Universidade de São Paulo

Instituto de Psicologia

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

Estresse e Distúrbios do Sono no Desempenho de Professores:

Saúde Mental no Trabalho

São Paulo

2011

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

**Estresse e Distúrbios do Sono no Desempenho de Professores:
Saúde Mental no Trabalho**

**Tese apresentada à Pós-Graduação do
Instituto de Psicologia da Universidade de
São Paulo para a obtenção do título de
Doutor em Psicologia.**

Área de concentração: Psicologia Social

Orientador: Prof. Dr. Sigmar Malvezzi

São Paulo

2011

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTES
TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS
DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação

Biblioteca Dante Moreira Leite

Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Valle, Luiza Elena Leite Ribeiro do.

Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental
no trabalho / Luiza Elena Leite Ribeiro do Valle; orientador Sigmar Malvezzi. --
São Paulo, 2011.

209 f.

Tese (Doutorado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Área de
Concentração: Psicologia Social) – Instituto de Psicologia da Universidade de
São Paulo.

1. *Stress* 2. Sono 3. Distúrbios do sono 4. Professores 5. Saúde ocupacional I.
Título.

BF575.S75

FOLHA DE APROVAÇÃO

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

Estresse e Qualidade do Sono de Professores: Prevenção de Saúde Mental no Trabalho

Tese apresentada à Pós Graduação do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo para a obtenção do título de Doutor em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia Social

Aprovado em: _____

Banca Examinadora

1. Prof. Dr. Sigmar Malvezzi (orientador) _____

Instituição _____

2. Prof. Dr. _____

Instituição _____

3. Prof. Dr. _____

Instituição _____

4. Prof. Dr. _____

Instituição _____

5. Prof. Dr. _____

Instituição _____

ALGUMAS PALAVRAS

Ser professor deve ser o sonho de toda criança, pela admiração que experimenta por esse ídolo, na transferência espontânea do amor quem tem aos pais. Os professores são os amigos “grandes”, pilares de sabedoria de um reino de poderes e decisões, na ideia das crianças. Quando crescemos, percebemos essa posição de forma bem diferente. Assim, entre as diversas áreas que mobilizam nosso interesse profissional ao longo de uma jornada, que parece tão carente de respostas, tivemos dificuldades em escolher nosso tema.

A motivação é uma força invisível aos olhos, mas representa uma explosão silenciosa de vontade de agir e se espalha internamente, confundindo as escolhas. Aos poucos, no entanto, a correnteza nos leva, e nos ancoramos aqui e ali, até que repentinamente avistamos aquilo que sempre buscamos. Os problemas que elegemos, então, se erguem diante de nós como uma onda imensa, que, simplesmente, acontece, e que parece exigir dedicada observação, porque pode trazer estragos ou gerar energia. A relação entre o estresse e a qualidade do sono dos professores é um assunto que bate fundo em nossa motivação. Talvez seja por uma regressão ao passado, ao primeiro e tão desejado trabalho de professora de ensino público fundamental. Talvez, ao contrário, os interesses por esses problemas se consolidem na experiência que vivemos na orientação a professores sofridos, ou no atendimento de pais preocupados com sua crianças ou adolescente, que tem seu futuro ameaçado pelo resultado escolar ou na percepção de desamparo de adultos que

se angustiam no trabalho. De qualquer forma, existe sempre uma criança, não importa de que idade, porque as dificuldades nos aproximam! Há sempre do desejo de que todos possam ter oportunidades de realizar seu potencial, e possam experimentar boa qualidade de vida, como rezam nossas leis, sem muitas lágrimas perdidas.

Pequenas lágrimas não são percebidas, não parecem ter significado. Quando as gotas em excesso se unem no turbilhão da vida, trazem reflexos pessoais e sociais. A imensidão de um oceano se forma, quando o assunto é o trabalho do educador, porque são muitos os dramas a serem enfrentados, todos como parte de seu trabalho.

O professor, por condição vocacional, posterga seus interesses para dar atenção ao outro e, quando lhe faltam horários, é do próprio sono que ele rouba tempo, assim como de outros cuidados consigo mesmo. E de que precisam nossos professores? O psicólogo social busca respostas, porque nesse mundo sistêmico em que vivemos, os microcosmos se influenciam mutuamente e atingem outras esferas mais amplas, das quais também fazem parte. A pesquisa é sempre uma resposta, um referencial que norteia o psicólogo, em sua necessidade de corresponder aos desígnios de sua profissão, que se volta para a saúde mental, em nossa sociedade.

Entre tantas profissões, a saúde mental do professor ganha o foco nessa pesquisa, em Poços de Caldas, onde compartilhamos as mesmas notícias e o mesmo tempero mineiro, por muito tempo e com tanto envolvimento, que já recebemos o título de poçoscaldense. Nesse campo, então, nos importa a saúde mental do professor.

O professor está presente em nossas vidas. Todos nos envolvemos com esse profissional que nos ampara nas incertezas, nos incentiva diante de nossos erros, nos ensina que há muito aprender e nos prepara para transformar sonhos em realidade. Por tudo isso, ao professor uma pequena mensagem, com carinho:

Semeador diligente,
Que planta conhecimentos e faz brotar sonhos,
Entre os desafios do trabalho e do descanso,
Que se abra um caminho florido,
Colorido de paz e de sorriso manso.

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Sigmar Malvezzi, meu orientador, que me permitiu essa oportunidade, driblando o impossível. Agradeço pela orientação para a elaboração desse projeto de pesquisa, com grande admiração por sua competência profissional, capacidade pessoal e generosidade humana.

Ao Prof. Dr. Rubens Reimão, meu orientador no Grupo de Pesquisas Avançadas em Medicina do Sono do HC/FMUSP, o reconhecimento que lhe é devido nesta pesquisa e nos demais trabalhos de sono que se desenvolvem no Brasil, por sua inspiração pioneira e onde permanece como líder máximo.

À Profa. Dra. Sueli Rossini, presença amiga, de grandeza ilimitada, que transforma sonhos em ação, com paciência, competência, muito trabalho e um enorme coração.

À Profa. Dra. Nancy Julieta Inocente, batalhadora dedicada, exemplo marcante de competência e idealismo, marca forte que se segue na família.

Ao Prof. Dr. Francisco Baptista Assumpção Júnior, profissional humano e cooperativo, líder científico em eventos e livros, modelo na seriedade alegre, na amizade e competência.

Ao Prof. Dr. Leandro Marilloy-Diniz, bandeirante da Neuropsicologia em Minas Gerais, dedicado ao desenvolvimento da ciência e da qualidade de vida em nossa sociedade.

Ao Grupo de Estudos Avançados em Pesquisa de Medicina do Sono, do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo pelos incentivos contínuos, especialmente daqueles que nos apoiaram mais de perto e criaram uma dívida de afeto em nosso coração.

À Profa. Dra. Zélia Ramozzi pelos primeiros passos, sempre difíceis, apoiando minha entrada na USP e à Profa. Dra. Vera Barros de Oliveira que me deu suporte ao longo da jornada, envolvendo-me em suas maravilhosas conquistas no mundo da brinquedoteca, tornando-me membro conselheiro desse grupo que, este ano, realiza um Congresso Internacional no Brasil, pelo esforço de sua iniciativa.

Ao Prof. Dr. Esdras Guerreiro de Vasconcellos que colaborou com importante apoio, ouvindo minhas dúvidas, mostrando caminhos para longe do estresse.

Ao Prof. Dr. Fernando César Capovilla, professor e pesquisador, com capacidade de dedicação e trabalho merecedores de prêmios, ao mesmo tempo em que, com simplicidade e entusiasmo, colabora em eventos e livros, compartilhando ideais.

À Alexa Sennyey, profissional competente, delicada e prestativa, acatou com meu primeiro livro em Congresso de Neuropsicologia, no Rio de Janeiro (Cérebro e Aprendizagem: um jeito diferente de viver) e foi o alicerce, juntamente com nossa amiga Bete, dos eventos que realizamos em Poços de Caldas.

À Profa. Ana Aragão, professora brilhante e exigente, espontânea e amiga, parceira em livros e eventos.

À Profa. Dra. Ianni Scarcelli dinâmica e competente professora, responde sempre com paciência e simpatia.

Aos professores de Poços de Caldas que, de forma direta, contribuíram para a construção desta tese, respondendo infindáveis questionários e disponibilizando seu horário pessoal para contribuir com as respostas que precisávamos buscar. Às diretoras e coordenadoras das escolas públicas que nos apoiaram junto aos professores e a estes, por viabilizarem o

estudo. Em especial, os agradecimentos à Maria Helena Braga, Secretária de Educação em Poços de Caldas e à 31ª Superintendência Regional de Ensino de Minas Gerais que permitiram a realização das atividades de pesquisa nas escolas da cidade e contribuíram com os dados solicitados sobre alunos e professores.

Aos funcionários das secretarias da Pós-Graduação e do Departamento de Psicologia Social, pela atenção, e em especial, à Nalva que tanto colaborou com a pesquisa nas etapas que se sucederam contra o relógio, mostrando uma solidariedade impossível de definir. Agradecemos, também, à Cecília, Rosângela e Selma, que torceram pelo sucesso deste trabalho.

Aos funcionários da Biblioteca “Dante Moreira Leite” do IPUSP, por sua disposição em ajudar. Aos colegas pesquisadores, por sua dedicação à pesquisa científica, tão necessária como base de estudo e desenvolvimento.

Aos amigos, Clara e Sidney, pela grande colaboração e amizade.

Aos amigos, presentes nas dificuldades e nas alegrias. A todos que colaboraram, mesmo indiretamente, ao longo do caminho.

À minha família, especialmente pelo carinho, incentivo e paciência de meu marido, Márcio Ribeiro do Valle e pelo apoio de meus filhos, Marcelo, Alexandre e Eduardo e de minhas filhas (“in law”), Alexandra, Carolina e Cátia e, ainda, aos meus netinhos Henrique, Gabriela e Guilherme pela alegria que representam em minha vida.

Aos meus pais, porque nem a morte apaga a presença que existe no coração desde os primeiros momentos da vida.

