

## Sintomas de Stress em Professores Brasileiros

Maria das Graças Teles Martins\*

O presente artigo pretende refletir e destacar os principais sintomas físicos e psicológicos de *stress* encontrados em professores das primeiras séries do ensino fundamental em escolas públicas estaduais de uma cidade brasileira. Exercer a atividade docente implica, para o professor, ter uma ocupação que exige certo grau de habilidade, preparo e conhecimento atualizado, ao mesmo tempo em que este profissional necessita praticar ações que desenvolvam as habilidades cognitivas, afetivas e sociais. A análise dos resultados obtidos indica que os sintomas de *stress* estão presentes na maioria dos professores, prevalecendo o *stress* na fase de resistência. A sintomatologia predominante foram os sintomas psicológicos, na qual se apresentam como mais significativos: a irritabilidade excessiva, pensar constantemente em um só assunto e sensibilidade emotiva excessiva. Na área física, os sintomas mais presentes foram: cansaço constante, sensação de desgaste físico constante e problemas com a memória.

### Palavras-chave:

Stress; Educação; Professor; Brasil.

\* Psicóloga. Membro do Conselho Regional de Psicologia, Paraíba, Brasil. Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Lusófona. [mgtmartins@gmail.com](mailto:mgtmartins@gmail.com)

O enfoque deste estudo diz respeito ao *stress* em professores. Nesta investigação, buscamos analisar os principais sintomas físicos e psicológicos do *stress* nos professores participantes da pesquisa. Na atualidade o professor, no seu cotidiano, apresenta, em suas atividades pedagógicas, sentimentos de desilusão, desencantamento, desmotivação e dificuldades de lidar com as situações novas requeridas no ambiente educacional. Diante da cobrança advinda da sociedade, da escola, dos pais e a própria exigência em permanecer atualizado a fim de responder às expectativas e necessidades dos alunos, conduz o professor na busca de alternativas diferenciadas para dar conta de suas atividades pedagógicas, enquanto educador. A insatisfação frente às circunstâncias desfavoráveis e os constantes desafios que necessita enfrentar provocam sentimentos de impotência, desejo de fugir de tudo, culpa, indignidade, cansaço, irritabilidade, nervosismo, desgaste físico e mental. Como conseqüência dessas queixas freqüentes, das pressões internas, das crenças e valores de cada um, encontramos professores mais vulneráveis ao *stress*.

### **O que é Stress?**

O *stress* é um conjunto de condições bioquímicas do organismo humano, refletindo a tentativa do corpo de fazer o ajuste às exigências do meio (Albrecht, 1988). Para Ramos (1992) as conseqüências do *stress* incidem nas instituições organizacionais e põe em situação de risco a motivação, o desempenho, a produtividade, a auto-estima e a saúde de seus membros. Da mesma forma, Lipp (1996) destacam que o termo *stress* pode ser utilizado em dois sentidos, tanto para descrever uma situação de muita tensão, quanto para definir a nossa reação a tal situação. O *stress* pode ser descrito como “uma força, tensão, pressão, compressão” ou, ainda, como um estado físico ou psíquico “carregado de energia deformante”. É percebido como uma situação de tensão aguda ou crônica, que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo, é uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo (Molina, 1996:18).

Existem diversas definições sobre o *stress*. Percebemos que uma relação particular entre a pessoa e o ambiente poderá ser avaliada como algo que excede seus recursos e ameaça seu bem-estar físico e mental. Isto ocorre pelo fato de ser a conduta humana canalizada, psicologicamente, através do modo pelo qual o indivíduo antecipa os eventos, ou ainda, que o significado de um evento para a pessoa dá forma à sua emoção e à sua resposta comportamental (Lazarus e Folkman, 1984 e Guimarães, 2000). Podemos dizer então que o *stress* é um estado que ocorre quando somos incapazes de resolver problemas, concordando, assim, com as concepções de Perkins (1995:20).

A definição de *stress*, apontada por Cardoso (2000), é concebida como uma relação de desequilíbrio entre exigências ambientais e recursos pessoais, em que os indivíduos percebem exigências que esgotam ou excedem os recursos de que jul-

gam dispor frente a uma situação que avaliam como ameaçadora do seu equilíbrio. Assim, consideramos importante ressaltar o significado de um agente estressor. Ao analisarmos os inúmeros conceitos de *stress* e partindo do princípio de que este fenômeno se encontra presente nos discursos médicos e científicos da sociedade atual, consideramos importante dissertar sobre os agentes estressores.

### **O que é um Agente Estressor?**

Diante das definições formuladas sobre o *stress*, como definir um agente estressor? Para alguns autores, dentre eles Lipp (1996:20-21), “tudo o que cause uma quebra da homeostase interna que exija alguma adaptação pode ser chamado de estressor” e o estressor é considerado, ainda, “qualquer evento que amedronte, confunda ou excite a pessoa (*ibid.*)”. Sendo assim, podemos chamar de estressor qualquer situação provocadora de um estado emocional forte que conduza a uma quebra do equilíbrio interno e externo no qual exija da pessoa um ajustamento ao ambiente.

Os eventos estressores no ponto de vista de Lipp e Malagris (1998) e Lipp (1996, 2000 e 2002) são classificados em eventos externos e internos. Os estressores externos são eventos tais como acidentes, morte, brigas, a situação político-econômica do país, promoção, dificuldade financeira, nascimento de filhos, dentre outros. Os estressores internos são considerados como todas as situações que fazem parte do mundo interno, das cognições do indivíduo, do seu modo de ver o mundo, seu nível de assertividade, suas crenças, seus valores, suas características pessoais, seu padrão de comportamento, suas vulnerabilidades, sua ansiedade e seu esquema de reação à vida.

A partir das análises efetuadas sobre os agentes estressores, podemos dizer que todos os estímulos que o organismo julga como uma ameaça à sua preservação ou à satisfação de suas necessidades físicas e psicológicas poderão ser considerados fatores estressantes. Como exemplos na área física, podemos mencionar a nutrição, a sexualidade e o repouso. Na psicológica, enfatizamos as necessidades de realização, auto-estima, prazer etc. A ausência de lazer, o sedentarismo, o excesso de uso do cigarro e bebidas alcoólicas, são situações que prejudicam o indivíduo e poderão conduzi-lo a situações de *stress* (Baccaro, 1997).

Ao considerarmos que o *stress* e seus agentes poderão ser benéficos ou maléficis às necessidades físicas e psicológicas do ser humano, exigindo deste, ajustamento em sua homeostase, buscamos descrever as fases que permeiam a dinâmica do *stress*.

### **Fases do stress**

Entendemos por fases do *stress* aquelas que contemplam o alerta, a resistência, a quase exaustão e a exaustão e que se encontram caracterizadas por um conjunto

de sintomas peculiares a cada uma delas. Em 1995, Hans Selye propõe o modelo trifásico do *stress*, caracterizado em alarme, resistência e exaustão. No entanto, Lipp (2000) identifica tanto em nível clínico quanto estatístico, uma quarta fase de *stress* a qual identifica e denomina de quase-exaustão, encontrando-se entre a fase de resistência e exaustão. Com base em Lipp (2000 e 2002), apresentamos, a seguir, as quatro fases pertinentes e características ao *stress*.

