



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS III - GUARARABIRA
CENTRO DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE LETRAS E EDUCAÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PEDAGOGIA**

ELIVÂNIA JUSTINO RODRIGUES

**O STRESS NO COTIDIANO DO PROFESSOR: reflexão sobre
duas experiências**

**GUARABIRA - PB
2011**

ELIVÂNIA JUSTINO RODRIGUES

**O STRESS NO COTIDIANO DO PROFESSOR: reflexão sobre
duas experiências**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Pedagogia, da Universidade Estadual da Paraíba – Campus III, em cumprimento aos requisitos necessários para a obtenção do Grau de Licenciatura em Pedagogia.

Orientadora: Ms Rosângela de Araújo Medeiros

GUARABIRA – PB
2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA SETORIAL DE
GUARABIRA/UEPB

R696s

Rodrigues, Elivânia Justino

O stress no cotidiano do professor: reflexão sobre duas experiências / Elivânia Justino Rodrigues. – Guarabira: UEPB, 2011.

35f. Il. Color.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso – TCC) – Universidade Estadual da Paraíba.
“Orientação Prof. Ms. Rosângela de Araújo Medeiros”.

1. Professor – Stress 2. Síndrome de Burnout
3. Educação I.Título.

22.ed. CDD 616.98

ELIVÂNIA JUSTINO RODRIGUES

**O STRESS NO COTIDIANO DO PROFESSOR: reflexão sobre
duas experiências**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Pedagogia, Universidade Estadual da Paraíba – Cam III, em cumprimento aos requisitos necessários para a obtenção do Grau de Licenciatura em Pedagogia.

Aprovado em: 22 / 06 / 2011.

Prof.^a. Ms. Rosângela de Araújo Medeiros/UEPB
Orientadora

Prof.^a. Ms. Mônica de Fátima Guedes de Oliveira/UEPB
Examinadora

Prof.^a. Ms. Clévia Suyene C. Carvalho/UEPB
Examinadora

AGRADECIMENTOS

Durante a execução deste Artigo recebi o apoio, a compreensão e a colaboração de muitas pessoas. Quero, de forma muito carinhosa e especial, agradecer a tantos quanto me auxiliaram nesta trajetória.

A Deus, que me deu o fôlego da vida e permitiu o meu ingresso e conclusão neste curso. Pelo seu amor que tem demonstrado por mim e pelo meu lar.

À minha família, que sempre me apoiou em tudo e que suportou todo meu *stress* no desenvolvimento deste trabalho, especialmente meu esposo e minha filha.

À minha orientadora Rosângela de Araujo Medeiros, pelo seu empenho e competência e que mesmo diante de tantas responsabilidades me acolheu quando eu mais precisei.

À minha irmã Élide e minha amiga Claudiane, que em meio há tantos compromissos se dispuseram a ajudar.

Aos educadores que cederam seus tão preciosos minutos para colaborar com a pesquisa.

A Universidade Estadual da Paraíba, por ter me concedido a oportunidade de fazer parte integrante da segunda turma do curso de Pedagogia, CAMPUS III, em 2007.02.

Aos docentes da UEPB por sua paciência, dedicação e contribuição com o meu futuro.

Aos colegas da turma, que durante quatro anos de convivência pude compartilhar momentos inesquecíveis.

O STRESS NO COTIDIANO DO PROFESSOR: reflexão sobre duas experiências

RODRIGUES, Elivânia Justino¹

RESUMO

O *stress* é uma patologia muito freqüente nos dias atuais e atinge profissionais de diversas áreas de atuação. O professor não está livre dessa realidade, na verdade é um dos profissionais mais atingidos por esse mal devido ao alto grau de pressão e cobrança contínua depositados sobre ele durante sua atividade de ensino. Este estudo teve objetivo principal realizar uma discussão sobre o *stress* no cotidiano do professor a partir de um estudo de caso com um grupo de educadores de uma escola de Ensino Infantil e outro grupo de uma unidade escolar de Ensino Fundamental I. Para isso, esta pesquisa foi realizada em dois momentos distintos: o primeiro consistiu na investigação teórica, a partir das ideias de Lipp (2000, 2008) e Rosi (2003), entre outros. O segundo momento foi o estudo de caso em duas instituições diferentes: uma unidade de Ensino Pré-Escolar e uma escola de Ensino Fundamental I, ambos na cidade de Guarabira-PB. Para coleta de dados utilizamos como instrumentos um questionário, observação e entrevista. Os resultados demonstraram que o *stress* nas participantes das duas instituições está em fase de alerta e resistência. Verificou-se que o *stress* tem interferências do contexto social e pedagógico, sendo que na escola de Educação Infantil, tais interferências envolvem os problemas da estrutura física da escola investigada e a relação com os pais, que são inacessíveis ou indiferentes. Já na escola de Ensino Fundamental, o problema é a desobediência e o desinteresse dos alunos.

PALAVRAS-CHAVE: Educação. Professores. *Stress*. Síndrome de *Burnout*.

¹ Professora de Ensino Fundamental da rede particular de Guarabira e graduanda em Pedagogia-UEPB/ Campus III- Guarabira.
Email: elivaniarodrigues06@gmail.com

O STRESS NO COTIDIANO DO PROFESSOR: reflexão sobre duas experiências

RODRIGUES, Elivânia Justino²

ABSTRACT

Stress is a very common disease nowadays, reaching professionals in various fields. The teacher is not free of this reality, it is actually one of the professionals most affected by this illness due to high pressure and continuous charge deposited on it for their teaching. Main objective of this study was to perform a discussion of teacher stress in daily life from a case study with a group of educators from a school of Childhood Education and another group of an Elementary School Unit I. To this end, this survey was conducted in two distinct stages: the first was to investigate the theoretical ideas from Lipp (2000, 2008) and Rosi (2003), among others. The second moment was the case study in two different institutions: a unit of Teaching Preschool and Elementary School I, both in the city of Guarabira-PB. For data collection instruments used as a questionnaire, observation and interview. The results showed that the stress on the participants of the two institutions is being alert and resistance. It was found that stress has interference of the social and pedagogical, and in preschools, such interference problems involving the physical structure of the school investigated and the relationship with parents that are inaccessible or indifferent. In the Elementary School, the problem is disobedience and disinterest of the students.

KEYWORDS: Education. Teachers. Stress. Burnout Syndrome.