Enfim, agradeço a Deus, por fortalecer-me a cada obstáculo e permitir-me a honra de ter uma pequena participação na busca pela qualidade de vida daqueles que têm a mais nobre das tarefas e, talvez a mais difícil, porque ensinar e aprender são habilidades envolvidas em cada profissão ou atividade: o professor, agente humano com a função de servir ao futuro da humanidade. Foi uma honra realizar esse curso na mais admirada instituição de ensino do Brasil, por seu capital humano e sua obra exemplar!

Palavras são representações de um sentido

Experiências cravadas de emoções.

Palavras são meras tentativas,

Nunca expressão,

Do agradecimento sincero

Que se transborda de ação

Para descortinar um mundo,

em cada sorriso.

SUMÁRIO

RESUMO.....	XX
ABSTRACT.....	XXII
RÉSUMÉ.....	XXIV
CAPÍTULO I - A Saúde Mental e o Trabalho do Professor.....	26
CAPÍTULO II - Estresse no Trabalho	41
1. Histórico do Estresse.....	42
2. Conceito, Subdivisões, Abordagens, Etapas e Fases do Estresse.....	46
3. Psicofisiologia do Estresse.....	55
4. Estresse Ocupacional e o Professor.....	63
5. Estratégias de Enfrentamento do Estresse (coping).....	69
6. Considerações finais sobre o estresse.....	73
CAPÍTULO III - Sono e Qualidade de Vida.....	75
1. Revisão Histórica da Ciência do Sono.....	76
2. Organização dos padrões do sono.....	78
3. Classificação dos Principais Distúrbios do Sono.....	84

4. Consequências da Má Qualidade do Sono no Trabalho.....	91
5. Higiene do Sono e o Trabalho do Professor.....	94
6. Considerações gerais sobre os distúrbios do sono.....	97

CAPÍTULO IV - Psicologia Social e Organizações do Trabalho: evoluções e desafios na atualidade.....	100
---	-----

CAPÍTULO V - A Situação do Estresse e Sono do Professor no Trabalho.....	111
--	-----

Parte I - Estratégias para analisar o estresse e sono no trabalho do professor.....	112
---	-----

1. Definição de metas.....	113
----------------------------	-----

1.1. Objetivo Geral.....	113
--------------------------	-----

1.2. Objetivos Específicos.....	113
---------------------------------	-----

1.3. Hipóteses investigadas.....	114
----------------------------------	-----

2. Recursos para análise de sintomas do estresse e sono do professor e estressores ocupacionais.....	115
--	-----

2.1. Dados de identificação da população.....	115
---	-----

2.2. Inventário de Sintomas de Estresse (ISS-LIPP).....	116
---	-----

2.3. Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR).....	117
2.4. Questionário de Fatores de Estresse do Professor (QFEP).....	118
3 - Traçando o caminho passo a passo.....	121
3.1. População.....	123
3.2. Critérios de inclusão e exclusão da População.....	124
3.3. Campo de investigação.....	124
3.4. Tratamento estatístico da população.....	126
Parte II – Conhecendo o Estresse e o Sono do Professor.....	128
1. Perfil demográfico dos professores pesquisados.....	128
2. Variáveis dependentes relativas aos Sintomas do Estresse.....	131
3. Fases do Estresse em correlação com dados demográficos.....	131
4. Sintomas físicos do Estresse.....	133
5. Sintomas psicológicos do Estresse.....	133
6. Padrão de Sono e ocorrências durante o sono.....	135
7. Dados Demográficos e Qualidade do Sono.....	136
8. Sintomas de Estresse e Qualidade do Sono.....	137

9. Sintomas Físicos e Psicológicos e Qualidade do Sono.....	138
10. Fatores estressantes que interferem no Trabalho do Professor (QFEP).....	140
 CAPÍTULO VI: Estresse e Sono em Discussão.....	142
6.1 Caracterização Socioeconômica.....	143
6.1.1. Caracterização quanto ao gênero, estado civil e idade.....	144
6.1.2. Caracterização quanto à escolaridade.....	145
6.1.3. Caracterização da população quanto ao tempo de trabalho.....	146
6.1.4. Caracterização da população do estudo em relação ao grupo total de professores da rede pública.....	147
6.2. Sintomas de Estresse.....	148
6.3. Qualidade do sono.....	150
6.4. Estresse e Distúrbio do Sono no Trabalho.....	151
6.5. Fatores estressantes que interferem no Trabalho do Professor (QFEP).....	151
 CAPÍTULO VII - Um Olhar pela Qualidade de Vida do Professor.....	155
 VIII – REFERÊNCIAS.....	166

LISTAS DE ANEXOS

Anexo A	Protocolo de pesquisa
Anexo B	Modelo de consentimento esclarecido
Anexo C	Modelo de ficha de dados demográficos
Anexo D	Modelo do gráfico de respostas do ISS/LIPP
Anexo E	Modelo de questões aplicadas no PSQI-BR
Anexo F	Modelo de questões aplicadas no QFEP
Anexo G	Relatório SMEC
Anexo H	Relatório 31 ^a SRE

LISTA DE ABREVIATURAS

ACTH	Adrenocorticotrópico.
APA	Associação Psiquiátrica Americana.
AVC	Acidente Vásculo-Cerebral.
CEI	Centro de Educação Infantil
CIDS	Código Internacional de Doenças 2, 2007.
DPM	Distúrbio Psiquiátrico Menor.
DS	Distúrbio do Sono.
EE	Escola Estadual.
EEG	Eletroencefalograma.
EFI	Escola Fundamental I
EFII	Escola Fundamental II
EM	Ensino Médio
EMG	Eletromiograma.
EOG	Eletro oculograma.
FIG.	Figura
GH	Hormônio do crescimento.
IEA	International Ergonomics Association.
ISCD	International Classification of Sleep Disorders (Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono).
ISS	Inventário de Sintomas de Estresse
ISMA	International Stress Management Association, no Brasil.
NREM	Sem movimentos rápidos de olhos.

OECD	Organização p/ Cooperação e Desenvolvimento Econômico
OIT	Organização Internacional do Trabalho.
OMS	Organização Mundial de Saúde.
ONU	Organização das Nações Unidas.
PISA	Programa Internacional de Avaliação do Estudante
PO	Psicologia Organizacional
Prof. Assist.	Professor Assistente.
Prof. Adj.	Professor Adjunto.
QFEP	Questionário de Fatores do Estresse do Professor.
PSQI-BR	Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (Brasil).
Psico.	Psicológico.
SAOS	Apnéia Obstrutiva do Sono.
SPI	Síndrome das Pernas Inquietas.
SOVAS	Síndrome da Obstrução das Vias Aéreas Superiores.
REM	Rapid Eye Movement – REM.
SAG	Síndrome de Adaptação Geral.
SNA	Sistema Nervoso Autônomo.
SNC	Sistema Nervoso Central.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Descrição das características sócio-demográficas dos professores.
Tabela 2	Descrição das fases do estresse e presença do tipo de estresse nos professores.
Tabela 3	Descrição das características sócio-demográficas segundo fases do estresse e resultado dos testes de associação.
Tabela 4	Descrição da presença de estresse físico segundo características sócio-demográficas.
Tabela 5	Descrição da presença de estresse psicológico segundo características sócio-demográficas.
Tabela 6	Descrição das partes do questionário de qualidade do sono e o resultado final da classificação do sono.
Tabela 7	Descrição da qualidade do sono segundo características sócio-demográficas e sono.
Tabela 8	Descrição da idade segundo estresse e qualidade do sono e resultado dos testes de comparação.
Tabela 9	Resultado das regressões logísticas múltiplas para explicar a presença de estresse físico e psicológico em função das características sócio-demográficas e qualidade do sono.

LISTA DE QUADROS

Figura 1	Processo Psicofisiológico - Fonte: França e Rodrigues (1999:29).
Figura 2	Hipotálamo: hormônios.
Figura 3	Sistema Cardiorespiratório
Figura 4	Modelo Demanda-Controle
Figura 5	Processamento de Estresse e Coping (Lazarus e Folkman, 1984)
Figura 6	Classificação das fases do sono na atualidade
Figura 7	Correção do Teste ISS
Figura 8	Qualidade do sono
Figura 9	Fatores estressores pessoais no trabalho
Figura 10	Fatores estressores relativos ao ambiente de trabalho.
Figura 11	Fatores estressores relativos ao ambiente de trabalho

RESUMO

RESUMO

O trabalho é um recurso de integração social que favorece o desenvolvimento pessoal e traz benefícios importantes, mas diante de fortes tensões pode gerar transtornos mentais, somáticos, sociais e estresse. O estresse interfere no desempenho, nas relações sociais e no sono. O equilíbrio entre as atividades diárias de trabalho e o sono é essencial para a saúde mental, merecendo cuidados especiais quando o trabalhador exerce influência na educação de pessoas, como ocorre com o professor. O objetivo desta pesquisa é investigar a presença de sintomas de estresse e a qualidade do sono de professores da rede pública de Poços de Caldas, buscando correlação com o padrão ocupacional. A pesquisa estudou uma população de 165 professores de Poços de Caldas, através do ISS-LIPP, do PSQI-BR e do QFEP, para avaliar o impacto do estresse na saúde do professor e na qualidade do sono. Os dados revelaram que 59% dos professores apresentaram estresse, a maioria na fase de resistência (39%) e com prevalência do estresse psicológico. Além disso, indicaram que 46,7% dos professores são maus dormidores, evidenciando associação entre os sintomas físicos e psicológicos de estresse e o sono. As mulheres, parcela predominante da população estudada (88,5%), apresentaram mais estresse físico que os homens ($p=0,015$). Este estudo revelou a importância da investigação do estresse e do sono na prevenção de transtornos na saúde mental do professor, e nas do estudo do estresse e do sono para prevenir transtornos na saúde mental do professor e consequências sociais no trabalho e na qualidade de vida.

Palavras-chave: Estresse; Sono; Distúrbios do sono; Professores; Saúde ocupacional.