**Fase de alerta** - é a fase positiva do *stress*. Quando a pessoa se confronta inicialmente com um estressor, uma reação de alerta se instala e o organismo se prepara para o que Cannon em 1939 designou de “luta ou fuga”, com a conseqüente quebra da *homeostase*. Quando o estressor tem uma duração curta, a adrenalina é eliminada e ocorre a restauração da *homeostase* e a pessoa sai dessa fase sem complicações para o seu bem-estar. Neste caso, o organismo se recupera e nenhum dano maior ocorre. É nesta fase que acontece um aumento na produtividade e, se a pessoa sabe administrar o *stress*, ela pode utilizá-lo em seu benefício devido à motivação, entusiasmo e energia que a mesma produz. Tal fase pode ser caracterizada pela produção e ação da adrenalina, que torna a pessoa mais atenta, mais forte e mais motivada. A reação de alarme ou alerta é a primeira do processo do *stress*. Os sintomas característicos são tais como: aumento da frequência respiratória, dilatação dos brônquios e da pupila, além de contração do baço e aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea, para reparar possíveis danos ao organismo. Percebemos as reações de tensão muscular, mãos frias e suadas, sensação de nó no estômago e aumento da transpiração.

**Fase de resistência** - ocorre se a fase de alerta for mantida, ou seja, se o estressor perdura ou se ele é de longa duração e intensidade excessiva, porém não prejudicial ao organismo. Por meio de sua ação reparadora o organismo tenta restabelecer a *homeostase*. Quando consegue, os sintomas iniciais desaparecem e a pessoa tem a impressão de que está melhor. Quando não consegue, a produtividade sofre uma queda dramática e a vulnerabilidade da pessoa aumenta. Nessa fase, ela utiliza toda a energia adaptativa para se re-equilibrar. No entanto, se essa reserva é suficiente, a pessoa consegue equilibrar-se e sai do processo do *stress*. Se o estressor exige mais esforço de adaptação, além da capacidade do indivíduo, o organismo se enfraquece tornando-se vulnerável às doenças.

A pessoa em estado de *stress* poderá passar do estado de alerta para o de resistência em questão de segundos. São dois os sintomas que aparecem de modo bastante freqüente nesta fase: a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldade com a memória. No nível psicológico, muitas mudanças podem ocorrer principalmente em termos do funcionamento das glândulas supra-renais: a medula diminui a sua produção de adrenalina e seu córtex produz corticosteróides. O organismo poderá estar enfraquecido e mais suscetível a doenças, porém se o estressor é eliminado a pessoa poderá voltar ao estado normal, sem seqüelas (Lipp e Guevara, 1994; Lipp e Malagris, 1998). Várias doenças já começam a surgir nesta fase, dentre elas, picos de hipertensão, herpes simples e psoríase e até o diabetes nas pessoas geneticamente predispostas a ele.

**Fase de quase exaustão** - ocorre quando a tensão excede o limite do gerenciável e a resistência física e emocional começa a se quebrar. Existem, ainda, momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porém, tudo isso é feito com esforço, e esses momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto. É uma fase caracterizada por muita ansiedade. As doenças que surgem na fase de resistência tendem a aumentar.

**Fase de exaustão** - é a fase considerada por diversos autores constantes desta investigação como a mais negativa do *stress*. É patológica e ocorre quando o estressor perdura por mais tempo ou quando outros estressores ocorrem, simultaneamente, evoluindo o processo de *stress*. Nesse percurso, instala-se a exaustão psicológica, em forma de depressão. A exaustão física se manifesta e as doenças aumentam, inclusive doenças graves. É caracterizada pelo aparecimento dos sintomas da primeira fase, além de outros tais como: insônia, problemas dermatológicos, estomacais, cardiovasculares, instabilidade emocional, apatia sexual, ansiedade aguda, inabilidade de tomar decisões, vontade de fugir de tudo, autodúvida, irritabilidade. Na área física, caracteriza-se com a presença de hipertensão arterial, úlceras gástricas, retração de gengivas, psoríase, vitiligo e até diabetes. Em alguns casos, poderá ocorrer, inclusive, a morte.

As reações do *stress* são resultados dos esforços de adaptação. Assim, se a reação ao estímulo agressor for forte e intensa, poderão ocorrer como conseqüências, várias doenças ou maior predisposição ao desenvolvimento das mesmas. Diante das análises efetuadas nesta investigação, compreendemos, então, que existem diferentes formas de *stress*. No entanto, elas podem ser definidas como sendo de ordem física ou psicológica, diferenciando-se de pessoa para pessoa.

Ao notarmos que é imprescindível em nossa investigação compreender toda a dinâmica do *stress*, buscamos realçar, neste contexto, as doenças que envolvem o fenômeno do *stress*.

### **Doenças relacionadas ao Stress**

De acordo com Lewis e Lewis “a maioria das doenças está na dependência tanto de fatores emocionais quanto físicos. Você é uma unidade mente-corpo. Suas emoções são fenômenos físicos e cada alteração fisiológica tem o seu componente emocional” (1988:03).

O indivíduo, no percurso de seu desenvolvimento, constrói e estrutura formas tanto em termos do corpo, como da mente, de ser e reagir aos mais diferentes estímulos aos quais ele pode estar submetido, sempre com o objetivo de manter o equilíbrio de seu organismo. Portanto, quando ele implementa reações aos diversos impactos a que está submetido em seu cotidiano, entendemos que ele carrega nesse processo uma volta ao equilíbrio. Esses impactos fazem parte de sua vida e as tensões que eles provocam deixam marcas e modificam seu corpo e afetam sua mente.

Nos estudos de Alexander (1958), Lewis e Lewis (1988), Sebastiani e Chiattonne (1991), Melo Filho (1992), Cerchiari (2000) e Leal (2001) encontramos o termo “psicossomático”, que se refere à relação corpo e mente. A partir da perspectiva psicossomática e das teorias de Selye e seus seguidores sobre o *stress* e as doenças somáticas, podemos compreender grande número de doenças, principalmente aquelas que denunciam, expressam e revelam a forma de viver do indivíduo, sua qualidade de vida e sua maneira de interagir com o mundo. Leal (2001) aponta que Alexander em 1958 considera que toda doença é psicossomática, uma vez que fatores emocionais influenciam todos os processos do corpo da pessoa. Para ele, os distúrbios emocionais das funções vegetativas dividem-se em duas categorias: a primeira refere-se às atitudes emocionais correspondentes à preparação que Cannon (1914) denominou de luta ou fuga e a segunda refere-se à retirada da atividade dirigida para o exterior.

Na ótica do fisiológico, a primeira é comandada pelo sistema nervoso simpático e as doenças relacionadas a ele são consideradas respostas ativas e incluem hipertensão arterial, diabetes, epilepsia, dentre outras. A segunda é comandada pelo sistema nervoso parassimpático e são consideradas respostas passivas e incluem asma, problemas digestivos, dentre outros (Leal, 2001).

Na área emocional, o *stress* poderá produzir apatia, depressão, desânimo e sensação de desalento, hipersensibilidade emotiva, raiva, ira, irritabilidade e a ansiedade. Deste modo, ela se torna uma pessoa tediosa e sem brilho social.

### **Sintomas provocados pelo stress**

A fim de obter melhor entendimento a respeito dessa problemática, enfatizamos que sintomas dizem respeito aos fenômenos ou mudanças no organismo. É importante registrar que um ou mais sintomas poderão ocorrer sem, necessariamente, existir ou caracterizar a presença de *stress*. Para que existam sintomas de *stress*, é necessário a existência de um conjunto de sintomas expostos por fases.

Os sintomas de *stress* estão presentes tanto no homem quanto na mulher na medida em que estes estão expostos a forte tensão. No entanto, o sexo feminino, por apresentar um sistema reprodutor diferenciado, apresenta alguns sintomas específicos, tais como: dor pélvica, dor nos seios, espinhas ou pele ressecada, cólicas menstruais, TPM (tensão pré-menstrual), dificuldade para amamentar, perda da sensibilidade e vontade sexual, medo e ansiedade, preocupação constante, queda da auto-estima, ciúmes excessivos, dependência emocional. (Lipp, 2002).