² Professora de Ensino Fundamental da rede particular de Guarabira e graduanda em Pedagogia-UEPB/ Campus III- Guarabira.
Email: elivaniarodrigues06@gmail.com

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
1 CONCEITUANDO O TEMA	11
1.1 FASES DO <i>STRESS</i>	11
1.2 CONSEQUENCIAS DO <i>STRESS</i>	13
1.3 O <i>STRESS</i> NA EDUCAÇÃO.....	14
1.4 SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	15
1.4.1 OS SINTOMAS DE <i>BURNOUT</i>	16
2 VIVÊNCIA DE <i>STRESS</i> EM DUAS ESCOLAS	17
2.1 A COLETA DE DADOS.....	17
2.1.1 Observação.....	17
2.1.2 Entrevista.....	18
2.1.3 Questionário 1 – Teste de <i>Stress</i>	18
2.1.4 Questionário 2 – Teste de <i>Burnout</i>	18
2.2 A REALIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	18
2.3 A REALIDADE NO FUNDAMENTAL I.....	19
2.4 O UNIVERSO INVESTIGADO.....	20
3 NÍVEL DE <i>STRESS</i> NO UNIVERSO INVESTIGADO	22
4 UMA ESCOLA SEM <i>STRESS</i>	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	27
APÊNDICE	29
ANEXO	31

INTRODUÇÃO

A palavra *stress* tem sido cada vez mais comum e atualmente pode ser considerada uma palavra usual no vocabulário da maioria das pessoas. No entanto, muitas vezes não temos conhecimento do significado real desse mal tão presente na sociedade pós-moderna e do seu grau de abrangência sobre a vida dos profissionais de diversas áreas.

O professor é um dos profissionais mais suscetíveis ao *stress* proveniente do ambiente de trabalho, pois várias causas estressoras podem ser relacionadas a essa atividade laboral, tais como pressões internas, exigência exacerbada do sistema que faz com que o educador se sinta incapaz; necessidade de cumprir jornada dupla de trabalho; alunos que os enfrentam, desrespeitam ou demonstram pouco interesse em aprender; família que o pressiona a fazer o que não consegue mais; falta de material didático; e, descaso ou ignorância das autoridades responsáveis pela estrutura escolar.

Para Tricoli (2008, p. 98), a condição do professor tornou-se difícil, devido à remuneração sempre questionável, a necessidade de exceder o número horas-aula para conseguir manter um padrão de vida compatível com a exigência e a pressão existentes, visto que, um professor precisa estar bem formado para poder oferecer uma boa formação para seus alunos.

Como podemos observar não existe um único fator para o *stress*, o educador é bombardeado por várias situações que o aflige, podendo até mesmo chegar a um quadro de exaustão. Nesse sentido, devemos levar em consideração que a persistência do *stress* pode levar a síndrome de *Burnout*, ou seja, o *stress* crônico. E esse é um problema que tem afetado diversos educadores e levado muitos a abandonarem a sala de aula.

De acordo com Danucalov (2011, p. 23) “a desvalorização da profissão do professor pelo corpo docente ou pela própria sociedade é um dos maiores responsáveis por este distúrbio”.

Como educadoras, também vivenciamos essa realidade rotineiramente e aproveitamos o momento em dois estágios realizados em semestres diferentes (2010 a 2011), no curso de Pedagogia, para observarmos e coletarmos dados relacionados ao *stress* em escolas de Ensino Infantil e Fundamental I (5º ano). Este trabalho foi realizado em duas escolas de níveis de ensino distintos para que assim pudessemos verificar a diferença de *stress* existente entre as educadoras correspondentes a cada etapa.

Pensamos que este artigo tem suma importância na medida em que discute uma temática envolvendo o trabalho cotidiano do educador e implica diretamente em pensarmos nas condições de trabalho de um profissional que tem papel importante para formação de um povo.

A escolha desse tema não foi aleatória, pois, como educadoras encaramos essa realidade em fase de alerta, sentimos na pele as mais diversas causas estressoras e esse assunto é ainda pouco abordado, embora tão presente e visível dentro das escolas.

Sendo assim, este estudo possui como objetivo principal realizar uma discussão sobre o *stress* no cotidiano do professor com ênfase no educador de Ensino Infantil e do Fundamental I a partir de um levantamento bibliográfico sobre o tema abordado e da coleta de dados realizados em campo por meio de observações, realização de entrevistas e utilização de um questionário, configurando um estudo comparativo, segundo Hantrais (1995, p.01), que afirma que o esse tipo de estudo busca identificar, analisar e explicar as semelhanças e diferenças entre as sociedades.

É importante ressaltar que o *stress* e sua mais grave consequência, a síndrome de *burnout*, são possibilidades que tornam a educação um campo significativo para estudos médicos. Mas, como educadoras, enfrentamos situações estressantes o tempo todo. Assim, começamos a nos indagar como será que as educadoras de escolas de níveis de ensino distintos teriam *stress* diferentes, o que representou nossa problemática. É o que buscamos verificar em nossa pesquisa de campo compartilhada a seguir.

Os objetivos específicos propostos foram:

- Verificar a existência de sintomas de *stress* e de *burnout* em educadoras, detectando a fase em que elas se encontram.
- Investigar quais as principais fontes geradoras de *stress* entre os professores.
- Sugerir estratégias que possibilitem ajudar a todos os profissionais na área da educação.

Os procedimentos metodológicos utilizados para realização deste trabalho foi a pesquisa de campo, categorizada como estudo de caso, a partir da indicação de Gil (2010, p. 117, 120 e 122) assim, percorremos o seguinte caminho:

- Formulação do problema
- Definição da unidade-caso
- Determinação das técnicas de coleta de dados
- Elaboração do protocolo

- Coleta de dados (observação, entrevista e questionários)
- Análise e interpretação dos dados

A justificativa desta pesquisa está baseada não só em sua relevância imprescindível para o desempenho do exercício profissional do professor, mas também porque de acordo com as entrevistadas este tema tem sido negligenciado, muitas vezes chegando a nem ser considerado pelos gestores educacionais em seus planejamentos de atuação.

O método utilizado na pesquisa foi a construção de um estudo de caso, sendo a coleta de dados realizada nas vivências em dois estágios supervisionados, propostos no primeiro semestre de 2010 e no primeiro semestre de 2011.

Inicialmente, construímos uma pesquisa bibliográfica para compreendermos teoricamente o tema com mais profundidade. Ao mesmo tempo, já estávamos vivenciando a primeira etapa do estágio supervisionado em uma escola de Educação Infantil em 2010, quando observávamos as aulas e as estruturas da instituição. Configurando então nossa pesquisa de campo, passamos a investigar o caso do stress na primeira escola, a partir do registro das observações e realização de entrevista, além da aplicação do teste de stress. Depois, passamos a estagiar no segundo semestre de 2011 na escola de Ensino Fundamental, quando complementamos nosso estudo de caso.

Assim, a amostra da pesquisa foi constituída por sete educadoras, cinco da Educação Infantil e duas do Ensino Fundamental I (5º ano), ambas de escolas situadas no município de Guarabira-PB. Os nomes das instituições e das profissionais foram preservados; as participantes da pesquisa foram referenciadas através do alfabeto, no intuito de deixá-las mais a vontade para se expressar.