ABSTRACT

ABSTRACT

Work is a resource of social integration for it favors both personal development in society and brings about other important benefits, but under intense tensions it may produce mental, somatic and social disruptions as well as stress. Stress interferes in performance, in social relationships and sleep. The balance between work daily activities and sleep is an essential condition for mental health, and as such deserves proper care chiefly when the worker is in charge of children education as it occurs with teachers. The objective of this research is to investigate the relationship between the development of symptoms of stress and the quality of teachers' sleep. The population here under scrutiny was the public schools teachers of Poços de Caldas. It was aimed at searching the rates of stress and the latter's correlation with Brazilian occupational standards. That aim was accomplished in a population of 165 teachers, through the means of ISS-LIPP, PSQI-BR and QFEP, in order to identify and understand the impact of stress in teachers' health and the quality of their sleep. The findings revealed that 59% of the teachers are stressed, being the majority at the resistance phase (39%) and a large amount of them under the prevalence of psychological stress. Moreover, they disclosed that 46.7% of the teachers sleep badly, pointing out undeniable association between sleep and both physical and psychological stress. Women, as the prevailing subgroup of the studied population (88.5%), presented more physical stress than men ($p=0,015$). The conclusion of this study also disclosed the call for further developments in the investigation of teachers' stress as a means for the prevention of social disruptions, disturbances in teacher's mental health as well as in quality of their lives.

Key-words: Stress; Sleep; Sleep Disorders; Teachers; Occupational Health.

RESUMEN

RESUMEN

El trabajo es un recurso de integración social que contribuye para el desarrollo personal y trae importantes beneficios, pero adelante de tensiones fuertes puede generar disturbios mentales, somáticos y sociales, además de estrés. El estrés interfiere en el funcionamiento de la vida social y en el sueño. El equilibrio entre las actividades diarias del trabajo y el sueño es esencial para la salud mental y por eso merece cuidados especiales cuando el trabajador influencia otras personas como es el caso del profesor. El objetivo de este estudio fue investigar la presencia de síntomas de estrés y su relación con la calidad del sueño de profesores de escuelas de la red pública de P. Caldas. Se buscó la correlación con el estándar ocupacional y las condiciones de estrés y del sueño. La investigación estudió una población de 165 profesores a través del ISS-LIPP, del PSQI-BR y del QFEP, para evaluar el impacto de estrés en la salud del profesor y la calidad del sueño. Los datos revelaron que 59% de los profesores presentan señales de estrés, la mayoría en la fase de la resistencia (el 39%) y con el predominio de estrés psicológico. Por otra parte, los datos también indican que 46.7% de los profesores duermen mal, evidenciando la asociación entre los síntomas del estrés físicos y psicológicos con el sueño. Las mujeres, que sumaron 88.5% de la población estudiada, han presentado más estrés físico que los hombres ($p=0,015$). Este estudio sugiere que la investigación del estrés y de su relación con el sueño en la prevención de la salud mental del profesor es un reto que necesita más dedicación de la Psicología. Muchas ocurrencias sociales negativas en el trabajo de los profesores y en su calidad de vida están correlacionados con estrés producidos por su trabajo diario.

Palabra-llave: Estrés; Sueño; Alborotos del Sueño; Profesores; Salud y trabajo.

CAPÍTULO I

1. A SAÚDE MENTAL E O TRABALHO DO PROFESSOR

A atividade do professor se distingue de todas as outras pela sua natureza e pelo seu valor social. Conforme os conhecimentos se ampliam e o mundo se transforma através de inovações tecnológicas que deveriam facilitar o trabalho humano, ou até substituí-lo, a realidade do professor não segue por esse caminho. O professor tem uma função complexa a cumprir porque cada um de seus alunos é um ser humano em desenvolvimento, com características e necessidades muito diferentes. As exigências do trabalho o obrigam a esforços e produzem sérios problemas em sua saúde mental. O estresse e os distúrbios do sono são ameaças graves, porque causam sofrimento e repercutem em toda a sociedade, quando o profissional é um educador, responsável por crianças e adolescentes. A qualidade de vida do professor não é um bem pessoal, mas o anseio de todos que precisam dele.

Diante dessas constatações, surge o objetivo do presente trabalho que é a investigação das questões relacionadas aos sintomas de estresse e aos distúrbios do sono de professores, tendo como foco a população de professores de crianças e adolescentes do ensino público. Seu objetivo é desenvolver o conhecimento da Psicologia sobre esses processos, nas condições do presente momento histórico, para colaborar com estudos interdisciplinares que possam prevenir transtornos de saúde mental e promover a qualidade de vida de professores, em benefício de toda a sociedade. Para tanto, este trabalho consiste na produção de dados empíricos em uma população de professores que vive plenamente as condições profissionais dessa atividade educacional, para confrontá-los com o desenvolvimento conceitual disponível

na Psicologia. O que novos dados empíricos podem levar a Psicologia a avançar na compreensão do trabalho do professor e do estresse que está associado a essa atividade?

Para realizar esse objetivo, esta tese está arquitetada em sete capítulos. O primeiro trata da saúde mental e do trabalho do professor, procurando mostrar a necessidade de se abordar o tema, que ainda não recebe suficiente suporte administrativo, exceto quando excede seus limites e se manifestam doenças, que afastam o professor de sua inestimável atividade. Em meio às mudanças da atualidade, à sofisticação de recursos disponíveis, será que o professor é favorecido pelos avanços sociais?

O segundo capítulo discorre sobre o eixo principal defendido neste estudo. O estresse é destacado nesse momento para uma análise dos aspectos que o envolve, como começa a ser observado na história, quais os riscos ou não que representa, como funciona o mecanismo fisiológico do estresse e como lidar com esse processo, tão perigosamente familiar que invade vidas, sem pedir licença.

O terceiro capítulo mergulha nas complexas relações do sono com a saúde mental. Além de situar historicamente o interesse por esse aspecto da saúde, busca-se explicar o processamento do sono, o que acontece enquanto uma pessoa se entrega nos braços de Morfeu, não na fantasia de uma regressão a uma fantasia mitológica, mas através dos conhecimentos atuais, apontados na nova classificação dos distúrbios do sono, destacando as consequências de não observar a higiene do sono e, melhor ainda, descrevendo quais os cuidados que devem ser dispensados à qualidade do sono.

Psicologia Social e Organizações do Trabalho são os assuntos tratados no capítulo três, abordando as evoluções da Psicologia no trabalho e desafios que enfrenta na atualidade.

No quinto capítulo, todas as questões analisadas até o momento se mesclam na busca de caminhos que possam esclarecer a situação do estresse e sono do Professor no Trabalho. Este capítulo, de vital importância em nosso estudo, traça o caminho a trilhar, dividindo-se em duas partes: a primeira que descreve os passos da jornada e a segunda parte nos aproxima do panorama que se busca encontrar, com os resultados obtidos. Como estratégia metodológica, junto à pesquisa bibliográfica para a análise de aspectos conceituais sobre o estresse, sono e trabalho do professor, utilizam-se instrumentos que possam elucidar as questões propostas. Uma população de professores se define, assim como os instrumentos que são utilizados (ISS-LIPP, do PSQI-BR e do QFEP), para avaliar o impacto do estresse na saúde do professor e na qualidade do sono.

O sexto capítulo traz o calor da análise dos dados recolhidos, as explicações e dúvidas que transbordam da pesquisa realizada. Surpresas, reafirmações, situações dos dias atuais na saúde mental, produzidas por dados sobre o estresse e sobre os distúrbios do sono, questões verificadas com foco no trabalho do professor. Como cores de uma aquarela, as questões propostas se organizam em pinturas que expressam aquilo que se busca conhecer, de forma prevista, ou não, sempre com o desafio de se ver além da frieza concreta dos números, que alicerçam o conhecimento.

Finalmente, chega-se, então, a um olhar pela qualidade de vida do professor, reunindo o que se pode ou se deve buscar nesse tema tão vasto, que, em lugar de se esgotar, abre novos questionamentos e planejamentos que atendam a demanda observada. As referências citadas, a seguir, são sugestões de leituras de autores que se debruçaram sobre os temas debatidos e que podem levar a um aprofundamento maior sobre o problema.

O presente capítulo como o primeiro texto deste projeto de pesquisa, apresenta e discute o desafio envolvido na saúde mental e no trabalho do professor, de forma que se justifique a importância de se enredar por este tema. Será que a tarefa do professor permanece a mesma, em meio a tantas mudanças sociais e educacionais da atualidade, ou o professor já teria suas atividades aliviadas pelo desenvolvimento da informática e cibernética? Quais são os desafios que professor enfrenta na atualidade que potencializam a produção de estresse? São necessárias propostas preventivas em relação à saúde mental no trabalho do professor? Será que o ensinar, na atualidade, causa estresse e, ainda, perturba o sono?

Ensinar é uma arte! Sempre foi. Aquele que foi reconhecido por muitos como o próprio Deus na terra era chamado de Mestre. Antes disso, desde nossa remota história, sempre se destacaram os profetas, filósofos e sábios, que exerciam o papel de ensinar ou de conduzir as pessoas através de seus ensinamentos.

Os tempos mudaram. Novas tecnologias surgiram desvendando segredos do mundo, criando máquinas com finalidades diversas, potencializando conhecimentos e propiciando uma comunicação sem limites no espaço/tempo.

Paradigmas foram quebrados para que surgissem novos alicerces mais ágeis, mais modernos, mais complexos. O poder do homem cresceu. A vida deixou de ser simples. O conhecimento cresceu em valor, sempre reconquistado, sempre superado a cada momento, sempre trazendo novos desafios. A Saúde Mental tornou-se um direito essencial, indissociável da saúde, como um todo. Avanços nas Neurociências, especialmente na Medicina e na Psicologia mostram que, como muitas doenças físicas, transtornos mentais e de comportamento resultam de complexa interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. (INOCENTE, 2005).