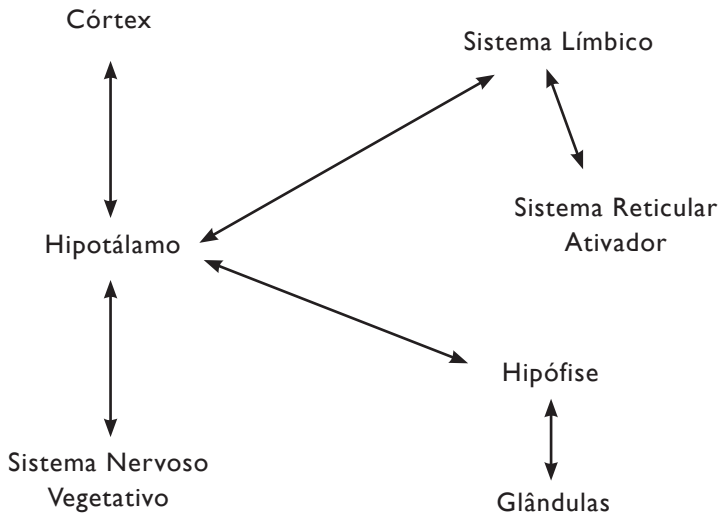
Diversos autores, dentre eles, Lipp e Malagris (1998), Carvalho e Serafim (1995), Molina (1996), França e Rodrigues (1999), Lipp (1996; 2000; 2002), Baccaro (1997) e Bernardes (1997) afirmam que a resposta ao *stress* deve ser estudada nos seus aspectos físicos e psicológicos, uma vez, que a reação hormonal é parte da reação do *stress* que desencadeia não apenas modificações físicas, mas, também, produz reações emocionais na pessoa. A vulnerabilidade psicológica varia de acordo com a estrutura psíquica de cada indivíduo.

O *stress* provoca transformações químicas no corpo produzindo sintomas de diversas ordens. O sistema nervoso central é considerado na literatura da área como o responsável por essas transformações. Assim, Carvalho e Serafim (1995:131) fazem menção às transformações químicas no corpo. Enfatizam que o corpo sob *stress* sofre transformações químicas e o sistema nervoso central é responsável por estas transformações, reconhecendo a qualidade de cada mensagem captada e enviada até ele por terminações nervosas. Por meio da sensibilidade do corpo, os centros nervosos são informados sobre as alterações que ocorrem no meio externo e interno. Essas alterações sensitivas atingem a glândula supra-renal, onde ocorre a produção da adrenalina.

Bernardes (1997) faz notar que numa situação estressante, se as reações químicas forem em excesso, poderá prejudicar o organismo. No cérebro, por exemplo, são produzidas várias substâncias conhecidas como opiáceos, que são responsáveis pela sensação de bem-estar, e serotonina, que faz o corpo relaxar. Quando submetido ao estresse, o cérebro diminui a produção das duas. Como consequência, a pessoa torna-se irritável e, às vezes, insone. A pessoa estressada costuma ranger os dentes, o que pode desgastá-los e deslocar a mandíbula a ponto de pressionar os nervos da face. Isso produz zunidos nos ouvidos e até tonturas.

Com base em França e Rodrigues (1999), apresentamos as manifestações químicas do *stress* no corpo, de acordo com a ilustração que se segue.

**Figura 1 - Principais Estruturas do Sistema Nervoso envolvidas na Resposta ao Stress**



Fonte: França & Rodrigues (1999: 29)

## O Stress Ocupacional do professor

O termo *stress* ocupacional designa as relações de *stress* que têm lugar no contexto das ocupações profissionais (Cardoso et. al. 2000). Tanto o ensino como outras atividades podem ser fontes de *stress* que provocariam um desequilíbrio entre as demandas percebidas do ambiente e as habilidades próprias de cada pessoa para enfrentá-lo. Assim, McGrath (1976) circunscreveu o *stress* ocupacional ao desequilíbrio significativo que a pessoa percebe entre determinadas exigências do trabalho e as suas capacidades de resposta, em condições que o insucesso na satisfação dessas exigências é percebido como podendo acarretar conseqüências negativas.

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

O *stress* ocupacional de professores, conforme Reinhold (1984, 2002), refere-se a uma síndrome de respostas a sentimentos negativos, geralmente acompanhadas de mudanças fisiológicas e bioquímicas, potencialmente patogênicas, resultantes de aspectos do trabalho do professor e mediadas pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima ou bem-estar. O professor, principalmente aquele que, habitualmente leciona o primeiro grau, tem sofrido profundas mudanças pessoais, sociais e econômicas. Até a década de sessenta, ele era considerado de *status* elevado e recebia salário razoável. Atualmente, a profissão de professor passou a ser considerada como uma das últimas alternativas de escolha profissional pelos jovens, em função do baixo *status* e de um salário muito aquém do desejável, para manter um padrão de vida compatível com a exigência fundamental que se faz ao professor primário: dar às crianças uma educação básica, do ponto de vista cognitivo, afetivo e social. Diante disso, o professor poderá apresentar respostas psicológica, fisiológica e emocional quando tenta adaptar-se às pressões internas e externas oriundas do contexto educacional (Esteve, 1999; Reinhold, 1995, 2002; Lipp, 2000, 2002 e Codo, 2002).

Na realidade, a pressão estressante sobre o professor da rede pública advém de várias situações. Ele (o professor), na maioria das vezes, é desrespeitado, se defronta com prédios mal cuidados, com a falta de material didático, com a violência provocada pela falta de segurança nas escolas.



## Metodologia e coleta dos dados

### Tipo de pesquisa

Utilizamos uma pesquisa de caráter exploratório descritivo, com uma abordagem quantitativa dos dados, demonstrados por meio de tabelas. A pesquisa pode ser definida, conforme Gil, como “o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico” (1999:35). Sendo assim, o objetivo fundamental da pesquisa foi encontrar respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos. Neste trabalho de investigação, os principais sintomas de stress nos professores das primeiras séries do ensino fundamental foram escolhidos como objeto de estudo.

Delimitamos como campo de investigação um universo de 69 escolas da rede pública estadual da cidade de João Pessoa – Paraíba – Brasil, tomando por base dados fornecidos pelo Núcleo de Estatística da Secretaria de Educação e Cultura do Estado. Este trabalho de investigação teve como base inferencial uma amostra de 76 professores das primeiras séries do ensino fundamental da rede pública estadual da cidade de João Pessoa - Paraíba-Brasil, de ambos os sexos, com faixa etária entre 25 e 55 anos, pertencentes a cinco escolas que fazem parte do universo acima descrito.

Utilizamos um questionário para coleta de dados sócio-demográficos, cuja estrutura contempla questões fechadas, sendo composto pelos seguintes itens: idade, estado civil, tempo de serviço, jornada de trabalho, número de filhos e um Inventário de Sintomas de Stress Lipp - ISSL com variáveis de múltiplas respostas. Trata-se de um instrumento de investigação validado no Brasil, da autora Marilda Novaes Lipp, em 2000. Este inventário analisa e classifica os sintomas do stress em níveis físicos e psicológicos, permitindo a identificação da sintomatologia dominante.

A escolha desse instrumento justifica-se por ser uma ferramenta atual na medição dos sintomas de stress, por ser conhecido pela autora desta pesquisa e utilizado com eficácia nas atividades profissionais de psicologia, enquanto membro do Centro Psicológico do Controle do Stress em João Pessoa - Paraíba - Brasil. Merecendo destaque que o referido instrumento foi utilizado em 61,2% dos trabalhos apresentados no Congresso Brasileiro de Stress, que ocorreu em São Paulo em 2003, conforme Lipp (2004).