Para compartilhar então este nosso trajeto de pesquisa, dividimos o trabalho em alguns momentos: inicialmente realizamos a conceituação acerca do tema abordando as fases do *stress*, suas consequências, o *stress* na educação, a síndrome de *burnout* e seus sintomas. Depois relatamos a vivência do *stress* em duas escolas, uma de Educação Infantil e a outra do Ensino Fundamental I analisando os níveis de *stress* encontrados a partir da coleta de dados obtidos através de observação, entrevistas e testes específicos.

1 CONCEITUANDO O TEMA

Para começarmos a falar de *stress* é preciso entender que esse termo surgiu primeiramente no campo das Ciências Biológicas. De acordo com Andrews (2003, p.12) o primeiro a utilizar o termo *stress* foi o húngaro Hans Selye, pioneiro em pesquisas nessa área. Isso aconteceu devido às suas experiências sobre o sistema endócrino realizadas com ratos. Muitas vezes, ao injetar hormônios nos ratos, esses escapavam de suas mãos e Selye sempre procurava capturá-los. Após alguns meses nessa situação, foi verificado que os ratos haviam desenvolvido algumas doenças. Concluiu-se que os ratos haviam ficado estressados, sendo desenvolvida assim a primeira definição de *stress*, ou seja, a resposta do corpo a qualquer demanda quando forçado a adaptar-se à mudança.

Segundo Lipp (2000, p.12) o termo “estresse” é uma palavra latina usada desde o século XVII, na área da saúde. Em 1926, Selye a utilizou para explicar situações de tensão que se caracterizavam como patogênicas do organismo, concluindo em suas pesquisas que o *stress* acontece quando há um desequilíbrio no organismo.

Ainda de acordo com Lipp (2000, p. 12), a palavra *stress* significa “provocar tensão”, termo utilizado na física, para designar o grau de deformidade que uma base sofre devido às pressões opostas. Atualmente, a palavra *stress* se encontra em nossos dicionários com a grafia “estresse”, mas os especialistas e os textos relacionados sempre a grafam na forma original “*stress*”. Por esse motivo também a utilizaremos desse modo.

1.1 FASES DO STRESS

A descoberta de Selye sobre o *stress* delimitou sua ocorrência em três estágios: fase de alerta, fase de resistência e fase de exaustão. Pesquisas recentes realizadas por Lipp, do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do *Stress*, da Pontifícia Universidade Católica - Campinas (PUC - Campinas), identificaram uma quarta fase: a quase-exaustão, compreendida entre a resistência e exaustão (MELEIRO, 2008, p.13 e 14).

Situações de tensão são muito comuns na atualidade. Trânsito, horários apertados, excessiva carga de trabalho, baixos salários, entre outras questões que perpassam o cotidiano do indivíduo contemporâneo, provocando facilmente o esgotamento físico e emocional. Assim, um dos temas que mais tem deixado o ser humano em alerta nos tempos moderno é o *stress*.

Em momentos de *stress* o coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição, então ocorre à insônia. Características físicas que refletem diferentes níveis de *stress*. Deste modo, esse problema tornou-se um dos agentes principais causadores de muitos males da contemporaneidade.

Conforme Alcino (2000, p. 35), um pouco de *stress* é importante para que possa produzir e até se proteger em momentos de perigo, pois em situações de *stress* o organismo entra em alerta. No entanto, não pode tornar-se incontrolável, sendo transformado em um agente causador de doenças.

Rosi (2003, p.6), ratifica a afirmação de Alcino que diz que as reações do *stress* diante de causas estressores são naturais e necessárias para a manutenção prática da existência humana. Assim, embasa-se nos dois tipos de *stress* apresentados por Slipak. Na verdade, então, não há divergência, mas complementaridade nestas duas discussões sobre *stress*. Rosi, então, resgata a existência do bom e do mau *stress*:

Eustress – Nele há sensação de bem estar e satisfação das necessidades; é um esforço salutar e positivo na busca de sobrevivência, também é favorável na tomada de decisões, resolução de problemas e busca de satisfação pessoal e/ou profissional.
Distress – Esse é o mau *stress* no qual as exigências são excessivas, intensas e delongadas e extrapolam as condições de resistência e de adaptação do organismo.
(SLIPAK 1998 apud ROSI, 2003, p. 6).

Contudo, o *stress* ou o mau *stress* prolongado leva a sintomas crônicos e à síndrome de *burnout* (ROSI, 2003, p.16). Quanto a sua definição Reinhold (2008, p. 64) afirmou que *burnout* significa ‘consumir-se em chamas’, sendo um tipo especial de *stress* ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado.

Como podemos perceber é uma síndrome nova que tem ameaçado a vida do ser humano e sua saúde, seu conceito ainda é complexo, e seus sintomas impactantes e nocivos, variando de pessoa para pessoa (idem, p.67). Sua ação é silenciosa e se instala na fase final de um processo contínuo.

Esses sintomas são sentidos paulatinamente. Na opinião de Sorato (2007, p.34), embasado nas fases descritas por Lipp, o *stress* acontece em quatro fases:

1 Fase de **Alerta**, quando o organismo entra em ação para impedir o desgaste total de energia.

2 Fase de **Resistência**, nesse período o organismo tenta se adaptar com a ação prolongada do estressor. A produtividade cai.

3 Fase da **Quase Exaustão** é o início do processo de adoecimento nos órgãos mais vulneráveis a cada pessoa, mas as pessoas ainda conseguem rir e trabalhar, porém tudo isso é feito com esforço. Há muita ansiedade nesta fase e momento de gangorra emocional ou psicológico.

4 Fase da **Exaustão**, ocorre um desequilíbrio muito grande, o organismo é atingido no plano biológico, físico ou psicológico, a pessoa entra em depressão, não consegue se concentrar ou trabalhar, doenças graves podem ocorrer.

Segundo Lipp (2000, p. 12), o corpo deve funcionar em sintonia, esse equilíbrio é chamado de homeostase pelos especialistas da área da saúde. Quando a harmonia do corpo é desfeita surge o desequilíbrio, acontecendo o *stress*. Para a busca desse ajuste é exigido certo grau de desgaste físico e emocional.

1.2 CONSEQUÊNCIAS DO STRESS

O *stress* é uma manifestação do organismo, sendo uma reação as pressões externas, que ocasiona outras reações internas. Conforme Rogério Alvarenga (on-line) se o *stress* perdurar por algum tempo pode causar vários transtornos descritos na Tabela 01.

Tabela 01. Possíveis alterações provenientes do *Stress*

Tipos de Alterações	Manifestações
Bioquímicas	Alterações do Colesterol e Triglicérides, a Diabetes e a Obesidades (principalmente as abdominais), etc.
Psicológicas	Irritabilidade, isolamento social, incapacidade de relaxar, insônia, desinteresse sexual, perda do prazer, depressão, medo e distúrbio do pânico.
Imunológicas	Infecções repetidas, baixa imunidade, gripes, ferimentos que custam a cicatrizar, herpes, candidíase que não cede aos tratamentos habituais, agravamento de doenças auto-imunes, etc.
Físicas	Taquicardia, tensão muscular, transpiração excessiva, cansaço, aumento da pressão arterial, dor de cabeça, dor de estômago, pressão no peito, alergias, queda de cabelo, impotência sexual, dores articulares ou piora em casos de artroses ou artrites, acelera o envelhecimento, obesidade, etc.