Na era da informação, todos precisam de ensinamentos para perfilar junto a um ambiente, que acumulou saberes e redesenhou a cultura, alterando conceitos tradicionais. Contraditoriamente, o mundo se ampliou, mas se tornou pequeno, capaz ser arquivado ou acessado em pequenos *chips* que transportam mais dados do que o cérebro humano poderia suportar em sua magnitude, sem, entretanto, superá-lo.

O homem cria tecnologia e saberes, e, como afirmou Kant, “o intelecto não deriva suas leis da natureza, mas é ele que lhas prescreve” (NIQUET, 2008, p.36). Não é o conhecimento que se orienta pelos objetos, mas são os objetos que se orientam por nosso conhecimento, segundo a teoria de Kant, modelo do conhecimento lógico. O pensamento autônomo renasce da tolerância que nos remete à possibilidade de nos abirmos para outro modo de pensar, quando nos desprendemos da limitação geral de nossa capacidade de conhecer. As transformações do ambiente em constantes mudanças, que sejam sociais, políticas, religiosas, econômicas ou produtivas, exercem um impacto importante na vida dos indivíduos, que precisam

aprender a conhecer mais, a cada dia; nessa maratona brilha a carreira do professor, aquele que ensina, em todos os níveis.

Ensinar, ainda, é uma arte! Muito mais do que sempre foi! O professor transita num mercado de trabalho cada vez mais exigente e imprevisível. As exigências específicas dessa profissão aumentaram em função das demandas tecnológicas e sociais, mas as mudanças não propiciaram compensações paralelas no apoio do ambiente profissional ou da política educacional, nem mesmo em sua formação, que pudessem garantir um equilíbrio. O professor precisa lidar com problemas sociofamiliares dos alunos, numa sociedade com desigualdades gritantes, precisa atuar numa multiplicidade de tarefas que superam a carga diária contratada (tais como preparação de aulas, correção de provas, etc.), precisa ter conhecimentos multidisciplinares para atender às necessidades dos alunos na esfera biopsicossocial, além da proposta informativa e cultural inerente ao cargo. E, para maximizar seus infortúnios, o professor se martiriza quando ocorre o fracasso do aluno e, por todos, é responsabilizado. Independente das limitações de suas possibilidades, os esforços do professor marcam o futuro daqueles que dele dependem. Na prática educativa atual, as exigências de que o professor promova o sucesso do aluno resultam em muitos questionamentos, como nos afirma BRANDÃO (2011, p.16):

“(...) Pressionada cada vez mais por uma ideologia que faz do competente-competitivo e não mais do consciente-cooperativo o “sujeito educado”, o produto humano de uma nova educação, a escola enfrenta antes de mais nada este desafio: Que educação? Para que sujeito humano? Para viver em que sociedade? Para construir que mundo de vida e de destino? Instruir e capacitar o

produtor para o mercado, ou formar e educar o construtor da sociedade?”.

Todas as atribuições e conflitos que se acumulam no trabalho do professor, repercutem em sua saúde mental. A saúde do professor não se inclui na lista de seus fazeres profissionais, embora inevitavelmente se reflita neles. A Psicologia cresceu em seus achados e possibilidades, mas ainda não chegou às escolas, nem à administração pública ou privada no campo da Educação, como presença obrigatória, ou como recurso necessário à Saúde Mental do professor.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001) define que a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social: não se trata, portanto, da simples ausência de doença. Os conceitos de Saúde Mental envolvem o bem-estar subjetivo, a autoeficácia, a autonomia, a competência, a dependência operacional e a autorrealização do potencial e emocional do indivíduo na vida particular e no trabalho.

A Saúde Mental depende de atitudes positivas em relação a si mesmo e ao outro, especialmente para as ocupações de exigem liderança, como ocorre com o professor. A Saúde Mental não depende, no entanto, apenas do sujeito, mas de contingências socioculturais. Com essa complexidade, os transtornos mentais representam um grave problema de saúde pública no mundo todo, por isso, GUIMARÃES (1992) afirma que o termo Saúde Mental abrange não só o objetivo a ser alcançado, mas, também, as ações dirigidas para atingi-lo.

A maioria dos programas públicos, que estrutura a educação em nosso país, se dirige para a formação continuada do professor, como se a eficiência no trabalho dependesse de treinamento, simplesmente. Segundo MATTOS e GENTILINI

(2011), “do ponto de vista da análise política, existe o argumento de que, em busca da qualidade do ensino, estes programas tendem a desconsiderar aspectos relevantes da ação docente, como, por exemplo, a relação entre qualidade de desempenho dos professores e a própria noção de profissionalidade” (p. 18). Nenhum recurso tecnológico ou de treinamento poderá substituir o caráter singular de criatividade profissional que a dedicação do professor exerce, quando eximido de transtornos psicofisiológicos, para os quais não recebe qualquer auxílio de característica preventiva.

A concepção de educação que inspira o PDE (2007, p.5) e que fundamenta todos os seus demais programas reconhece:

[...] “na educação uma face do processo dialético que se estabelece entre socialização e individuação da pessoa, que tem como objetivo a construção da autonomia”. Dentro deste contexto, a política de formação continuada está apresentada na Rede Nacional de Formação Continuada de Professores, como sendo um programa que visa contribuir para a melhoria da formação dos professores. Seu objetivo de destaque é o de subsidiar a reflexão permanente sobre a prática docente, com o exercício da crítica do sentido e da gênese da cultura, da educação e do conhecimento, subsidiando o aprofundamento da articulação dos componentes curriculares.

O sistema nacional de formação está articulado com o MEC, o CNE, as Universidades, as Secretarias de Educação e as Escolas para a melhoria da aprendizagem, para redimensionar os indicadores de desempenho (MEC, 2005). Há uma preocupação com o saber específico, limitado ao exercício de preparação do

docente para repassar “conhecimentos” definidos pelos currículos específicos de seus contratos. A preocupação com o estresse na docência e a qualidade de sono (compreendido como mecanismo essencial de regulação psicofisiológica), assim como o fortalecimento psicossocial dos professores e, conseqüentemente dos alunos que deles dependem, não estão presentes nas propostas. Formaliza-se o desafio de comprovar essa necessidade.

No contexto do campo do ensino, a Saúde Mental deve ser uma preocupação, que ainda não se tornou consciente nos projetos e medidas assumidas na política pela qualidade do ensino. Os professores seguem sendo reclamados em seu desempenho, mas não se cogita perguntar sobre suas condições psicológicas de trabalho. Como comenta MONDIN (2003, p.5), o momento recomenda “*a máxima interrogativa, a interrogativa das interrogativas*”, a partir da qual todas as demais questões que envolvem o ser humano devem ser equacionadas. É preciso buscar uma compreensão sobre as condições de realização presente em cada indivíduo e em cada sociedade. As respostas seriam um pré-requisito essencial para se alcançar algum esclarecimento sobre as relações entre a saúde mental e o desempenho do professor, que representam a possibilidade de melhores resultados para os alunos.

Os alunos brasileiros se destacaram pelo baixo desempenho do país em relação às outras nações do mundo, novamente, em 2009. O Brasil conseguiu algum progresso, mas permanece entre os últimos lugares nessa classificação do PISA (Programa para Avaliação Internacional dos Estudantes), colocando-se em 53º lugar em leitura, 55º em matemática e 53º em Cultura Científica, entre 65 países que participaram, de acordo com a edição de Panorâmica da Educação 2010. Como

apontam VALLE E CAPOVILLA (2011), o problema se arrasta, uma vez que em 2003, em associação com a UNESCO, quando a OCDE (Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico) acrescentou mais cinco países à lista dos 36 previamente avaliados, o Brasil decepcionou. Nessa pesquisa internacional sobre competência de leitura (UNESCO-OCDE, 2003), dos 41 países pesquisados, sendo 14 deles em desenvolvimento, o Brasil ficou na 40^a posição (i.e., em penúltimo lugar, só à frente do Peru) em desempenho escolar em matemática e ciências, e na 37^a posição em competência de leitura (i.e., só à frente da Macedônia, Indonésia, Albânia e Peru). Nos últimos anos as mudanças propostas, portanto, não foram suficientes para melhorar o aprendizado dos alunos. O Brasil conseguiu algum progresso, mas permanece na situação de um dos piores.

Se a questão é pensar se voltar para a educação especial, então, as exigências ao professor aumentam proporcionalmente às necessidades especiais do aluno. Um estudo realizado por RIBEIRO e LIMA (2010) faz uma reflexão sobre as possibilidades de desenvolvimento das pessoas com deficiência, levando em conta as diferenças entre os que conseguem e os que permanecem limitados à condição de incapacidade. Os resultados da pesquisa confirmam a grande influência social e familiar no desenvolvimento das pessoas com deficiência e o papel do trabalho nessa adaptação, que não se faz sem a atuação do professor em colaboração com a família. Para esses alunos, a preparação do professor em habilidades específica é muito necessária, mas a capacidade de lidar com as limitações impostas pela deficiência do aluno, não dispensa o fortalecimento psicológico e o apoio ao professor.

Torna-se relevante, como afirma O'REILLY (2011) “discutir alguns aspectos da relação entre formação e trabalho docente com suas repercussões nas instituições escolares; mais especificamente na sala de aula”. Há uma ideia recorrente de que os professores são os principais responsáveis pelas mazelas da educação escolar e que, para melhorá-la, é necessário investir unicamente na sua formação. Esta ideologia, atrelada a outras, também presentes em nossa sociedade, responsabilizando a educação (ou a falta dela) pelas desigualdades que ocorrem. É hora de refletir criticamente sobre a importância de repensar a participação da Psicologia na esfera social, integrando os esforços na compreensão das necessidades biopsicossociais do professor, em benefício dos alunos e de toda a sociedade, visando contribuir para a formação do profissional de qualidade com um saber ativo e de significado. PFRONNETTO (2011) afirma que “O embasamento das práticas docentes em pedagogia alicerçada em investigações empíricas, objetivas, e em psicologia corrente com o atual “estado da arte” é substituído por teorizações e elucubrações de gabinete e proselitismo político-ideológico disfarçado ou escancarado”. A pesquisa científica, apontada para a saúde mental dos professores poderá contribuir para a construção de um desempenho com autonomia, análise e iniciativas de melhoria do próprio desenvolvimento profissional do docente.