Para o processo de análise e tratamento quantitativo, foi construído um banco de dados, com as variáveis resultantes da aplicação da pesquisa e do inventário de sintomas de stress LIPP- ISSL. No processamento, utilizamos a planilha eletrônica Excel e o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão *for Windows*. O teste de correlação de postos de Spearman ( $r_s$ ) foi aplicado para verificar a correlação entre jornada de trabalho e presença de stress e tempo de serviço e presença de stress. Este teste é uma medida de associação que exige que ambas as variáveis envolvidas se apresentem em escala de mensuração pelo menos ordinal, de modo que os objetos ou indivíduos do estudo possam dispor-se por

postos em duas séries ordenadas (Siegel, 1975). O teste  $t$  foi aplicado para comparar a diferença média entre a variável “tempo de serviço” dos grupos “com” e “sem” sintomas de *stress*. O teste estatístico não paramétrico de Mann-Whitney foi aplicado para comparar a diferença mediana entre a jornada de trabalho dos grupos “com” e “sem” *stress*.

### **Apresentação dos Resultados**

Atualmente, os professores vivenciam um momento delicado no mundo do trabalho caracterizado por intensas mudanças e pressões que conduzem a diversas conseqüências, tais como excesso de preocupação com a sua profissão e com a necessidade de atualizações educacionais constantes. Esses componentes, por sua vez, podem induzir queda na qualidade de vida emocional, com aumento da pressão em nível físico e psicológico que conduzem a sintomas de *stress* intenso.

As atividades docentes do ensino fundamental encontram-se inseridas no contexto de mudanças, nas quais as alterações ambientais (políticas, econômicas, sociais e culturais) e as pressões decorrentes da atividade do professor são situações que merecem atenção especial por parte dos estudiosos. O papel do professor tem se modificado na tentativa de atender às expectativas e necessidades da sociedade atual, que se encontra em constante processo de mudanças. As transformações que vêm ocorrendo, segundo Esteve (1999), supõem um profundo e exigente desafio pessoal para os professores que procuram responder às novas expectativas que são projetadas sobre eles. Este autor faz referência sobre o avanço contínuo do saber como a mais significativa modificação no papel do professor.

Nos dados coletados, nesta investigação, 67,1% dos professores apresentaram *stress* e apenas 32,9% não apresentaram sintomas significativos do *stress*. Esses dados refletem que a presença de sintomas de *stress* nos professores do ensino fundamental apresenta-se alta. A revisão da literatura sobre o *stress* em professores aponta um consenso de que ensinar é uma das ocupações altamente estressantes, com reflexos negativos e evidentes na saúde física e mental, bem como no desempenho profissional dos professores.

Diante dos dados revelados em nossa investigação, torna-se importante registrar que alguns estudos, dentre eles os do Sindicato dos Professores-SINPRO-BA (2003), que procuram avaliar as fontes e extensão da ansiedade e *stress* em professores, apresentam dados de pesquisas realizadas por Keavney e Sincclair em 1978 em que a pressão do tórax é considerada como um componente mais relatado pelos professores. No que se refere à saúde psíquica, o SINPRO-BA (2003) diz que no estudo de Payne e Fletcher (1983) foi observado que a demanda do trabalho predizia significativamente depressão e falhas cognitivas. Entre os docentes da Hungria constatou-se que a maior prevalência de distúrbios era oriunda do *stress* em docentes. Estudos efetuados na Inglaterra em 1978 indicaram que 25% dos professores não acreditavam na própria permanência na profissão pelos próximos

10 anos e 20% a 30% dos professores classificaram-na como causadora de *stress*.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1981) constata que um em cada dois professores participantes de uma pesquisa da Universidade de Munique se encontrava exposto ao risco de sofrer um ataque cardíaco. Segundo dados oficiais, entre educadores franceses, 60% dos pedidos de licença por motivo de doença se relacionavam a distúrbios nervosos.

Ao verificarmos os estudos realizados por Defrank e Stroup (1996), nos Estados Unidos, com professores de escolas elementares para avaliar a relação entre fatores pessoais, estresse, insatisfação no trabalho e problemas na saúde, percebemos que os dados revelaram que, dos indivíduos estudados, 96% eram mulheres, sendo 76% casadas, com idade média de 39,4 anos e ensinando há 12 anos. Os problemas de saúde mais freqüentes foram perda de energia, impaciência, dores de cabeça, hiper-alimentação, aumento da irritabilidade e dores da coluna. Podemos perceber então, que o *stress* apresentou-se como um forte elemento de insatisfação dos professores, além de estritamente relacionado aos problemas de saúde. Sendo assim, no que se refere à incidência de *stress*, nosso estudo apresenta nível de sintomas de *stress* semelhante aos estudos realizados em outros países. Em diálogo com os professores, eles referem-se ao tempo insuficiente para a realização das tarefas, preocupações diárias e a falta ou pouco tempo para estar com a família, pois em finais de semana tentam organizar situações de tarefas do lar.

Esteve (1989) identificou cinco grandes mudanças sociais que impuseram certa pressão aos professores, e que originaram condições para o crescimento dos estudos sobre o *stress* nesses profissionais, dentre elas estão: a transformação do papel de professor e dos agentes tradicionais de integração social; as crescentes contradições no papel do professor; as mudanças nas atitudes da sociedade em torno do professor; a incerteza acerca dos objetivos do sistema educacional e da longevidade ou utilização do conhecimento e a deterioração da imagem do professor. Para essas mudanças, ele denomina de fatores secundários, ou seja, aqueles baseados no ambiente, que afetam a situação na qual o professor está inserido. Já àqueles que têm efeitos diretos nas salas de aula, como comportamento dos alunos e apoio logístico, Esteve (1989) denomina de fatores primários.

Os conflitos oriundos das variáveis ambientais e de suas relações podem provocar impactos no trabalho do professor, ao mesmo tempo em que se manifestam sintomas tais como: a apatia, a alienação e irritabilidade que, conforme Lipp (2000), podem colocar o professor em uma situação de desgaste físico e mental, destacando-se a sensibilidade emotiva, o cansaço constante, dentre outros sintomas inerentes ao *stress*.

Verificamos que a correlação entre jornada de trabalho e presença de *stress* é próxima de zero e não significativa, mostrando que a jornada de trabalho não contribui como um valor preditivo no conhecimento da presença de *stress* nos professores. O mesmo acontece com a correlação entre tempo de serviço e a presença de *stress*. Analisando esses dados percebemos que apesar de apresentarem-se não

significativos, existem estudos, dentre eles os efetuados pelo Sindicato dos professores-SINPRO-BA (2003) nos quais Ruiz et al. (1995) investigaram a demanda por atendimento médico de professores de 1º e 2º Graus da rede pública de Sorocaba, em São Paulo. Concluíram que a demanda por atendimento médico no começo do ano era pequena aumentando nos meses seguintes. Perceberam, também, que se reduzia no início do segundo semestre e no final do ano. Durante as férias, a demanda tornava-se mínima. Esse comportamento favorece a hipótese de que a procura do cuidado médico e, conseqüentemente, o afastamento do trabalho, aumentava no decorrer do período letivo, revelando um desgaste crescente dos professores. As doenças mais freqüentes eram: laringite com 39,8% dos diagnósticos realizados seguida da asma ocupacional com 15,3%.

Por outro lado, se a estrutura psíquica do indivíduo é pouco estimulada pelas exigências do meio (contextos onde prevalecem trabalhos repetitivos, pouco estimulantes e monótonos, relacionamentos interpessoais empobrecidos ou situações de aposentadorias precoces) surge um *stress* de monotonia. Assim, todas as pessoas apresentam um limite para suportar as pressões que se forem ultrapassadas resultam em sintomas de *stress*. É importante ressaltar que os estressores não provocam resposta idêntica todas as pessoas. A forma de percebê-los vai depender da concepção individual, do sistema de valores, das crenças e vulnerabilidade de cada um.