Fonte: Palavra de médico. Disponível em: <<http://palavrademedico.kit.net/tema25.htm>>. Acesso em: 20 abr.2011.

Para Andrews (2003, p. 29) “75% dos casos de dor de cabeça são causados pelo *stress*.” Ainda conforme Alvarenga (on-line) o *stress* engorda, não apenas porque o estressado irá comer em demasia, mas, porque a tensão contínua faz o organismo liberar a adrenalina e cortisona e esses dois hormônios fazem com que a vítima engorde mesmo com a boca fechada e isso provoca: gordura concentrada no abdome, coxas e braços; hipertensão arterial e diabetes; depressão e fome compulsiva à noite.

No entanto, as consequências do *stress* não se restringem aos aspectos físicos e mentais, há também consequências no âmbito social, como discriminação, queda de desempenho e produtividade, dentre outras.

1.3 O *STRESS* NA EDUCAÇÃO

Profissionais de todas as áreas a cada dia passam por experiências de esgotamento físico, mental ou emocional. Mas quem trabalha em profissões sociais, tende a sofrer ainda mais com situações de tensão.

Segundo Danucalov (2011) a quantidade elevada de pesquisas que apontam a presença de *stress* em professores pode surpreender qualquer pessoa que esteja disposta a pesquisar na internet ou em publicações científicas nas bases especializadas.

Os educadores enfrentam pressões externas e internas dos pais, das crianças e da escola. Têm que lidar com expectativas, medos, projetos e conviver com a própria cobrança. Muitas vezes chega a enfrentar dois a três turnos de trabalho. Então, surgem as primeiras manifestações de estafa, sensação de cabeça vazia, alterações de humor e insônia, conforme identifica Meleiro (2008, p.11).

O fato é que nenhum professor está isento de ter *stress* e isto pode afetar educadores do Ensino Infantil ao Ensino Superior. Na verdade, o educador possui uma grande responsabilidade em suas mãos: formar cidadãos que valorizem a vida e aprendam a lidar com ela. Nesse sentido, seu cotidiano de trabalho envolve uma busca de valores pessoal e interpessoal e, para tanto, o professor precisa estar fisicamente e emocionalmente bem. Só pode explorar relações interpessoais e intrapessoal com qualidade se estiver bem.

É preciso que mesmo diante das adversidades o professor saiba como reagir e cuidar do seu *stress*. Do contrário atingirá a exaustão física, emocional e mental, o que interferirá na sua atuação, chegando ao nível elevado de *stress*, o que caracteriza a síndrome *burnout*, como avalia Reinhold (2008, p. 71).

1.4 SÍNDROME DE BURNOUT

Essa síndrome é um tipo avançado de *stress* ocupacional, fenômeno que foi pesquisado e identificado mais nos profissionais de ensino do que em outras áreas profissionais, conforme nos revela Reinhold (2008, p.64).

Quanto a isso Danucalov (2011, p.19) argumenta que

O professor tem sido apontado como uma das maiores vítimas do *stress* laboral, mais conhecido como *Burnout*. Esta síndrome caracteriza-se por um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional, ocasionando sintomas físicos, afetivos, cognitivos e comportamentais.

Precisamos entender a diferença entre *stress* e *burnout*, para que possamos evitar que um dos dois atinja níveis comprometedores em nossa vida. Segundo Carlotto (2002 apud Rosi, 2003, p.14), *burnout* se diferencia do *stress*, pois este apresenta alguns aspectos positivos, como o bom *stress* (*eustress*), conforme já visto. O *burnout* só apresenta aspectos negativos, ele é a intensificação do *distress*. Quando há incapacidade crônica de controlar o *stress*, então ocorre o *burnout*.

De acordo com Reinhold (2008, p. 66), no *burnout* também pode haver diversas fases e segundo ele *burnout* não tem resultados visíveis sempre negativos. A princípio, inclusive, pode expressar um falso entusiasmo, por exemplo. Assim, concorda que é uma consequência de *stress* crônico, sendo uma síndrome multifatorial com junção de fatores internos (vulnerabilidades biológicas e psicológicas) e externos (o ambiente de trabalho). Desta forma, acontece nas seguintes etapas:

1) **Idealismo**: a energia e o entusiasmo parecem ser ilimitados, a escola é muito importante para o professor e seu trabalho preenche todas as suas necessidades.

2) **Realismo**: em que professor percebe que suas expectativas foram irreais; a atividade de ensino não o satisfaz; a desilusão aumenta, ele trabalha ainda mais, o reconhecimento fica escasso, e cada vez ele fica cansado e frustrado.

3) **Estagnação e frustração**: quase *burnout*, a energia e o entusiasmo iniciais se transformam em fadiga crônica e irritabilidade. O professor começa a culpar a todos pelas suas dificuldades.

4) **Apatia e burnout total**: O professor tem a sensação de perda de auto-estima e auto-confiança. Torna-se depressivo e sentindo-se só, então a vida perde o sentido e a sua profissão também.

Ainda para Reinhold (idem, p. 65), o desenvolvimento do *burnout* inicia-se com entusiasmo e dedicação, logo cede lugar à frustração, por sua vez surge a desilusão, levando a diminuição da produtividade, chegando a uma vulnerabilidade pessoal. A partir daí surge vários sintomas físicos.

1.4.1 Os sintomas de *burnout*

Os sintomas associados ao *burnout* subdividem-se em:

- **Psicossociais/comportamentais** → envolve emoções negativas; frustração, raiva, e problemas interpessoais; retraimento emocional/social; abuso de substâncias; desempenho em declínio; sensação de falta de sentido; questionamento do seu valor, do trabalho, da vida e dos colegas, funcionamento mecânico, comportamento desorganizado.
- **Psicossomático-físicos** → compreende as manifestações físicas como: cansaço e esgotamento generalizado, gripes, insônia, distúrbios cardiovasculares e gastrointestinais, problemas dermatológicos, dores de cabeça, dores nas costas. Perda da libido, perda de voz, zumbido nos ouvidos e náuseas (REINHOLD, 2008).

É importante ressaltar que o *stress* e sua mais grave consequência, a síndrome de *burnout*, são possibilidades que tornam a educação um campo significativo para estudos médicos.

Como educadoras enfrentamos situações estressantes o tempo todo. A partir disso, como será o grau de *stress* em educadoras de escolas de níveis de ensino diferentes? É este questionamento que buscamos verificar em nossa pesquisa de campo compartilhada a seguir.