Os professores estão expostos a situações que alteram seu equilíbrio biopsicossocial, que geram a necessidade de adaptação por parte do organismo. Não se trata, então, de um trabalho inofensivo, sem consequências. Diante da expressiva mudança em todos os níveis da sociedade, o professor se depara com uma grande necessidade de adaptação e de desenvolvimento de novas habilidades para absorver o

ritmo e o significado de transformações, positivas ou negativas, que influenciam todos os aspectos da vida dos indivíduos e que requerem esforços físicos, psicológicos e emocionais. Esse esforço de adaptação gera o fenômeno do estresse, muito presente na contemporaneidade, e, portanto, um sério campo de estudo. O estresse tem sido reconhecido como um problema atual nas atividades de risco, entendendo-se que estes não se limitam aos perigos de vida, específicos de determinadas profissões, como policiais, bombeiros ou enfermagem, mas envolvem situações de trabalho que desafiam a capacidade de adaptação e realização (SOUZA e LEITE, 2008).

O estresse interfere no desempenho ocupacional, nas relações sociais e no sono do trabalhador, problema que tem sido ignorado nas empresas e na sociedade, especialmente nas instituições educacionais, em função de desconhecimento da gravidade desses transtornos e da falta de dados científicos e de instrumentos para investigação, prevenção primária, evitando o problema, ou prevenção secundária, atenuando a ação maléfica resultantes do estresse acentuado e dos distúrbios do sono e comorbidades, ou mesmo, prevenção terciária, tratando os prejuízos causados e recuperando a saúde. VASCONCELLOS (2010) explica que o risco ocupacional envolve uma dimensão que o indivíduo não sabe avaliar, porque a psique é sujeita a mudanças diversas, influenciada por variáveis não controladas, entre elas, o fator genético e hereditário. As influências individuais se somam aos problemas que ocorrem no ambiente de trabalho na atualidade. O mesmo autor acrescenta que pessoas resilientes, que têm capacidade de superar as adversidades impostas, geralmente lidam com as situações intuitivamente, sem uma atuação cognitiva, ou seja, com base em estratégia pensada. O estresse representa, então, um risco bastante

complexo, determinado por diferentes causas e formas de enfrentamento das situações de trabalho.

Diversos fatores como a globalização, a modernização tecnológica e o redimensionamento do quadro de trabalhadores, que provocam desestabilidade e insegurança de ação, se encontram entre os determinantes ou antecedentes mais contributivos à geração do estresse emocional nas organizações, interferindo na saúde dos trabalhadores (ZANELLI e al., 2010). Os professores são trabalhadores, diariamente expostos a situações de estresse, tanto como trabalhador que tem metas a cumprir, quanto como agente social, um papel que o sobrecarrega de expectativas por parte da comunidade, dos colegas, superiores ou alunos. Quando se pensa na Educação como “uma capacidade eficaz de instrumentalizar-se funcionalmente para produzir como em uma imaginária linha de montagem indivíduos pragmaticamente instruídos, em lugar de pessoas críticas e amorosamente educadas, então, talvez a educação, a escola e a sala de aulas bem mereçam os cenários de violência com que se veem ameaçadas a conviver cada vez mais” (BRANDÃO, 2011, P. 16). Pensar no educador como um agente de informações, simplesmente, nos remete a um atraso na evolução científica, em relação, pelo menos, às descobertas relacionadas ao estresse no trabalho, à qualidade de vida em relação ao sono e sua vinculação ao trabalho do professor, assuntos que trataremos aqui.

As condições atuais de trabalho precisam ser compreendidas conforme as mudanças verificadas interferem na saúde mental dos trabalhadores. Segundo ROTHMANN E COOPER (2009), a sociedade pós-industrial, em razão das suas demandas, tem minado a saúde física e psicológica dos trabalhadores, que se encontra

em situação de vulnerabilidade para enfrentar as complexas pressões que sobre eles são exercidas. Tais circunstâncias – enfatizam ainda os autores – repercutem em custos evidentes para o setor público e na rentabilidade das organizações. No caso do professor, em função de seu papel formador na sociedade, o estresse deve ser motivo de preocupação, assim como seu equilíbrio psicofisiológico que depende da qualidade do sono.

Segundo DOLAN (2006), o estresse ocupacional, que atinge o indivíduo em seu trabalho, é um processo que leva o sujeito a perceber e interpretar seu ambiente como insuportável e sem possibilidade de mudanças. Todos os trabalhadores estão sujeitos ao estresse, o que pode gerar transtornos mentais, somáticos ou sociais. O magistério é uma categoria de trabalho de vulnerabilidade em relação ao estresse com suas consequências em prejuízo da saúde Mental, conforme demonstram os estudos de MEIRA (2008) com professores do Ensino Fundamental. Segundo MELEIRO (2008), “o professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade” (p. 15). Então, a tarefa do professor mudou, assim como o mundo, à sua volta. Os desafios são inúmeros e causam estresse e distúrbios do sono, ou seja, eles prejudicam a saúde mental do professor e repercutem em seu trabalho. Precisa-se conhecer mais sobre o estresse e o sono do professor para apoiá-lo em seu trabalho, prevenindo transtornos e promovendo sua saúde mental. O estresse, banalizado pelo uso corrente da palavra na atualidade, pode não ser apenas um momento passageiro de cansaço e merece ser analisado com atenção.

CAPÍTULO II

2. ESTRESSE NO TRABALHO

O estresse é um tema complexo, controvertido e inesgotável, como são os desafios da vida inteligente, que se multiplicam, conforme são decifrados, antes que devorem os desavisados. Neste capítulo, apresenta-se um breve histórico do estresse, um tema comum na experiência de todos, o que só aumenta a responsabilidade do pesquisador: o objetivo desse capítulo é apontar porque esse assunto vem sendo tema de preocupações de especialistas. Aborda-se o conceito, as subdivisões e abordagens do estresse. Um breve resumo da psicofisiologia do estresse também se mostra importante para a compreensão desse processo que atua no campo mental, inegavelmente ligado ao fisiológico. Depois disso, a trama se encontra no estresse ocupacional, apontando os motivos de preocupação diante do estresse do professor e quais são as estratégias de enfrentamento do estresse (coping) utilizadas para lidar com o problema.

O estresse envolve um processo de adaptação do indivíduo às demandas externas e internas, representadas por diversas contingências do cotidiano e pela interpretação das demandas externas, que ocorre em processos cognitivos individuais, com diferentes respostas. O estresse é um fenômeno que ocorre na busca do organismo pela adaptação, assunto que desafia a compreensão do comportamento humano ao longo da história.

1. Histórico do Estresse

Foi “*ramapitecus*”, um pequeno macaco que precedeu o homem na

escala evolutiva darwiniano, que demonstrou, ao fugir de dinossauros para salvar a vida escondendo-se em grutas, que ele tinha uma reação biológica denominada de “estado de estresse” (SOUZA, 2002).

O estresse, palavra derivada do inglês medieval (distress), empregada em física como sinônimo de “tensão mecânica” com significado de estiramento para um lado e outro, é um fenômeno já conhecido por nossos ancestrais. Na idade da Pedra, a batalha pela sobrevivência era contínua. Ötzi, o Homem do Gelo, descoberto após repousar 5.000 anos no gelo glacial, em 1991 por alpinistas de Ötztal (Alpes orientais) foi submetido a minuciosos exames que indicaram uma vida de estresse, com reações de luta ou fuga, necessária à sobrevivência (SADRE-CHIRAZI-STARK e SANDMEYER, 2007). No período quaternário (pré-histórico), na luta do caçador por sua sobrevivência, o estresse se fazia presente. Em situações críticas, ou sempre que ocorre o enfrentamento ou fuga, a química do organismo se altera, desde sempre. O estresse funciona em seu papel fundamental e positivo de colocar o homem em alerta para enfrentar os perigos da vida sem comprometer sua integridade física (ARAÚJO, 2004). São situações em que se libera uma reação de emergência, como a luta ou a fuga no sentido exato da palavra, em momentos bastante diversos dos dias atuais.

No início da era clássica, Heráclito foi o primeiro a sugerir que um estado estático, sem alteração, não era a condição natural. Ao contrário, tudo flui, nada persiste ou permanece o mesmo e a capacidade de submeter-se à alteração constante, esta sim, era intrínseca a todas as coisas. Platão, filósofo grego, reforça essas idéias, comentando que nem mesmo se pode entrar novamente na corrente de um rio, pois ele

imediatamente se transforma, e, embora parecendo igual, já não é exatamente como era. A saúde também não é uma condição estática.

Segundo Hipócrates, o pai da medicina, a saúde é o equilíbrio harmonioso dos elementos naturais e da qualidade de vida; a doença deriva do desequilíbrio. Thomas Sydenham entendeu o conceito hipocrático de doença como uma desarmonia sistemática, causada por forças perturbadoras e que a resposta a essas forças poderia produzir alterações patológicas. Mais tarde Claude Bernard ampliou a noção de harmonia ou estado de estabilidade, no século XIX, quando introduziu o conceito do *milieu intérieur* ou o princípio do equilíbrio fisiológico interno dinâmico, no qual “a homeostase é a capacidade que os seres vivos têm de estabilidade orgânica” (SELYE, 1956, p. 14).

Em 1932, o fisiologista americano Walter Cannon (1871 – 1945), foi o primeiro a usar o termo “Homeostase”, Em seu livro “A Sabedoria do Corpo”. Cannon aponta que o organismo possui uma série de mecanismos que mantêm diversas variáveis fisiológicas que se regulam. Tal regulação homeostática pode ser alcançada através de mecanismos fisiológicos ou comportamentais, como acontece com a transpiração, quando o ambiente está muito quente; ao contrário, se a temperatura está muito baixa, o corpo treme ou induz o indivíduo a procurar um lugar aquecido. Cannon também descreveu a reação de fuga ou de luta e associou a resposta adaptativa do comportamento com a secreção de hormônios e suas ações.