Nosso estudo apresentou pouca associação existente entre os níveis do tempo de serviço e a classificação da presença de *stress*. Nesse aspecto, Benevides-Pereira (2002) traz a posição de Oubinã (1995) e Schaufeli (1999a.) que, em seus estudos na área do *stress*, afirmam que não se encontra concordância entre as diversas pesquisas. Enquanto alguns descrevem o estado prolongado de *stress* (Burnout) como um processo de desgaste que se incrementa com o tempo, outros apontam maior incidência nos que ingressam no mercado de trabalho. Eles justificam que a presença da síndrome ocorre devido à pouca experiência na profissão e/ou na instituição. Esse fato ocorre porque o professor ainda não tem desenvolvido formas de enfrentamento adequadas à situação ou a fatores associados à pouca idade.

Codo e Menezes (1999) afirmam que os estados de *stress* vão atingindo o professor através dos anos de função docente e que os maiores níveis são percebidos naqueles que possuem entre 10 e 15 anos de trabalho sendo que, posteriormente, o Burnout (*stress* crônico) vai decrescendo. Ao considerarmos o tempo na instituição, registramos a compreensão de Freudenberg (1974) apud Benevides-Pereira (2002), apontando que a síndrome começa a manifestar-se a partir do primeiro ano na instituição e deve agregar efeitos do tempo na profissão docente. Portanto, se analisarmos a inexpressividade descrita em nossa investigação e nos reportarmos à outros dados coletados na investigação, percebemos que o maior percentual (42,1%) de professores se encontra na faixa entre 14 e 20 anos de serviço, enquanto que o menor percentual (5,3%) encontra-se com menos de 7 anos. Nesse sentido, podemos perceber que conforme a análise dos autores o *stress*

poderá estar presente em qualquer tempo de trabalho do professor. Assim, Benevides-Pereira (2002) traz ainda uma posição de Gil-Monte & Peiró (1997) de que a sobrecarga tem sido uma das variáveis mais apontadas como predisponente ao estado prolongado do *stress* ou a cronificação deste (*Burnout*). A quantidade como a qualidade excessiva de demanda que ultrapassem a capacidade de desempenho do professor, quer sejam por insuficiência técnica, de tempo ou da infra-estrutura organizacional sobrecarregam o profissional. Eles justificam que a ocorrência de uma situação contrária a esta, descrita acima, poderá vir a ter conseqüências.

[...] poucas tarefas durante o dia (quantitativa) ou a atribuição de tarefas muito simples, rotineiras e aborrecidas em relação às habilidades e destrezas do trabalhador podem também ser causa de estresse laboral (Benevides-Pereira, 2002:60).

Podemos compreender que não fazer nada, ou exercer funções rotineiras pode conduzir o professor a momentos de *stress*.

Esses dados não corroboram os dados apontados em diversos estudos, dentre eles os de Lipp (2002), que associa a jornada de trabalho do professor, altamente estressante, quando aponta que este profissional em situações que envolvem horas excessivas dentro e fora da escola, necessidade de ter mais de um emprego e conseqüente falta de tempo livre como componentes que se apresentam como negativos pelo professor e provocadores de *stress*. Igualmente Esteve (1999) afirma em seus estudos que o professor sente falta de apoio no contexto social, pois a cada dia surgem novas exigências que provocam no professor um mal-estar docente. Kyriacou e Sutcliffe (2001), em seus estudos, apresentam fatores de risco para o *stress* do professor, dentre eles trabalho duro, pressão do tempo, indisciplina e ausência de motivação do estudante, situações conflitantes e condições precárias de ensino.

Da nossa pesquisa, podemos observar que 48,7% dos professores tinham jornada parcial enquanto 39,5% se declararam com jornada integral. Alguns dos professores das escolas pesquisadas escreveram em seu inventário que trabalhavam em mais de uma escola (uma estadual e outra municipal), alguns davam aulas em três turnos, porque precisavam melhorar sua renda para satisfazer as necessidades da família. Portanto, mesmo que os dados tenham tido uma correlação insignificante, percebemos que diversos estudos mostram que existe determinada relação entre jornada de trabalho e *stress*. Sendo assim, essa variável merece análise mais detalhada em estudos futuros.

Os professores deste estudo apontaram em conversas informais, quando da aplicação do inventário, conviverem com alunos indisciplinados, violência na escola bem como agressividade de alunos. A esse respeito Reinhold (1995) aponta que se o professor não estiver bem, motivado e com sua auto-estima elevada, será difícil transmitir algo positivo para o aluno. Os sintomas de *stress* conduzem o professor a uma resposta negativa na área psicossocial.

A presença freqüente de *stress* no cotidiano do professor pode conduzi-lo a posturas rígidas, irracionais e controladoras. De acordo com Branden (1997),

esses componentes são considerados como auto-estima baixa. A auto-estima saudável correlaciona-se com a racionalidade, realismo, criatividade, independência, flexibilidade e habilidade para lidar com mudanças. Diante da presença de *stress* constatada em nossa investigação apresentamos as fases do *stress* dos professores pesquisados.

**Tabela 01 - Fase do stress dos professores**

Fase do stress	Frequência (fi)	Porcentagem (%)
Sem stress	25	32,9
Alerta	-	-
Resistência	42	55,3
Quase Exaustão	8	10,5
Exaustão	1	1,3
Total	76	100,0

Fonte: Levantamento realizado em escolas da rede pública de João Pessoa, 2004.

Observamos que a fase do *stress* presente na maioria dos professores é a fase de **Resistência**, em que 55,3% dos professores se encontram. Observamos, também, que entre os professores entrevistados nenhum se encontra na fase **Alerta**, porém, a fase **Quase Exaustão** está presente em 10,5% dos professores e a fase **Exaustão** está presente em 1,3% dos entrevistados. Constatamos também, como já havíamos observado anteriormente, que 32,9% dos professores não apresentam sintomas significativos de *stress*.

Pesquisas efetuadas por Meira (2000) com professores e alunos das séries iniciais do ensino fundamental apontam que dos 23 professores de 1ª a 4ª série nove estavam em fase de resistência, seis na fase de quase-exaustão, um se encontrava na fase de exaustão e que sete não apresentavam sintomas de *stress*. Esses resultados se coadunam com os dados apresentados em nosso estudo e permitem perceber que os professores das primeiras séries do ensino fundamental são portadores de *stress* tal como foi comprovado de acordo com os dados explicitados em nossa investigação e que esse *stress* se encontra na fase de resistência.

Em nosso estudo, 10,5% dos professores se encontram em fase de quase-exaustão, corroborando os diversos estudos de Lipp (2000, 2004). Ela mostra que o processo de *stress* evolui para quase-exaustão quando as defesas do organismo começam a ceder e ele não consegue resistir às tensões e restabelecer a *homeostase* interior do organismo. Nessa fase é comum a pessoa sentir oscilação entre momentos de bem-estar e tranquilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade.

Estudos de Hembling e Gilliland (1996), em pesquisas no Canadá, apontam para a existência de um ciclo de *stress* e saúde dos professores ao longo do ano letivo.

Segundo esses autores, nos fins de período ocorre maior incidência de *stress* nos professores. Esse fato é provocado pela tensão acumulada e a coincidência com os momentos de avaliação. Corroborando a hipótese deles, os professores do ensino fundamental das escolas que serviram de fonte para esta pesquisa relataram, no momento da entrega dos questionários, situações semelhantes.