2 VIVÊNCIA DE *STRESS* EM DUAS ESCOLAS

Neste item iremos apresentar os dados obtidos ao longo da investigação nas duas escolas, uma de Educação Infantil e outra de Ensino Fundamental I. Ambas, foram escolhidas para pesquisa, por fazerem parte dos nossos dois estágios durante a graduação (1º semestre de 2010 e 1º semestre de 2011). Enfatizamos assim, a realidade encontrada nos ambientes de ensino com ênfase nos aspectos relacionados a fatores estressantes.

2.1 A COLETA DE DADOS

Para a realização da coleta de dados foi elaborado um termo de consentimento (APÊNDICE A), que teve como finalidade:

- a) A concordância voluntária do educador em fazer parte da amostra desta pesquisa;
- b) Apresentar os objetivos do estudo;
- c) Preservar o anonimato dos participantes.

Essa coleta foi composta pela observação do local da pesquisa, aplicação de questionário e realização de entrevistas. O questionário constitui-se de duas partes: o teste de *stress* (Anexo A) e o teste de *burnout* (Anexo B).

A seguir serão descritas cada uma das partes das observações, realização das entrevistas e aplicação dos questionários elaborados.

2.1.1 Observação

A nossa observação nas escolas investigadas acontecia uma vez a cada semana. E para que as profissionais não se sentissem constrangidas, explicamos antecipadamente o nosso objetivo em contribuir também para sua atuação.

O procedimento adotado para observação foi frequentar as aulas das educadoras participantes da pesquisa a fim de identificar os fatores estressores presentes. Vale ressaltar que essa presença na sala de aula foi totalmente passiva, não participando de nenhuma forma durante as atividades ministradas.

2.1.2 Entrevista

A entrevista foi semiestruturada, para que pudéssemos ter liberdade para desenvolver cada situação em qualquer direção que julgássemos adequada. Tudo foi respondido diante de uma conversação informal. Buscamos levantar o maior número de informações a respeito do perfil dos profissionais pesquisados, tais como: sexo, idade, escolaridade, estado civil, salário, tempo de serviço, os problemas enfrentados na instituição e no ensino aprendizagem. Também procuramos levantar as situações mais estressantes do dia-a-dia desses profissionais e suas principais queixas.

2.1.3 Questionário 1 - O teste de *stress* (Anexo A)

Esse teste foi criado pelos especialistas Lipp e Guevara (1994). Nessa parte objetivou-se realizar uma avaliação do nível de *stress* do universo investigado. O teste foi respondido pelos participantes, que assinalavam os sintomas experimentados nas últimas 24 horas, no último mês e nos últimos três meses, para descobrir em que fase se encontrava: Alerta, Resistência e Exaustão.

2.1.4 Questionário 2 - O teste de *burnout* (Anexo B)

Para realização deste teste foi necessário descrever o termo, sintomas e males, pois o mesmo era desconhecido para todas as entrevistadas, o que pode ser verificado através da entrevista, anterior a aplicação do questionário.

O teste foi elaborado pela doutora Alexandrina Meleiro (2008). Esta etapa da pesquisa buscou verificar se encontrava essa síndrome nas profissionais investigadas, assinalando com um x as proposições que correspondiam ao seu verdadeiro estado emocional na coluna denominada com “sim” e na coluna com o “não” para as respostas negativas.

2.2 A REALIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Consideramos necessário apresentar a Unidade Escolar visitada. O Pré-Escolar funcionava em um prédio emprestado pela prefeitura. O local era impróprio, pois as salas de aula eram pequenas, sem ventiladores, as portas viviam constantemente abertas, cada turma tinha aproximadamente 25 alunos e não possuíam pátio para lazer e nenhum brinquedo.

O atendimento as crianças era no horário da manhã e da tarde. O quadro de funcionários era constituído por seis educadoras no horário diurno, a diretora, e duas merendeiras que também se revezavam nos serviços gerais. A maioria era concursada pela secretaria de educação do município e apenas uma professora do grupo era contratada por tempo determinado.

Na pesquisa realizada nessa instituição infantil, alguns aspectos importantes foram observados no que diz respeito às causas estressoras nas educadoras, esses aspectos foram: falta de apoio por parte dos pais e dos governantes, falta de material didático e de espaço adequado, chegando a ocasionar uma sensação de frustração por parte das mesmas.

Diante do que observamos, um questionamento foi ganhando corpo: será que o trabalho com alunos tão pequeninos poderia causar algum *stress* e consequente estrago físico ou emocional no educador? Obviamente, tudo em demasia pode causar algum tipo de desgaste. Mas, nessa escola as crianças em si não foram citadas em nenhum momento como causa estressora. Porém, foi constatado que o ambiente físico e a indiferença dos pais têm sido agentes estressores importantes nessa Unidade investigada.

Segundo as professoras entrevistadas, a falta de respeito de algumas mães tem sido algo angustiante, chegando a ser “vergonhoso”, como uma das entrevistas classificou. Muitas mães, quando vão buscar os filhos ou levá-los, já chegam “xingando”, tanto os filhos quanto os educadores. Elas disseram que: “*algumas mães demonstram até desprezo pelos filhos (...) quanto mais com a gente*” (professora G).

Além disso, todas as professoras disseram que muitas vezes não dispõem do material necessário para as aulas. “*O exemplo disso é quando se precisa fazer uma lembrancinha, seja para o dia das mães ou em outros eventos, se não comprarmos o que iremos precisar nada acontece*” (professora C).

Quando conversado sobre o planejamento, as educadoras “P”, “I”, “C” e “G”, disseram que “*o final de semana é cansativo... é muita coisa para dar conta, tudo é feito na correria em casa*” e acrescentam que “*por isso que a segunda feira torna-se um dia de improvisos*”. Isso vem confirmar o que já mencionamos anteriormente por Tricole (2008), sobre a dupla jornada de trabalho do professor.

2.3 A REALIDADE NO FUNDAMENTAL I

A escola do fundamental I, ao contrário da escola anterior, possui uma estrutura física bem organizada, com sala de recursos, biblioteca, pátio para lazer, rádio educativa,

bebedouros, cantina. São assistidos uma vez na semana por uma psicóloga, têm duas supervisoras, uma diretora e uma adjunta, a secretária, um porteiro em cada turno (no total são três), duas merendeiras e duas na limpeza.

Sendo assim, os problemas dessa escola não estavam relacionados à estrutura física e organizacional. As salas eram amplas e cada turma era composta por aproximadamente 26 crianças. Entretanto, o processo ensino-aprendizagem não era considerado como importante por alguns alunos, o desinteresse, a rebeldia, a falta de respeito, havia tornado o trabalho cansativo.

A educadora “M” desabafou: *“é triste se preparar para ministrar uma aula e ela não acontecer (...) e o único motivo ser a falta de interesse dos alunos.”*

Como temos visto, as causas do *stress* são várias, mas para as educadoras dessa escola, essas causas estão centradas na falta de interesse em aprender da classe discente e na desobediência, conforme indicou a professora “J”, ao dizer que *“alguns alunos estão sob a supervisão do conselho tutelar devido ao seu comportamento”*.