Com base nesses conceitos, as manifestações orgânicas são consideradas decorrentes de estímulos de natureza física, química ou biológica. Hans

Selye, endocrinologista austríaco, radicado no Canadá, aplicou esses conceitos no curso de Medicina, em 1936, pois verificou que todos os pacientes levados à sua aula apresentavam sintomas comuns, como hipertensão, falta de apetite, desânimo e fadiga. Nesses pacientes, ele não conseguia, por meios dos sintomas relatados, caracterizar uma doença e descreveu a “síndrome de estar apenas doente” como um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação (SELYE, 1956, p. 34). Seus estudos sobre o estresse, que se tornaram reconhecidos a partir de pesquisas relacionadas à Síndrome de Adaptação Geral (SAG). A resposta de estresse consistia de reações fisiológicas do organismo, diante de demandas externas que prejudicavam a sua homeostase, enfraquecendo o organismo e o fazendo adoecer.

LAZARUS (1996) relata que o termo “estresse” popularizou-se nos Estados Unidos a partir da Segunda Guerra Mundial, quando os psiquiatras e psicólogos, profissionais voltados para a saúde mental, se preocuparam com tal situação, extremamente estressora em si. Havia uma necessidade acentuada em perceber e interferir nas circunstâncias psicológicas envolvidas em combate, para vencer falhas ou fortalecer as respostas de eficácia, impedindo neuroses e outros comprometimentos que causassem prejuízos a partir da situação de ameaça física e psicológica representada por explosões, ferimentos e cansaço das tropas nos confrontos ou de traumas resultantes deles.

A Psicologia comemorou inúmeros avanços no século XIX, a partir da descoberta de Freud sobre mecanismos de defesa, que representou grande contribuição à compreensão do estresse. GÜINTHER E MACHADO (2002) ressaltam

que o conceito de defesa se liga a um conjunto de mecanismos psicológicos, por meio do qual, inconscientemente, o indivíduo distorce particularmente a realidade, para enfrentar sentimentos de ansiedade. Com o decorrer dos estudos, na atualidade, o conceito de estresse ganhou fundamentos no referencial cognitivo-comportamental, que considera que a partir da interpretação que as pessoas fazem sobre os eventos ocorridos em uma situação específica, as percepções e pensamentos influenciam seus comportamentos e emoções. Assim, as relações interpessoais estão ligadas a processos cognitivos (BECK, 1997) e os conceitos sobre estresse reconhecem essa relação entre os processos cerebrais e o meio.

2. Conceitos, subdivisões, abordagens, etapas e fases do estresse.

- **Conceitos**

Estresse é “uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz”, segundo LIPP (1996, p. 20).

A diferença entre os primórdios e hoje, é que o homem é forçado a desenvolver sua capacidade de adaptação de forma incongruente ao que foi biologicamente preparado. O indivíduo na atualidade está constantemente sujeito ao estresse decorrente de exigências no trabalho, trânsito, pressão social, desafios intelectuais, ansiedade, entre outros fatores. Entretanto, ao contrário de nossos ancestrais, quando as reações de estresse são provocadas, frequentemente, há

necessidade de manter uma aparência oposta ao estímulo, com comportamento de tolerância, em discordância com a vontade de gritar ou correr. As reações de estresse são automáticas, quer exista ou não a opção de se defender ou fugir.

O tempo também modificou o significado da palavra estresse, que tem diferentes origens etimológicas: do inglês antigo – *stress* tem significado de dureza, desconforto; do francês antigo - de estreiteza, e, do latim, *strictus* e *strictia* – tornar apertado, estreito. A palavra estresse pode ser definida como “conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase”, de acordo com o Dicionário do Aurélio (FERREIRA, 1988).

Para melhor entendimento do estresse torna-se importante a diferenciação de alguns aspectos: (a) o estresse, para identificar a excitação do organismo; (b) a reação de estresse, para caracterizar o comportamento manifesto; (c) e os estressores como eventos que desencadeiam a excitação do organismo (SELYE, 1956; VASCONCELOS, 1998; INOCENTE, 2008).

- **Subdivisões do estresse:**

- a) O estresse ocorre quando se rompe o equilíbrio do organismo, então, o termo estresse define o **processo psicofisiológico** em que o organismo se encontra.
- b) A **reação de estresse** identifica o comportamento manifestado pelo organismo, pode ser uma situação conflitante, que o indivíduo não

saiba como enfrentar, nem evitar, e assim desenvolve sintomas físicos e/ou psíquicos como consequência.

- c) Os **agentes ou fatores estressores** são as causas desencadeantes da excitação do organismo, ou seja, os eventos geradores de um estado de tensão, de natureza física, mental ou emocional e podem ser classificados como: estressores externos ou estressores internos.

Há uma distinção entre estressores **externos e internos**. Os primeiros dizem respeito às condições externas que afetam o organismo e são representados por situações vividas, tais como: pressões no trabalho, medo do desemprego, responsabilidade fora de controle, mudança de chefia, situação econômica, competição, excesso de trabalho, separação, doenças, morte na família ou problemas afetivos. (LIPP, 1996; FRANÇA e RODRIGUES, 2005). Os estressores externos também podem se constituir de eventos positivos relacionados a mudanças, tais como: casamento e promoção no trabalho.

Os estressores internos são os que fazem parte do mundo interior do indivíduo, como: cognições, sentimentos, forma de perceber o mundo, nível de assertividade, crenças, valores, padrões de comportamento, vulnerabilidades e esquemas de reações à vida.

GIORDANO E EVERLY (1979) fazem uma classificação quanto à natureza dos estressores: **estressor psicossocial, estressor biológico e estressor relacionado à personalidade**, que facilitam o entendimento dos fatores envolvidos no estresse, analisados separadamente.

- O estressor psicossocial é decorrente da interação entre o

comportamento social e a interpretação deste comportamento com base em experiências do passado ou outros processos de aprendizagem. Esse estressor pode ser identificado como estados de tédio e/ou solidão, a presença de obstáculos para se atingir um objetivo, ou mudanças excessivas que ocorrem na vida de um indivíduo (ALEGRETTI, 2006).

- O estressor biológico é decorrente da interação do indivíduo com estímulos do ambiente, que normalmente são estressantes pela própria natureza, como, por exemplo, ruídos, alimentos, ciclos de atividades biológicas dirigidas pelo sistema nervoso e hormonal, que podem determinar alguns comportamentos e tornar o indivíduo mais suscetível ao estresse.
- Os estressores relacionados à personalidade são descritos como ansiedade excessiva ou percepção negativa de si próprio, que possa também se constituir em estressor potencial.

De fato, não existe uma determinante específica para os sintomas de estresse e sua ocorrência, dependerá da forma de interpretar e reagir da pessoa, que pode envolver componentes comportamentais, afetivos, cognitivos e fisiológicos, e da capacidade do seu organismo de atender às exigências do momento. Também é preciso acrescentar que o estresse não se processa apenas de maneira nociva ao organismo. Quando aumenta a eficiência do desempenho e apresenta grau adequado, é denominado *eustress*, *vocábulo retirado* do grego, no qual “eu” significa bom, uma resposta produtiva do organismo a um estímulo. Os estados mais breves de ameaça à

homeostase poderiam ser percebidos como prazerosos ou como estímulos positivos ao crescimento e desenvolvimento emocional e intelectual. Dessa forma, somente as situações mais graves e prolongadas de sofrimento psicológico e físico, o estresse negativo, denominado *distress*, levam a graves estados de doença. O estresse negativo manifesta-se no sistema nervoso com excitação, cansaço, tensão, alteração do sono e do interesse sexual, além de pensamentos obsessivos (INOCENTE 2007).

Por causa das diferenças de enfoques, diversas correntes teóricas foram desenvolvidas para conceituar o transtorno, sem que se tenha uma definição de estresse que contemple todos os seus significados e satisfaça de modo unânime os pesquisadores, (GLINA E ROCHA, 2003; MONCADA, 2002; MUCHINSKY, 2004). Assim, foram criados diferentes modelos de estresse.

- **Abordagens do estresse**

- a) Abordagem mecanicista com enfoque nas respostas

A abordagem do estresse como resposta, assim como a referência ao estresse como estímulo, é classificada como mecanicista, porque valoriza os componentes fisiológicos ou componentes do ambiente externo como desencadeadores do estresse (CHAMON, 2006). No modelo do estresse como resposta, prevalece o enfoque nas respostas físicas (alterações hormonais – suor excessivo, palpitações), nas respostas psicológicas (ansiedade, depressão) ou nas respostas acompanhadas de alterações biológicas (somatoforme: úlcera).

- b) Abordagem mecanicista com enfoque no estímulo

No modelo do estresse com enfoque no estímulo, o estresse é

caracterizado pela ordem física (contusão, dor, afago), pelo aspecto emocional (desprazer, alegria, temor) ou pela sensação (gelado, calor, agitação): todos os estímulos que são capazes de estimular desequilíbrio da homeostase.

Segundo CHAMON (2006), esses os modelos mecanicistas são limitados: o primeiro não permite identificar as fontes ou causas do estresse e o segundo modelo não explica como o estímulo pode gerar respostas diferentes em um mesmo indivíduo.

c) Abordagem transacional como interação ou transação entre ambiente interno e ambiente externo do indivíduo.

LAZARUS E FOLKMAN (1984, p. 284), desenvolveram a teoria relacional do estresse, definindo estresse como “relação particular entre a pessoa e o ambiente, e que são avaliadas pela pessoa como algo ameaçador e que excede seus recursos pessoais” e demonstram que o estresse envolve um processo psicológico; o que o define é a percepção do indivíduo sobre a situação; percepção que pressupõe avaliação psicológica e envolve perigos, ameaças e desafios, bem como o sentimento de ser possível (ou não) manejar a situação (SANTOS 2007).