De acordo com os dados desta investigação 55,3% dos professores pesquisados apresentam incidência de *Stress* na fase de resistência. Lipp e Malagris (1998) e Lipp (2000) apontam que nesse estágio ocorre um aumento da capacidade de resistência acima do normal. Nessa fase há sempre uma busca pelo equilíbrio, ocorrendo uma utilização forte de energia que poderá gerar a sensação de desgaste generalizado, sem causa aparente, surgindo diversas dificuldades, inclusive com a memória. Buscamos, assim, analisar as sintomatologias mais presentes nos professores investigados, conforme demonstrado na Tabela a seguir:

**Tabela 02 - Distribuição das sintomatologias predominantes nos 51 professores com sintomas significativos de stress**

Fase do stress	Freqüência (fi)	Porcentagem (%)
Físico	19	37,3
Psicológico	25	49,0
Físico/Psicológico	7	13,7
Total	51	100,0

Fonte: Levantamento realizado em escolas da rede pública de João Pessoa, 2004.

As sintomatologias predominantes nos 51 professores que apresentaram sintomas significativos de *stress* demonstram que os professores com *stress* apresentam uma maior incidência em sintomas psicológicos, ou seja, 49,0%, enquanto 37,3% apresentam sintomas físicos e 13,7% dos professores têm os sintomas de *stress* manifestados igualmente tanto nos sintomas físicos como nos sintomas psicológicos.

De acordo com a Tabela de correção do instrumento Manual do Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (ISSL), que foi aplicado a este estudo, pode ocorrer uma igualdade no percentual de sintomas físicos e psicológicos, fazendo-nos acreditar que os sintomas estão igualmente manifestados nas duas áreas, o que aconteceu com os professores enquadrados nesta situação. Diante dos dados descritos sobre os sintomas de *stress* presentes nos professores, é importante referenciar a posição de Jesus, que faz menção ao *stress* forte:

O conjunto de sintomas que o professor possa apresentar numa situação de Burnout pode ocorrer devido à dificuldade em fazer face às exigências que lhe são colocadas pela sua profissão, (...) em que se podem distinguir três etapas: primeiro, as exigências profissionais excedem os recursos adaptativos do profes-

sor, provocando stress (alerta); segundo, o professor tenta corresponder a essas exigências, aumentando o seu esforço (resistência), por fim, aparecem os sintomas que caracterizam o mal-estar propriamente dito (exaustão) (2002: 18).

Frente a este discurso, Jesus (2002) procura enfatizar a situação do mal-estar docente como a última fase de um processo de desconforto com exigências profissionais que extrapolam os recursos adaptativos do professor. Da mesma forma, Lipp (2000) menciona que existe uma interação com as atividades de trabalho dos professores conforme os acontecimentos de vida pessoal e que esta interação pode apresentar-se de modo favorável ou desfavorável, como em todas as profissões. De acordo com esta autora, são os recursos internos de cada pessoa que irão determinar sua própria adaptação à realidade.

É oportuno destacar os estudos de Lima (apud Cardoso, 1999) que em pesquisa com 89 professores solicitou que identificassem os sintomas que tinham experimentado com maior frequência no ano anterior de estudo. Os professores marcaram em média sete sintomas dentre os quais estão: a redução de vida social; irritabilidade; cansaço matinal; desmotivação e insatisfação; tristeza e depressão; falhas de memória; alterações do sono, considerados como os mais referidos na pesquisa.

Diante dessas exposições, percebemos que o *stress surge* inicialmente revestido de um componente de esforço de adaptação por parte do professor. Quando o mecanismo de adaptação se esgota e os estímulos estressores continuam a agir, ocorre uma perda das reservas de energia e o indivíduo poderá entrar na síndrome de *burnout*. É pertinente lembrar que conforme Levy (cf. Melo Filho, 1991:99) “o ser humano é capaz de adaptar-se ao meio ambiente desfavorável, mas esta adaptação não ocorre impunemente”.

No entanto, na atividade do professor não é possível separar os níveis objetivo e subjetivo ou afetivo. Nesse sentido, Codo (2002) diz que esse componente é fundamental, uma vez que estamos tratando essencialmente de uma atividade de natureza relacional, uma atividade profissional das mais plenas de sentido, mas situada também entre as que poderão proporcionar mais risco ao equilíbrio psicológico de quem as exerce. Encontra-se nessa questão a afetividade do professor. A afetividade corresponde aos sentimentos, às emoções, aos desejos e aos valores, os quais sustentam as ações e caracterizam-se pela sensibilidade, humanismo e doação à tarefa educativa. É um ponto de partida para a relação com o outro: o aluno.

Quando as pessoas expressam suas emoções negativas derivadas do desgaste físico e emocional, as relações sociais ficam prejudicadas. As conversas comuns ficam carregadas de irritabilidade e hostilidade, fazendo com que encontros sociais cotidianos se tornem desagradáveis. A fase de resistência do *stress* reflete a tentativa do organismo em retornar a um estado de equilíbrio. Verificamos que nos estudos efetuados por Kyriacou e Sutcliffe (2000), em 218 professores ingleses, 23% deles consideraram sua profissão muito estressante ou extremamente estressante. Podemos inferir que os professores de nossa investigação poderiam estar apresentando sintomas fortes de *stress* físico e psicológico no ato da pesquisa.



Albrecht (1988) apresenta, em seus estudos, uma lista de doenças que os pesquisadores da medicina reconhecem como sendo causadas ou agravadas pelo stress dentre elas destacam-se a úlcera e a gastrite. A Organização Internacional do Trabalho - OIT (1981), em conferência intergovernamental especial sobre a situação da saúde do docente, convocada pela UNESCO, declara que, na França, estudos sobre a saúde mental dos professores demonstram que os diagnósticos mais frequentes são: estados neuróticos (27%); estados depressivos (26,2%); personalidades e caracteres patológicos (17%); estados psicóticos, psicoses maníaco-depressivas (7,4%); sendo que a frequência desses diagnósticos é maior entre os docentes do que em outros grupos profissionais.

Entendemos que são comuns relatos de dores musculares, sendo as mais frequentes na nuca e ombros e a ocorrência de dores na coluna (cervicais e lombares). O surgimento de problemas dermatológicos com afecções na pele (pruridos, alergias, herpes, queda de cabelo), gripes e resfriados são presentes nesta fase de stress. Os transtornos cardiovasculares, que vão desde hipertensão arterial e palpitações são bastante relatados assim como, as mudanças de apetite que são percebidas tanto para a ingestão de comida quanto para a não ingestão. Por outro lado, os problemas com a memória apresentam-se, com frequência, levando a pessoa a parar o que está fazendo para poder recordar-se de algo importante (Lipp, 2000; 2002; 2004).

As estatísticas realizadas nos Estados Unidos, no mínimo 70% das pessoas que procuram atendimento médico têm problemas de stress. Em nossa investigação a presença de stress no professor na fase de exaustão foi muito pequena. No entanto, é importante registrar que o professor, devido ao seu envolvimento na escola, responsabilidade social de seu trabalho, sua consciência e visão de mundo, associados à sua formação e à desvalorização profissional referida por diversos estudiosos, poderá encontrar-se exposto à exaustão emocional.

Codo (2002), Esteve (1989), Lipp (2002) e Maslach e Leiter (1984) esclarecem que existe uma pressão exercida pelas mudanças no contexto educacional e pelas novas tecnologias, além da insatisfação provocada pela desvalorização e reconhecimento da profissão que conduz o professor a implementar estratégias de adaptação. Essa tensão, insatisfação, ansiedade esgotam o professor possibilitando a instalação de stress crônico (*Burnout*).