No momento de nossa observação uma criança que não concordou com a repreensão de sua professora (ele estava dizendo pornofonia na sala de aula), tentou fugir da escola pulando o muro, mas foi logo acalmada pela supervisora. Ainda “M” comenta: *“toda semana ele apronta alguma coisa”*.

A partir das observações e das queixas apresentadas pelas educadoras dessa escola nas entrevistas chegamos à conclusão de que nessa escola as principais causas estressoras estão diretamente relacionadas ao comportamento e desinteresse por parte de alguns alunos com respeito às aulas e a escola em si.

2.4 O UNIVERSO INVESTIGADO

Foi realizado testes (Anexo A e B) entre professores das escolas pesquisadas, no primeiro momento, nas vivências do estágio realizado e no 1º semestre de 2010 e no 1º de 2011. O grupo foi composto por sete educadoras, (5 do pré-escolar e 2 do ensino fundamental) que trabalhavam no turno da manhã (horário em que foi feita a pesquisa) com idade entre 30 e 55 anos, grau de escolaridade variável: duas com Pós-Graduação, três com Superior completo e duas com Magistério.

Cinco eram casadas e duas solteiras. Apenas uma recebia dois salários mínimos e as outras cinco recebiam um salário mínimo. Para complementar a renda familiar, duas trabalham dois turnos. Das entrevistadas, uma era contratada por tempo determinado e recebia

apenas a metade do salário. Mesmo trabalhando há quatro anos na educação. As demais participantes tinham em média entre 8 – 20 anos de experiência educacional.

Apresentada as escolas e as condições de *stress* que as profissionais enfrentavam e com o objetivo de verificar a existência de sintomas de *stress* e *burnout*, realizamos dois testes com o grupo investigado.

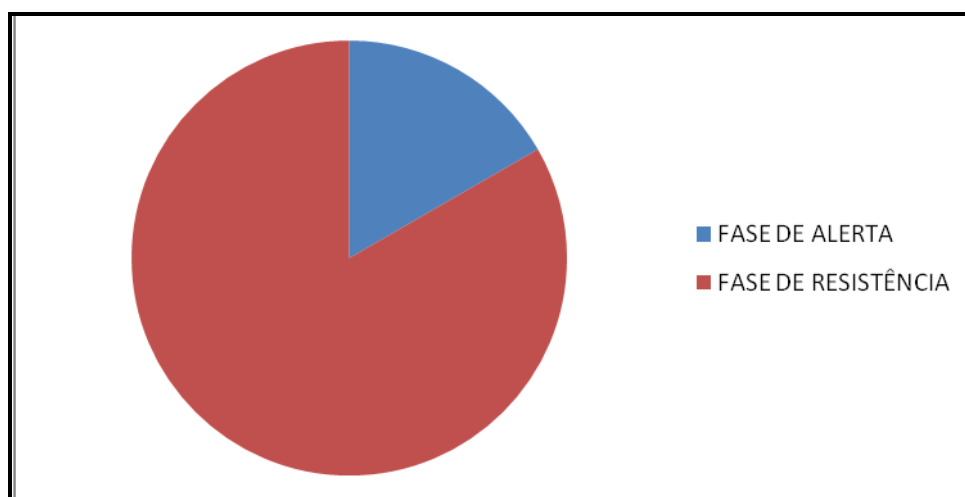
É de extrema importância informar que o teste mais específico é feito por profissionais da área de saúde capacitados, por isso cabe a cada educador observar o nível de *stress* e procurar um especialista competente na área.

3 O NÍVEL DE *STRESS* NO UNIVERSO INVESTIGADO

3.1 O TESTE DE *STRESS*

Foi realizado um teste (Anexo B) entre professores da Pré-escola e do Fundamental I e os resultados podem ser verificados no gráfico 01. É importante ressaltar que o teste utilizado foi o questionário desenvolvido por Lipp e Guevara (1994), que consta com as três fases inicialmente descobertas de Selye, 1936, composto por 53 opções de sintomas físicos e psicológicos.

Gráfico 1 – Resultado do teste de *Stress* desenvolvido Lipp em professoras da Pré-escola e Ensino Fundamental I



Analisando as respostas do questionário, identificamos que apenas uma professora apresentou nível de *stress* em fase de alerta, as outras seis se encontraram em fase de resistência e com predominância de sintomas físicos. Isto significa que a professora que está em fase de alerta precisa atentar para não perder o controle, pois essa fase ainda é chamada de momento positivo; já as professoras em fase de resistência devem perceber o momento de controlá-lo para não ultrapassar o limite de tolerância, de resistência. Visto que a fase de exaustão não acontece de uma hora pra outra, mas é um processo gradual e cumulativo.

Podemos indicar algumas ações que podem ser efetivadas para minimizar o *stress*, conforme as orientações de Alvarenga (*on-line*), que disponibilizamos no Anexo C. Neste sentido, “o primordial é saber controlar o *stress* de tal modo que ele não ultrapasse a nossa zona de conforto, o nosso limite de tolerância e resistência” (LIPP, 2000, p. 12).

É relevante analisar também a correlação do nível de *stress* das educadoras do pré-escolar e da escola do fundamental I. O primeiro grupo não atribuiu o seu grau de *stress* ao trabalho com as crianças diretamente. Localizamos que a estrutura física e a indiferença dos pais eram os fatores preponderantes para ocasionar o *stress*. Já as educadoras da escola de ensino fundamental apontaram que a falta de interesse de aprendizagem da classe discente e a desobediência dos mesmos eram os agentes estressores.

Fazendo uma análise dos testes feitos com as educadoras do pré-escolar e as do ensino fundamental I, podemos perceber que o tempo de atuação em sala de aula pode ser um fator de influência importante nos resultados obtidos. Isso porque a professora que se encontrou em fase de alerta (a primeira fase) tem quatro anos de atuação como profissional em educação. As quatro professoras, tanto do ensino infantil quanto do fundamental I, que se encontravam na mesma situação do segundo nível de *stress*, a fase de resistência tinham mais tempo de serviço. Sendo assim, concluímos que quanto maior o tempo de exposição ao *stress*, maiores os riscos a saúde.

3.2 O TESTE DE *BURNOUT*

O teste de *burnout* também foi realizado e se encontra em anexo (Anexo C). No entanto, não foram identificados sintomas de *burnout* nas entrevistadas.

Essa síndrome recentemente tem chamado a atenção por parte dos pesquisadores, pois tem prejudicado os aspectos profissional, pessoal, físico e o cognitivo dos trabalhadores, esgotando assim toda energia. Para Reinhold (2008) levantamentos feitos nos Estados Unidos revelaram que, após cinco anos trabalhando como professor, apenas 50% permanece na profissão e grande parte das desistências está relacionada ao *stress* e ao *burnout*. No Brasil, ainda não temos dados como esses.