O estresse pode ser entendido como resultado de um ajuste entre características específicas situacionais e as reações que estas desencadeiam, nas quais o sistema nervoso simpático se coloca em alerta. A incorporação do estímulo estressante psicológico, um fator presente nas reações ao estresse, explica que uma situação estressora será prejudicial para um determinado indivíduo e não necessariamente para outro; a intensidade de seu impacto será maior ou menor de acordo com a avaliação que o indivíduo fizer do evento estressor. LAZARUS e

FOLKMAN (1984) relatam três etapas no estresse psicológico: avaliação primária (*primary appraisal*), avaliação secundária (*secondary appraisal*) e reavaliação (*reappraisal*).

- **Etapas do estresse psicológico:**

1 - Avaliação primária (*primary appraisal*) ocorre quando o indivíduo dá significado às demandas, avaliando-as ou não, como estressoras. As demandas avaliadas como estressoras situam-se em três categorias: ameaça (avaliação dos prejuízos que uma determinada situação pode ocasionar); perda (prejuízos de algo que já aconteceu); desafio (avaliações das ameaças ou oportunidades que uma determinada situação pode ocasionar, em função dos recursos disponíveis para enfrentá-la).

2 - A avaliação secundária (*secondary appraisal*), a segunda etapa, se refere aos recursos cognitivos e comportamentais, utilizados pelo indivíduo para administrar as situações estressoras que precisa enfrentar.

3 - Na terceira etapa, chamada “reavaliação” (*reappraisal*), o indivíduo reavalia suas estratégias para controle do agente estressor, verificando se foram positivas ou negativas, conforme os resultados dos recursos cognitivos e comportamentais utilizados na segunda etapa.

A presença e intensidade das respostas variam e dependem da avaliação

que o indivíduo fizer do evento, assim como, de suas experiências prévias adquiridas para manejar tal situação. O estresse pode ocorrer em diferentes níveis, de uma forma mais transitória ou grave, e no último caso, resulta em consequências que irão afetar a saúde do indivíduo, conforme a formulação proposta por SELYE (1956), que dividiu o estresse em fases.

- **Fases do Estresse:**

Hans Selye (1952) relata três fases do estresse e seu trabalho, desde a formulação, representa apoio teórico para a maioria das pesquisas desenvolvidas nesta área. O modelo trifásico do stress se divide em: **alerta ou alarme** (1), **resistência** (2) e **exaustão** (3).

Na fase de alerta (1), ocorre aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial e contração do baço, liberação de glicose pelo fígado, redistribuição sanguínea da pele para o fortalecimento dos músculos, aumento da frequência respiratória e dilatação dos brônquios, dilatação das pupilas e aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea. Nessa fase de alerta, que envolve uma reação principalmente biológica, o organismo é mobilizado para situações de emergência numa reação de luta ou fuga representada pelo efeito inicial e imediato do agente nocivo. É a reação natural de defesa e preservação da vida. As reações da fase de alerta podem ser diversas, tais como redução da temperatura do corpo, aumento da frequência cardíaca e respiratória, denotando alguns sintomas como: taquicardia, tensão, suor nas mãos, nos pés, palidez, insônia, esgotamento, irritação e mudança de humor, segundo VASCONCELLOS (1992).

Na segunda fase, de defesa ou resistência (2), surgem reações de

natureza predominantemente psicossocial, representando os esforços defensivos ativos por parte do sistema fisiológico e se reflete em elevação das secreções adrenocorticais, produzindo aumento da pressão sanguínea e da temperatura do organismo, com manifestações de alergias, cansaço, queda na produtividade, hipertensão, agressividade, depressão, distúrbios gastrintestinais e problemas de memória. No estágio de resistência, o organismo procura se restabelecer em busca de adaptação, mas a persistência do estresse, superior à capacidade defensiva do sujeito, leva à terceira fase, a da exaustão, enfraquecendo o organismo e dando lugar a diversas enfermidades (SELYE, 1956).

A fase de exaustão (3) se manifesta através do adoecimento do órgão mobilizado na fase da resistência, ou a morte súbita que, segundo FRANÇA E RODRIGUES (2005) representa muitas vezes a falha dos mecanismos de adaptação. Nesse ponto, pode ocorrer: o *distresse* (do grego “*dis*” que quer dizer mau), fenômeno negativo que pode gerar danos ao organismo.

Anos depois, LIPP (2000) descreve uma quarta fase denominada de “quase exaustão”, que se situa no estágio de resistência (2), como um agravamento dessa etapa, quando a tensão excede o limite gerenciável e a resistência física e emocional se torna instável intercalando momentos de funcionamento normal com outros, de intensa ansiedade e vulnerabilidade a doenças, podendo progredir para o estado de exaustão.

O estado de quase exaustão se caracteriza pelo enfraquecimento da pessoa que não é mais capaz de adaptar-se ou resistir ao estresse e as doenças

começam a surgir, mas ainda de maneira não tão grave quanto na última fase, quando há uma exaustão psicológica em forma de depressão e uma exaustão física na forma de doenças que podem levar à morte. (LIPP, 2004). Então, no modelo quadrifásico, a fase de resistência percorre um agravamento (quase exaustão), no qual o indivíduo vai se exaurindo até a exaustão. Ao atingir a exaustão o problema observado pode assumir proporções descontroladas, denominadas de Burnout.

A partir da década de 70, a Síndrome de Burnout foi introduzida na Psicologia Organizacional por Freudenberger para descrever um indivíduo frustrado e fatigado em decorrência de decepção em suas expectativas em relação ao seu ambiente de trabalho. O Burnout se define por sintomas de exaustão ou sentimento de esgotamento, de despersonalização manifestada por cinismo, negação e insensibilidade e de falta de realização, trazendo sentimentos de incompetência. (MASLACH E JACKSON, 1981; INOCENTE, 2005).

Todas as fases de estresse decorrem de mecanismos psicofisiológicos, que podem apresentar maior ou menor acometimento psicológico ou físico, conforme as reações individuais do organismo à pressão ambiental.

2. Psicofisiologia do Estresse

O organismo, ao receber um estímulo, desencadeia uma resposta, uma preparação para fuga ou reação de enfrentamento da situação. Conforme a vulnerabilidade individual e abrangendo a esfera física e psicossocial, ocorrem alterações orgânicas e mentais, de uma maneira ampla e diversificada (ALBERT e URURAHY, 1997).

A reação do estresse decorre da ativação de uma série de eventos, iniciando na estrutura do Sistema Nervoso Central (SNC), interagindo com Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e Sistema Límbico, desencadeando uma cadeia de reações e com ativação do eixo hipotálamo-hipófise, liberando o hormônio adreno-corticotrópico (ACTH) na corrente sanguínea, estimulando as glândulas supra-adrenais, que vão produzir, principalmente, a adrenalina e os corticosteroides, levando o indivíduo ao estado de alerta, pronto para lutar ou fugir, uma manifestação instintiva.

Os estímulos, provenientes do ambiente externo ou interno, atuam no psiquismo do sujeito, ativando emoções, como medo, raiva, ambição, culpa e outras. Desencadeia-se uma reação do sistema nervoso e glandular, com consequência, principalmente, em nível físico.

Os estímulos são recebidos pelo cérebro, através dos sentidos, e são processadas no cérebro, ao nível do córtex, onde há a ativação dos aferentes, de origens externa e proprioceptivo, que atravessam o mesencéfalo e o Sistema Límbico e são recebidos pelo tálamo. O tálamo, através de neurônios monoaminérgicos e de neurotransmissores, como a adrenalina, dopamina e serotonina, envia as informações recebidas para o hipotálamo, que sintetiza os hormônios responsáveis pela liberação e inibição de outras secreções (ROCHA e GLIMA, 2000).

Fig. 1 – Processo Psicofisiológico Fonte: França e Rodrigues (1999:29)

No hipotálamo estão vários conglomerados de neurônios, responsáveis por tarefas diversas, regulando processos fisiológicos contínuos como respiração, pressão sanguínea, digestão e equilíbrio entre as diversas funções orgânicas. É o núcleo paraventricular que libera a corticotropina (CRH), estimulante que desencadeia a reação ao agente de estresse.

O estímulo do hipotálamo sobre o Sistema Nervoso Simpático, via suprarrenal, libera o hormônio adrenocorticotrópico (ACTH), que, por sua vez, ativa as glândulas adrenais para liberar hormônios glucocorticóides no sangue. Os níveis de glicocorticoides, normalmente seguem um ritmo diário: alto no começo da manhã e baixo no fim do dia, porque uma de suas principais tarefas é aumentar a glicose no sangue para fornecer energia aos músculos e nervos.

A regulação de diversas funções do organismo são controladas pelos hormônios por um mecanismo de *feedback* ao hipotálamo que pode acertar o sistema de produção de adrenalina e noradrenalina.

- A adrenalina aumenta o suprimento de sangue para o coração, músculos e cérebro; dilata as coronárias e aumenta a frequência cardíaca.
- A noradrenalina causa vasoconstrição e aumenta a pressão arterial.

Fig. 2 – Hipotálamo: hormônios.

A liberação hormonal no sangue atua em vários órgãos e sistemas, regiões distantes do seu local de origem, ocorrendo uma redistribuição sanguínea, com menor fluxo sanguíneo para pele e vísceras e maior para os músculos e cérebro. (GOLDSTEIN, 1995). As alterações se fazem sentir em todo o organismo, interferindo nos diversos sistemas:

- **Sistema Cardiorrespiratório**

No sistema respiratório, ocorre o aumento da frequência da respiração e a dilatação dos brônquios para facilitar uma maior captação de oxigênio pelo organismo. O organismo, com excesso de adrenalina pode desencadear no sistema cardiovascular, manifestações de crise hipertensiva, palpitações, infarto do miocárdio, arritmias; no cérebro, arteriosclerose, acidente vascular cerebral (AVC); nos pulmões, a dilatação crônica dos brônquios e predispor a infecção por vírus, fungos, bactérias, bacilos e outros micro-organismos. As manifestações cardiorrespiratórias consistem na elevação da pressão arterial, palpitações, respiração ansiosa, acompanhadas de extremidades frias e suadas. Nos olhos, há aumento da pressão intraocular e dilatação nas pupilas, preparando uma resposta fisiológica de adaptação do corpo.