No ensino fundamental existem diversas queixas tais como: número excessivo de alunos, calor intenso, principalmente nos meses mais quentes do ano, violências, drogas e insegurança na escola. Esses componentes, além de provocarem sentimentos de raiva e frustração, constituem fontes negativas que poderão levar o professor à exaustão física e emocional.

### **Considerações finais**

O stress, atualmente, é reconhecido por organismos internacionais como “enfermidade profissional”; seus efeitos atingem profundamente o ambiente escolar. Estudos realizados em diversos países da América e da Europa têm demonstrado que os professores estão sujeitos à deterioração progressiva da saúde física e mental.

Sem dúvida, os professores, pelo conjunto de sintomas físicos e psicológicos que analisamos nesta investigação, poderão passar por conseqüências emocionais em razão de estarem vivenciando tensões estressantes diferenciadas no exercício de sua atividade profissional. Consideramos importante registrar que as repercussões psicológicas das tensões provocadas pelo *stress* deixam marcas profundas no ser humano reduzindo a motivação, a auto-estima e a afetividade.

Diante dos resultados explicitados, reconhecemos e concordamos que o *stress* é a tensão emocional sob a qual vive o homem na atualidade. Com os avanços tecnológicos e a competitividade que conduzem o ser humano a experimentar situações altamente estressantes. O *stress* excessivo e seus sintomas podem deixar os professores pouco tolerantes, irritados, ansiosos, tanto no trabalho como fora dele, na família e com os amigos.

Nossa contribuição para o conhecimento do processo de *stress* na atividade do professor proporcionará oportunidade aos profissionais das diversas áreas do conhecimento, e principalmente ao professor, para despertarem para a elaboração de programas de prevenção do *stress*, resultando, dessa forma, na conquista de uma vida mais saudável, tanto na área física, quanto na área psicológica. Nesse sentido, a título de prevenção, sugerimos às instituições escolares participantes desta investigação medidas de controle, prevenção e combate ao *stress*. Destacamos a necessidade da manutenção do equilíbrio físico e mental dos professores do ensino fundamental, a fim de que possam repensar o *stress* nos seus aspectos positivos e negativos; reavaliar os estressores presentes no seu cotidiano; implementar mudanças no seu estilo de vida; descobrir um regime de alimentação adequada; buscar motivação para superar as dificuldades oriundas de sua atividade profissional.

#### Notas

Este artigo é a súmula dos capítulos da dissertação de Mestrado intitulada *Sintomas de Stress em Professores das primeiras séries do ensino fundamental: Um estudo exploratório*, defendida em 19.07. 2005 na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias-ULHT-Lisboa-Portugal, sob orientação do Prof. Doutor Otávio Lopes de Mendonça-UFPB (Brasil), com co-orientação científica do Prof. Doutor Antonio Teodoro- ULHT (Lisboa-Portugal).

- 1) Pesquisa realizada por Tanner; cit. por França & Rodrigues (1999), comprovou a geração dos seguintes sintomas: nervosismo, perda de peso, ataques cardíacos e diminuição do desejo sexual.
- 2) Ontogênese: desenvolvimento do indivíduo desde a fecundação até a maturidade para a reprodução (Ferreira, 1999).
- 3) Opiáceos: relativo a ópio que se extrai de várias espécies de papoulas e que é utilizada como narcótico (Ferreira, 1999).
- 4) Serotonina: substância derivada da triptamina, encontrada em pequena quantidade no cérebro, que é um neurotransmissor que tem ação vasoconstritora (*idem*).

#### Referências bibliográficas:

- Albrecht, Karl (1988). O gerente e o estresse: Faça o stress trabalhar por você. (2ª ed.) Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Alexander, F. (1988). Medicina psicossomática. Havana: Editorial Labor.
- Alonso, M. (Org.) (1999). O trabalho Docente: teoria e prática. São Paulo (SP): Pioneira.
- André, M. (Org.) (2002). Formação de professores no Brasil, 1990-1998. Brasília: MEC/INEP/COMPED. Série estado do conhecimento.
- Baccaro, A. (1997). Vencendo o Stress. (4ª ed.) Petrópolis (RJ): Vozes.
- Batista, A. S.; Codo, W. (2000). Crise de identidade e sofrimento. IN: Codo, W. (Coord.). Educação: carinho e trabalho. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Petrópolis (RJ): Vozes. 171p.
- Benevides-Pereira, A. M. T. (Org.) (2002). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São

- Paulo: Casa do Psicólogo.
- Bernardes, E. (1997) *A beira de um ataque de nervos*. São Paulo: Saraiva
- Branden, Nathaniel (1997). *Auto-estima, liberdade e responsabilidade*. São Paulo: Saraiva.
- Cannon, W.B. (1914) *The wisdom of the body: Homeostasis*. American Physiological Society. New York, Norton.
- Cardoso, R. M. (org) (1999). *O Stress na Profissão Docente: Como prevenir como manejar*. Dossier Novos Rumos. Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional – IPSSO Nr 9. Porto: Porto Editora.
- Cardoso, R. M. et all (2000). *O Stress nos Professores Portugueses. Estudo do Instituto de prevenção do Stress e Saúde Ocupacional – IPSSO. Coleção mundo dos saberes 31*. Porto: Porto Editora.
- Carvalho, A.V. & Serafim, O. C.G (1995). *Administração de Recursos Humanos (Vol. 2)*. São Paulo: Pioneira.
- Cerchiarri, E. (2000). *Psicossomática: um estudo histórico e epistemológico*. *Revista de Psicologia: ciência e profissão*. 20(4), pp.64-79.
- Codo, W. (coord.) (2002). *Educação: Carinho e Trabalho: Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação*. (3ª ed). Petrópolis (RJ):Vozes.
- Codo, W e Menezes, I.V. (1999) *O que é Burnout?* In W. Codo, (coord.). *Educação e Carinho*. Petrópolis:Vozes, CNTE e UNB, 1999.
- Davis, C & Oliveira, Z (1999). *Psicologia na Educação*. IN Santos, M. L. B. *Formação do Professor das primeiras séries do Ensino Fundamental. Dissertação de Mestrado. (Mestrado em Educação - UFPB)* João Pessoa (PB).
- Defrank, R. S. & Strop, C. A. (1996). *Teacher Stress and health: Examination of a model journal of Psychosomatic Research*. vol 33, n 1, p. 99-109, 1989. In: In: Jesus, Saul Neves de. *Motivação e formação de professores*, p.245.
- Esteve, J. M (1989). *Teacher burnout and teacher stress* In M. Cole, e S. Walker (eds). *Teaching and stress*. Milton Keynes: Open University Press.
- Esteve, J. M (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. Baurú (SP): EDUSC. 174
- Ferreira, A. B. H (1999). *Novo Dicionário da Língua Portuguesa: século XXI*. São Paulo: Nova Fronteira.
- Fontana, D (1998). *Personalidade, características e estresse do professor*. Editora Moderna: Artigos de pedagogia n 007, pp.01-12.
- França, A. C. L., Rodrigues, A. L (1999). *Stress e Trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo (SP): Atlas.
- Gil, A. C. (1999). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. (5ª ed.). São Paulo: Ed. Atlas.
- Hembling, D. & Gilliland, B (1996). *Is there an identifiable stress cyde in the school Year? The Alberta Journal of Educational Research 27(4)*, 324-330 1981. In: JESUS, Saul Neves de. *Motivação e formação de professores*, p.245.
- Jesus, S. N (1989). *O sentido da escola contributo para uma análise relacional e desenvolvimentista*. *Revista Universitária de psicologia*, nº1. pp. 9-13.
- Jesus, S. N (2002). *Perspectiva para o bem estar docente: Uma lição de síntese*. *Cadernos do CRIAP (29ª ed)*. ASA. 176
- Jesus, S. N (1996). *Motivação e Formação de Professores*. Coimbra, Portugal: Quarteto Editora.
- Kyriacou, C., Sutcliffe, J (2001). *Teacher Stress and satisfaction*. *Educational Research*, vol. 21, nr 2, 89-96 (1979). In: Cardoso, R. M. et all. *O Stress nos Professores Portugueses. Estudo do Instituto de prevenção do Stress e Saúde Ocupacional – IPSSO. Coleção mundo dos saberes 31*. Porto Editora: Porto, Portugal.
- Lazarus, R. S e Folkman, S (2000). *Stress, appraisal and coping* – Nova York, Springer, 1984. In R. M. CARDOSO et all. *O Stress nos Professores Portugueses. Estudo do Instituto de prevenção do Stress e Saúde Ocupacional – IPSSO. Coleção mundo dos saberes 31*. Porto: Porto Editora.
- Leal, E. Q. (2001). *Stress em adolescentes: Avaliação dos principais sintomas*. Universidade Federal da Paraíba. Mestrado em Ciências do Desenvolvimento Humano, Centro de Ciências da Saúde. Paraíba.
- Lewis, M. E. & Lewis, H. R. (1988) *Fenômenos Psicossomáticos: até que ponto as emoções podem afetar a saúde*. Rio de Janeiro: José Olimpio editora.
- Lipp, M. N.; Guevara, A. H (1994). *Validação empírica do inventário de sintomas de stress (ISS)*. *Estudos de psicologia*, 11 (3). pp. 43-49.
- Lipp, M. N.; Malagris, L. M (1998). *Manejo do Estresse* In Range, B. (Org). *Psicoterapia Comportamental e Cognitiva*. São Paulo (SP): Psy.
- Lipp, M. N. (Org) (1996). *Pesquisas sobre Stress no Brasil: saúde, ocupações e Grupo de risco*. São Paulo: Papyrus.
- Lipp, M. N.; Rocha, J. C. (1994) *Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida*. Campinas: Papyrus.
- Lipp, M. N (1999). *Como enfrentar o Stress*. São Paulo: Íncone.