4 UMA ESCOLA SEM *STRESS*

Apontamos os dados encontrados em duas escolas e nos indagamos se é possível existir uma escola sem *stress*?

Para responder esta questão, buscamos Reinhold (2008), que afirma ser possível reduzir consideravelmente a possibilidade dos professores desenvolverem uma patologia ligada ao estresse, como a Síndrome de *Burnout*. Assim, indica a importância da reflexão sobre o *stress* desde a formação inicial e continuada dos educadores. Neste sentido, poderia minimizar prejuízos de saúde ocasionados pelo excesso de *stress*, dizendo que:

Se nos cursos de formação de professores o assunto fosse abordado e se técnicas de enfrentamento do *stress* e *burnout* fossem ensinadas e treinadas. Estando o professor ciente desse risco, ele teria melhores condições de reconhecer quando está chegando aos seus próprios limites e de adotar estratégias apropriadas. (idem, p. 80).

Na verdade construir uma escola sem *stress* é impossível, pois ser professor é uma profissão em que as pressões externas acontecem todo o tempo. No entanto, é possível inserir nas instituições de ensino estratégias que promovam uma melhor qualidade de vida entre os profissionais, incluindo melhores condições de trabalho. Além disso, a garantia de momentos de relaxamento físico e mental devem ser implementados por meio de programas de estratégia de enfrentamento do *stress*, assim como situações de interação entre os educadores para aumentar o apoio mútuo e diminuir o isolamento, muitas vezes apontado como outro fator de estresse na educação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho foi válida, pois consideramos que os objetivos propostos foram atingidos, visto que a apresentação do tema abriu caminhos e nos levou a percebermos a importância de verificarmos o *stress* no cotidiano dos profissionais da área de educação, especificando o educador do ensino infantil e fundamental I (5º ano).

Este é um tema ainda pouco estudado e merece aprofundamento, por tratar da integridade física e emocional dos educadores e porque não falar que é uma questão urgente de saúde pública. Professores doentes acabam refletindo uma péssima qualidade de ensino.

Se tivermos professores menos estressados, o que implica em remuneração condizente, boa formação inicial e continuada, condições de trabalho adequadas, estaremos construindo uma escola com qualidade de fato. Estaremos falando de uma escola humanizadora e não uma escola em que as condições da urbanização e da pressa ecoam ainda mais na mistura de barulho, angústia e descaso.

Além disso, percebemos através desta pesquisa que existem dificuldades diferenciadas no cotidiano das escolas investigadas e podemos dizer que algumas especificidades quanto à geração do *stress*, tanto na escola de educação infantil quanto na de ensino do fundamental I.

Deste modo, tais dificuldades também interferem nos agentes estressores, que, como visto, são diferenciados de acordo com os ambientes escolares investigados. Consideramos que professores do infantil atuam no início da socialização das crianças, tendo uma responsabilidade mais voltada para o cuidado e a formação de valores e atitudes, que tem sido cada vez mais depositada nas mãos dos educadores, que muitas vezes ainda enfrentam a hostilidade dos pais e o descaso das autoridades.

Já para os professores de ensino fundamental (5º ano) existem outras responsabilidades. A preocupação é com o conteúdo e a exploração de conceitos. Assim, a metodologia é uma preocupação maior porque dependendo de como explora determinado conteúdo, pode ser culpabilizado em gerar desinteresse, que aliada à resistência dos alunos em aprender (conforme indicado por uma professora em nossa pesquisa de campo) e à sua frustração, fatores que podem ser uma somatória específica do contexto da escola de ensino fundamental, levando ao desgaste tanto físico quanto emocional do educador.

É necessário que os educadores reflitam sobre sua própria realidade atual e busquem dias melhores para sua saúde física e mental, de forma que possam recorrer a algum tipo de

ajuda antecipadamente, além de despertar nas autoridades educacionais da nossa cidade uma visão mais ampla a respeito da saúde do professor. Assim, é imprescindível que pais, alunos, sociedade, instituições e autoridades venham a compreender que a qualidade de vida de um profissional da educação depende de uma ação simultânea, afinal a sociedade precisa do professor.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Rogério. **Palavra de médico**. Disponível em: <<http://www.palavrademedico.kit.net/tema25.htm>> Acesso em 13/04/2011. Acesso em 18 abr. 2011.
- ANDREWS, M. S. **Stress a seu favor como gerenciar sua vida em tempos de crise**. 3ª ed. São Paulo: Agora, 2003. p.12 - 29.
- DANUCALOV, M. Á. D. **Gerenciamento de estresse em professores**. Conhecimento prático geografia. Ed. Escola Educacional. Janeiro/2011. São Paulo, n.35, p. 16 - 23.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- HANTRAIS, Linda. **Métodos de investigação comparativa**. Sociology at Surrey. 13 ed. Surrey, 1995.
- LIPP, Marilda E. N. **O stress do professor**. 6ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 2008.
- _____. **O stress está dentro de você**. 2ª ed. São Paulo: Contexto, 2000.
- LIPP, M.E.N.; GUEVARA, A.J.H.. **Validação empírica do inventário de sintomas de stress**. Estudos de Psicologia, v. 11, n. 3, 1994.
- MELEIRO, A. M. A. S. O stress do professor. In: Lipp, M. E. N. **O stress do professor**. 6ª ed Campinas, SP: Papyrus, 2008.
- MONTEIRO, A. M.; SOARES, L. S. M. **A saúde em questão: a síndrome de Burnout e o trabalho docente**. 2009. Disponível em: <<http://artigos.psicolgado.com/psicopatologia/saude-mental/a-saude-em-questao-a-sindrome-de-burnout-e-o-trabalho-docente>>. Acesso em: 24 mar. 2009.
- REINHOLD, H. H. O. B. In: Lipp, M. E. N. **O estress do professor**. 6ª Ed. Campinas, SP: Papyrus, 2008.
- ROSI, K. R. B. S. **O stress do educador infantil: sintomas e fontes**. Dissertação (Mestrado Psicologia) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, MS. 2003.

SORATO, M. T.; Marcomin, F. E. **A percepção do professor universitário acerca de stress.** Saúde em Revista. P. 34, 2007. Disponível em: <www.unimep.br/editora/revistapdf/saude21art05.pdf> . Acesso em 30 jun. 2010.

TRICOLI, V. A. C. O papel do professor no manejo do stress do aluno. In: Lipp, M. E. N. **O stress do professor.** 6ª ed. Campinas, SP: Papirus, 2008.

APÉNDICE

APÊNDICE A
TERMO DE CONSENTIMENTO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Estimada professora, sou Elivânia J. Rodrigues, concluinte do curso de pedagogia, venho por meio desta, solicitar a sua participação nesta pesquisa que estou realizando sobre o *stress* com alguns educadores da rede pública, com a finalidade de detectar o nível que se encontram. A pesquisa é anônima, preservando assim sua identidade. Conto com você caro colega, para realização deste trabalho. Os questionários seguem logo abaixo.

Desde já agradeço a sua contribuição.

