecidos pela universidade.		
59	Quanto ao baixo incentivo para pesquisa critico a instituição.		

	Para responder este questionário, concentre-se nas coisas que você pensa, sente e faz para enfrentar situações estressantes relacionadas ao seu trabalho docente. Não existem respostas certas ou erradas, por isso escolha a questão que mais se enquadra com você.	Sim	Não
60	Quanto ao baixo incentivo para pesquisa penso que não há o que fazer para resolver.		
61	Quanto às reuniões: procuro participar de todas.		
62	Quanto às reuniões: vou as que considero mais importantes .		
63	Quanto às reuniões: geralmente esqueço de ir.		
64	Quanto ao excesso de trabalhos, provas para avaliar: tento facilitar meu trabalho fazendo trabalhos em grupo, ou provas em dupla.		
65	Quanto ao excesso de trabalhos, provas para avaliar: uso meus horários livres para manter tudo em dia.		
66	Quanto ao excesso de trabalhos, provas para avaliar: atraso no prazo e as vezes esqueço.		
67	Quando surge aluno com problemas psicológico tento encaminha-lo para coordenação.		
68	Quando surge aluno com problema psicológico não tomo nenhuma providência.		
69	Quando surge aluno com problema psicológico procuro discutir com outros professores.		
70	Quando tenho dúvidas frente ao meu desempenho profissional procuro dizer a mim mesmo que eu posso me atualizar esforçando-me cada vez mais.		
71	Quando tenho dúvidas frente ao meu desempenho profissional procuro discutir com meus colegas.		
72	Quanto ao meu desempenho profissional: realmente evito não me preocupar com isso.		
73	Quando há alunos que não demonstram interesse pelas atividades tento envolvê-los diversificando as atividades em sala de aula.		
74	Quando há alunos que não demonstram interesse pelas atividades: procuro discutir e confronta-los		
75	Quando há alunos que não demonstram interesse pelas atividades: penso que não há nada que eu possa fazer para mudar.		

Anexo 4. Questionário 3 –Estratégias de administração de sintomas de estresse no trabalho docente

Para responder este questionário, concentre-se nas coisas que você pensa, sente e faz para enfrentar situações estressantes relacionadas ao seu trabalho de professor. Não existem respostas certas ou erradas, por isso escolha a questão que mais se enquadra com você.

***Marque apenas um X para cada questão.**

Responda às afirmações abaixo, marcando com um X a categoria mais adequada para você.	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Fumo para reduzir minha ansiedade					
2. Faço uso de bebida alcoólica					
3. Consumo alimento em excesso					
4. Tomo medicação para controle de ansiedade					
5. Cochilo nos intervalos de trabalho					
6. Assistio televisão					
7. Faço viagens					
8. Faço compras, gasto dinheiro					
9. Participo de atividades religiosas					
10. Faço psicoterapia					
11. Busco apoio de minha família					
12. Procuo apoio dos amigos					
13. Procuo ajuda de outros profissionais (medicina, educação física, fisioterapia, etc.)					
14. Realizo atividades de lazer (teatro, cinema, outros)					
15. Faço refeições balanceadas					
16. Pratico alguma atividade física e/ou esporte					
17. Lamento meus problemas com os outros					
18. Realizo alguma forma de relaxamento, ioga, massagem, (outros)					
19. Quando surge algum problema na universidade procuro conversar com algum colega de trabalho e peço sugestões.					
20. Depois do trabalho chego em casa e relaxo ou realizo alguma atividade prazerosa diferente das de trabalho.					

Anexo 5. Questionário 4 – Sintomas de Estresse

O estresse é definido como reações do organismo com componentes psicológicos, físicos e ambientais que ocorrem quando surge a necessidade de uma adaptação a um evento. Nesse questionário pretende-se investigar se há ocorrência de sintomas e em que intensidade eles ocorrem. Para isso responda com um “X” a categoria que se enquadra com o que você vem sentindo. Caso o item não ocorra escolha a categoria “nunca”.

Responda às afirmações abaixo, marcando com <u>um X</u> na categoria mais adequada para você.	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Insônia					
2. Taquicardia					
3. Cefaléia					
4. Boca seca					
5. Dores no estômago					
6. Aumento de sudorese					
7. Tensão muscular					
8. Diarréia					
9. Aumento da pressão arterial					
10. Náusea					
11. Problemas dermatológicos					
12. Mudança de apetite					
13. Úlcera					
14. Tontura					
15. Problemas com a memória					
16. Perda de senso de humor					
17. Sensação de desgaste físico					
18. Mal estar generalizado e sem causa específica					
19. Irritabilidade					
20. Sensibilidade emotiva excessiva					
21. Dúvida quanto a si próprio					
22. Diminuição do desejo sexual					
23. Impossibilidade de trabalhar					
24. Pesadelos					
25. Sensação de incapacidade					
26. Vontade de fugir de tudo					
27. Apatia, estar deprimido.					
28. Cansaço excessivo					
29. Pensar/falar constantemente num só assunto					
30. Ansiedade					