- Lipp, M. N. (2000). Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. N. (Org.) (2002). O Stress do Professor. Campinas (SP): Papyrus.
- Lipp, M. N. (Org.) (2004). O stress no Brasil: Pesquisas avançadas. ,Campinas (SP): Papyrus.
- Martins, M. G. T. (2000). Avaliação dos Sintomas de Estresse em Enfermeiros Obstetras. Monografia de Formação em psicologia Clínica. Centro Universitário de João Pessoa (PB).
- Martins, M. G. T. (2005). Sintomas de Stress em Professores das primeiras séries do ensino fundamental: um estudo exploratório. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Mestrado em Ciências da Educação. Lisboa.
- Maslach, C., J. S.E. (1984). Maslach Burnout Inventory manual. Palo Alto, California Consulting Psychologists Press 1984. In H. D. Reinhold, Fontes e sintomas de stress ocupacional do professor I. Dissertação de mestrado. Campinas (SP), Puccamp Instituto de Psicologia. 1986.
- Maslach, C. e Leiter, M. P. (1999) Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o stress na empresa. Campinas: Papyrus.
- McGrath, J. E (1976). Stress and Behavior in Organization. In Cardoso, M. Rui et all. O stress nos professores portugueses. Estudo do Instituto de Prevenção do stress e Saúde Ocupacional - IPSSO. Porto: Porto Editora.
- Meira, S. R. (2000) Implicações do stress de professores e alunos no processo de alfabetização. In M. N. Lipp (Org). O Stress do Professor. Campinas: Papyrus.
- Melo Filho, J. de et. al. (1992) Psicossomática hoje. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Molina, O. F. (1996) Estresse no cotidiano. São Paulo: Pancast.
- Moracco, J. E McFadden, H (1982). The counselors Role in Reducing teacher stress personnal and guidance journal. pp. 549-552. In M. N. Lipp (Org). Pesquisas sobre o stress no Brasil. São Paulo: Papyrus.
- Moracco, J. D. & Dárienzo, R.V (1996). The factorial validity of the teacher occupational stress factor questionnaire (1982) In M. N. Lipp (Org). Pesquisas sobre o stress no Brasil. São Paulo: Papyrus.
- Nóvoa, A. (coord) (1999). Os professores e sua formação. Lisboa: Publicações Dom Quixote/IE, 1992. In M. Alonso (org). O Trabalho Docente: Teoria e Prática. São Paulo: Pioneira.
- Nóvoa, A. (1995). A Vida dos Professores. Lisboa, Portugal: Porto Editora.
- Nóvoa, A. (1998). Profissão Professor. Lisboa, Portugal: Porto Editora.
- Nóvoa, A. (2002). Formação de Professores e Trabalho Pedagógico. Lisboa, Portugal: Editora EDUCA.
- Organização Internacional do Trabalho-OIT (1981).
- Perkins, J. M. (1995) Viver sem estresse. São Paulo: Gente.
- Ramos, J. P. (1992) Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. Boletim de Psicologia, (42), pp.89-98.
- Reinhold, H. D (1984). Fontes e sintomas de stress ocupacional do professor I. Dissertação de mestrado. Campinas (SP), Puccamp Instituto de Psicologia.
- Reinhold, H. D (1995). Fontes e Sintomas do Stress ocupacional do professor. Campinas (SP): Revista de Psicologia. PUCAMP, n. 02/03, ago/dez.
- Reinhold, H. D (2002). O Burnout. In: LIPO, M. N. Org. O Stress do Professor. Campinas (SP): Papyrus.
- Siegel, S. (1975) Estatística não paramétrica para as ciências do comportamento. São Paulo: McGraw Hill.
- Selye, H. (1956) Stress, of life. New York. McGraw: Hill.
- Selye, H (1995). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill Book Co. 1978. IN Reinhold, H. D. Fontes e Sintomas do Stress ocupacional do professor. Campinas (SP): Revista de Psicologia/PUCAMP, nr. 02/03, ago/dez.
- Sebastiani, R.W e Chiattonne, H.B.C, (1991) Psicologia da Saúde Hospitalar: da Formação á Realidade. Univ. Psychol., Jan./June 2005, 4(1), pp.49-54.
- SINPRO-BA (2003). Sindicato dos professores. Relações entre trabalho e saúde: A saúde como elemento para repensar a prática do ensino. Salvador (BA).
- Teodoro, A. & Vasconcelos, M. L. (Org.) (2003). Ensinar e aprender no Ensino Superior. São Paulo: Cortez.
- Teodoro, A. (Org.) Educar, promover, emancipar: os contributos de Paulo Freire e Rui Grácio para uma pedagogia emancipatória. Lisboa: Edições Universitárias. Lusófona.
- Teodoro, A. (Org.) (1990). Os professores situação profissional e carreira docente. Lisboa: Texto Editora.
- Teodoro, A. (Org.) (1998). The construction of man schooling in the european semiperiphery. The case of Portugal. Comunicação ao XIV Congresso Mundial de Sociologia, 26 julho -1 agosto, Montreal. In: Teodoro, A. Crise de Identidade nos papéis e na formação de professores. Quatro tópicos a partir de uma literatura sociológica, 1998. Disponível em: [www.uid-opce.net](http://www.uid-opce.net) acesso em 20.02.2005.
- UNESCO (2004). O perfil dos professores brasileiros: o que fazem, o que pensam, o que almejam. Pesquisa nacional UNESCO. São Paulo: Moderna.
- Voli, F (1998). A auto-estima do professor: Manual de reflexão e ação educativa. São Paulo: Loyola.