Atenciosamente,

Elivânia Justino Rodrigues

ANEXO

ANEXO A

QUESTIONÁRIO DE STRESS

Teste sobre stress (Teste criado pela especialista Lipp e Guevara (1994), do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress, de Campinas).

A evolução do stress se dá em três fases:
ALERTA, RESISTÊNCIA E EXAUSTÃO.

Fase I – Alerta (alarme)

É a fase de contato com a fonte de stress, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação a estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo.

Para identificá-la, assinalem no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS:

- () Mãos e/ou pés frios
- () Boca Seca
- () Nó ou dor no estômago
- () Aumento de sudorese (muito suor)
- () Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)
- () Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
- () Diarréia passageira
- () Insônia, dificuldade de dormir
- () Taquicardia (batimentos acelerados do coração)
- () Respiração ofegante, entrecortada
- () Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
- () Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)
- () Aumento súbito de motivação
- () Entusiasmo súbito
- () Vontade súbita de iniciar novos projetos

ALERTA → Na ocorrência de 7 (SETE) ou mais itens na FASE I.

Fase II – Resistência (luta)

Fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de stress.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS:

- () Problemas com a memória, esquecimentos
- () Mal-estar generalizado, sem causa específica
- () Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)

- Sensação de desgaste físico constante
- Mudança de apetite
- Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Cansaço Constante
- Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
- Tontura, sensação de estar flutuando
- Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamento constante sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

RESISTÊNCIA → Na ocorrência de 4 (quatro) ou mais dos itens na FASE II

Fase III - Exaustão (esgotamento)

Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES:

- Diarréias freqüentes
- Dificuldades Sexuais
- Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongados (pele)
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia (batimento acelerado do coração)
- Tontura freqüente
- Úlcera
- Impossibilidade de Trabalhar
- Pesadelos
- Sensação de incompetência em todas as áreas
- Vontade de fugir de tudo
- Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
- Cansaço excessivo
- Pensamento constante sobre um mesmo assunto
- Irritabilidade sem causa aparente
- Angústia ou ansiedade diária
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda do senso de humor

EXAUSTÃO → Na ocorrência de 9 (nove) ou mais itens na FASE III.

Obs. Esse teste tem apenas três Fases, falta a Fase de Quase – Exaustão. Se alguém ultrapassar a Fase de Resistência, indicará que precisa de cuidado mais especial.

ANEXO B

QUESTIONÁRIO DE BURNOUT

Leia com atenção e assinale a primeira resposta que vier à sua cabeça, pois ela corresponderá ao seu verdadeiro estado emocional.

TABELA 2 – STRESS NO TRABALHO

QUESTIONÁRIO	SIM	NÃO
1. Você tem evitado contato com as pessoas?		
2. Há dificuldade de desligar-se do trabalho quando está fora dele?		
3. É difícil repartir as responsabilidades, pois está cercado de incompetentes?		
4. Sente-se ansioso e inquieto na maior parte do tempo?		
5. A falha de memória está prejudicando seu desempenho nas atividades diárias?		
6. Você não consegue deixar seu celular desligado?		
7. Sua agenda está excessivamente sobrecarregada diariamente?		
8. Sente dores de cabeça quase todos os dias?		
9. Perde o controle no trânsito com frequência e sem motivo?		
10. A exigência e a perfeição são suas constantes companheiras?		
11. O barulho durante o trabalho deixa-o irritado?		
12. Tem dificuldade para dormir?		
13. Há mais de dois anos que você não tem férias de verdade?		
14. Sua pressão arterial tem-se alterado?		
15. Tem sensação de cansaço ao despertar?		
16. Vive irritado com tudo e com todos?		
17. É difícil priorizar por qual trabalho deve começar?		
18. Fica angustiada em pensar que vai para o trabalho?		
19. Sente-se desconfortável ou com remorso quando não está fazendo nada?		
20. Atropela os horários sentindo-se sempre afobados?		
21. Tem estado inseguro na hora de tomar decisões?		
22. As dores nas costas aumentaram muito?		
23. Aproveita o horário de almoço para resolver os assuntos de trabalho?		
24. Tem vontade de explodir com seu chefe (ou seu subalterno)?		
25. Você sonha, freqüentemente, com coisas relativas ao trabalho?		

Fonte: Meleiro (2008)

Some os pontos considerando um ponto para a resposta que você assinalou SIM e zero para NÃO. Se você obteve:

De 0 a 8 pontos (sim): Você está conseguindo enfrentar de modo saudável o seu trabalho; a sua probabilidade de sucesso profissional é grande; a determinação em suas atitudes diárias é benéfica; esteja alerta quando sentir que algo mudou.

De 9 a 17 pontos (sim): Sua vida está ficando complicada; o trabalho não lhe traz gratificação; reveja o que pode ser mudado, pois ainda é tempo. Você tem que planejar melhor suas atividades e lembrar que merece descansar, ter lazer e descontraí-lo.

De 18 a 25 pontos (sim): É necessário mudar muito o comportamento diante do trabalho e da vida. Você tem dificuldade de enfrentar situações e colocar limites para as pessoas e para você mesmo. Pare e reflita enquanto é tempo. Sua saúde poderá ter sérios abalos, tanto no campo físico quanto no emocional. É aconselhável que você procure ajuda de um profissional para diminuir seu *stress* no trabalho.

ANEXO C
LIDANDO COM O STRESS, RETIRADO DAS PALAVRAS DO MÉDICO DR
ALVARENGA

- Fique atento aos sintomas de ansiedade ou cansaço exagerado. Estes seriam os sintomas da fase inicial, quando é possível controlar o problema.
- Pratique exercícios físicos: Meia hora diária de ginástica três vezes por semana reduz a ansiedade e melhora o humor.
- Coma direito: Coma com calma, pois ajuda a relaxar. Tenha uma alimentação balanceada, sem excesso de álcool, doces, salgadinhos e gorduras. Isso ajuda o organismo a enfrentar a tensão.
- Não esqueça o lazer: Reserve tempo para atividades que dão prazer como; ler um bom livro, ouvir música e praticar esporte.
- Diga não: Quem aceita tudo, mesmo a contragosto, tende a acumular obrigações, tanto no trabalho como na vida pessoal. Tarefas demais resultam em ansiedade e frustração.
- Mude de atitudes: Não crie expectativas exageradas. Não guarde rancor. Tente ser flexível.
- Conte os seus problemas: Desabafe com alguém de sua confiança, isso alivia muito.
- Dê um tempo: Cinco minutos bastam para esfriar a cabeça. Dê pequenas pausas no trabalho, assim ajuda a relaxar.
- Trabalho voluntário: Canalize sua energia para ajudar outras pessoas, isso faz com que tire um pouco de vista seus problemas pessoais.
- Tente relaxar: Utilize uma técnica para aliviar a tensão do dia-a-dia; aspire o ar lentamente e tente levá-lo para a parte inferior do pulmão.