Figura 3 – Sistema Cardiorrespiratório

Se as circunstâncias externas estimulam o sistema que provoca o estresse repetidamente, conforme a suscetibilidade pessoal e a intensidade das mudanças, a tensão crônica poderá tornar o sistema vulnerável a danos, causando o adoecimento. Se ocorrer a persistência do agente e ou ambiente agressor, o organismo poderá ser sobrecarregado, resultando no aparecimento de inúmeras repercussões psicofisiológicas, por sobrecarga de adrenalina e cortisol.

A liberação excessiva de cortisol acarreta alterações metabólicas, com aumento da destruição das proteínas, diminuição de massa muscular e, em relação aos carboidratos, haverá aumento da produção de glicose, diminuição dos receptores de insulina, menor utilização da glicose pelos tecidos e, no metabolismo dos lipídeos, aumento da lipase e lipídeos na corrente sanguínea e redistribuição da gordura corporal (GOLDSTEIN, 1995).

O sistema cardiovascular sofre o efeito potencializador do corticoide com a adrenalina, com o aumento da hipercoagulabilidade sanguínea, favorecendo o infarto

do miocárdio (ALBERT e URURAHY, 1997).

- **Sistema imunológico**

No sistema imunológico, há diminuição da defesa do organismo, pela diminuição dos glóbulos brancos e menor síntese de anticorpos, observando uma involução do timo. As repercussões no SNC, por destruição de proteínas e glicose, levam a alterações psíquicas e comportamentais; no sistema musculoesquelético, ocorrência de atrofia e astenias musculares; no tecido ósseo, a competição do cortisol com a vitamina D, impedindo a absorção de cálcio, levando a osteoporose. Ao nível hepático, ocorre maior liberação de glicose na corrente sanguínea a partir do glicogênio, para o fornecimento de mais fonte energética para os músculos. Paralelamente, o baço sofre contração e libera mais glóbulos sanguíneos para facilitar a captação de oxigênio e há, ainda, um aumento de números de linfócitos para reparar possíveis danos nos tecidos. (GOLDSTEIN, 1995).

Possibilidade de aparecimento de obesidade, de diabetes mellitus, de câncer (diminuição do sistema imunológico).

- **Sistema gastrointestinal e reprodutivo**

O sistema gastrointestinal apresenta aumento do ácido clorídrico e pepsinogênio, com diminuição do muco protetor intestinal. Os ovários e os testículos diminuem a produção, respectivamente, da progesterona e testosterona, interferindo no sistema reprodutivo (ALBERT e URURAHY, 1997). No sistema gastrointestinal, as perturbações interferem tanto na má digestão, como no surgimento de gastrites,

úlceras, colites até diarreias crônicas, e, na pele, com a erupção de micose e psoríase. Incide, também, no envelhecimento dos órgãos sexuais, levando à impotência e à frigidez. O estresse provoca tensão física e psicológica, queda de capacidade intelectual, perturbações do sono, levando à fadiga (GOLDSTEIN, 1995).

Em síntese, o estresse ocorre em resposta psicobiológica ao agente estressor interno ou externo, por meio da ação integrada dos sistemas nervoso, endócrino e imunológico, em um processo de alteração e recuperação do equilíbrio homeostático.

Os sinais e sintomas mais frequentes que ocorrem em um organismo estressado, em relação ao SNC e psiquismo são: cansaço físico e mental, nervosismo, irritabilidade, ansiedade, insônia, dificuldade de concentração, falha de memória, tristeza, indecisão, baixa autoestima, sentimento de solidão, sentimento de raiva, emotividade, choro fácil, pesadelos, depressão, isolamento, perda ou excesso de apetite, pânico. Alterações de comportamento também poderão ocorrer, como: alcoolismo, consumo de drogas ilícitas, uso dos calmantes e ansiolíticos, comportamento autodestrutivo e robotização do comportamento (ALBERT e URURAHY, 1997).

Os sintomas e suas repercussões fisiológicas se diferenciarão de acordo com a interpretação e o significado atribuído ao agente estressor ou ao evento em função de estratégias de enfrentamento disponíveis, ou da vulnerabilidade de cada um, na vida diária. O trabalho faz parte da vida diária, gerando situações e experiências que geram o estresse ocupacional.

4. Estresse Ocupacional

O estresse ocupacional é definido como um desequilíbrio que provoca reações físicas, cognitivas, emocionais e comportamentais quando as exigências excedem as capacidades, os recursos ou as necessidades do trabalhador (INOCENTE, 2007) e esse desequilíbrio parece estar presente nas situações diárias que o trabalhador enfrenta na atualidade, especialmente na ocupação de professor. Os professores não estão imunes às demandas político-sociais e tais mudanças tornam necessários constantes estudos sobre o assunto.

Duas principais abordagens teóricas do Estresse Ocupacional se destacam na avaliação das características do trabalho e de seus efeitos na saúde de trabalhador:

- 1) Demanda-Controle (KARASEK, 1998) – Neste modelo, o estresse é decorrente do desequilíbrio de todo o sistema, formado por quatro níveis: Biológico, psicoendócrino, cognitivo e funcionamento interpessoal.

O funcionamento com bases na demanda psicológica e no controle resulta em quatro tipos de experiências no trabalho, conforme vemos no quadro abaixo, mas o trabalho que apresenta grandes exigências, baixo controle e baixo apoio social é o que apresenta maior risco para doenças (KARASEK, 1998; ARAÚJO, 2003; FERNÁNDEZ-LÓPEZ et al., 2003; INOCENTE, 2005).

1 e 2 - Trabalho Ativo	
1 - Alta demanda	2 - Alto controle
3 - Baixa demanda	4 - Baixo controle e apoio
3 e 4 - Trabalho Passivo	

Fig.4 - Modelo Demanda-Controle

Três dimensões são envolvidas:

- a) demanda-controle (quanto maior a demanda e menor o potencial de decisão, maior risco à saúde;
- b) tensão-aprendizagem (necessidade de aprendizagem de novos padrões de comportamento e habilidades);
- c) apoio social no trabalho (risco de natureza social que se relaciona com a quantidade e qualidade dos relacionamentos de apoio e com o apoio instrumental que o indivíduo dispõe no trabalho a partir de companheiros e superiores), segundo MONCADA (2002).

2) Esforço e Recompensa no Trabalho (ERI) - SIEGRIST (2004 a.) destaca que as situações de trabalho que provocam desequilíbrio devido ao alto esforço e baixa recompensa acarretam reações fisiológicas e emocionais. Este modelo possibilita medidas preventivas e complementa o modelo anterior, prevendo vulnerabilidade

para doenças. O modelo envolve dois tipos de componentes: extrínseco (consiste nas informações subjetivas sobre o trabalho executado que exige recompensas) e intrínseco (envolve forma pessoal de dedicação com muito esforço e alta necessidade de aprovação, determinando reações de tensão e efeitos adversos à saúde).

Qualquer que seja o modelo de estudo, na prática, o papel do professor é complexo e abrange pelo menos, três áreas de atuação: ensinar, administrar e pesquisar. Consequentemente, o professor está sujeito a desequilíbrio entre esforço e recompensa, como no trabalho foi descrito por KIRIACOU E SUTCLIFFE (1978), contemplando aspectos físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais. Outras pesquisas enfatizam o desequilíbrio entre a pressão ambiental e a capacidade de atender à demanda (LIPP, 2002; CARLOTTO, 2002, 2003; WITTER, 2003; INOCENTE, 2005; SANTOS, 2007; REINHOLDES, 2008).

O estresse dos professores constitui uma síndrome de sentimentos negativos, geralmente acompanhados de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas, resultantes de seu esforço no trabalho.

A presença do estresse se relaciona à condição na qual um indivíduo é confrontado com uma oportunidade (1), limitação (2) ou demanda (3), como propõe ROBINS (2005).

1) A oportunidade surge pela possibilidade de ganho, num trabalho reconhecido socialmente.

2) O limite decorre quando o sujeito se vê impedido de fazer o que

deseja, por exemplo, conforme as necessidades financeiras, o acúmulo de jornadas de trabalho.

3) A demanda corresponde à perda de algo desejado, como se observa na dificuldade de encontrar recursos e apoios para a realização do trabalho, tendo que lidar com críticas ou exigências de superiores.

Todos esses fatores precisam ser investigados na organização do trabalho do professor para que se observe a possibilidade de desequilíbrio nessas áreas, que resultam em sobrecarga de trabalho, falta de controle e autonomia, falta de recompensada pelas contribuições no trabalho, falta de equidade e justiça social e oportunidades profissionais enquanto carreira.

Os estilos de vida, em conjunto com aspectos de natureza hereditária e condições físicas e psicossociais do ambiente de trabalho, poderão determinar uma vida saudável ou o adoecimento físico, conforme o ambiente de trabalho, a busca de equilíbrio entre necessidades e expectativas do trabalhador em jogo com as necessidades e exigências dos gestores, nas organizações que administram o trabalho do professor.

Pesquisas, realizadas em 2002-2003, pela *International Stress Management Association*, no Brasil (ISMA), alertam para o aumento de estresse no trabalho: entre, aproximadamente, mil profissionais, constatou-se que 70% deles sofriam de níveis significativos de estresse ocupacional (ROSSI, et al., 2005).

MEIRA (2008) aborda a vivência de professores alfabetizadores e afirma que o processo de ensino-aprendizagem pode sofrer influências do nível de estresse do professor, bem como nos alunos, diante de dificuldades, tais como: o próprio

processo de alfabetização, a falta de apoio e participação dos pais, classes numerosas, o desinteresse das crianças para aprender e a falta de apoio técnico específico diante de crianças com dificuldades de aprendizagem. Em pesquisa realizada com 23 professores alfabetizadores submetidos ao ISSL (Inventário de Sintomas de Stress de Lipp para Adultos), a autora concluiu que os professores das primeiras séries apresentavam sintomas de estresse que podem afetar o equilíbrio do processo de alfabetização.

MALAGRIS (2008) destaca o papel do professor no desenvolvimento do aluno e investiga as dificuldades presentes na situação enfrentada pelos professores propensos ao estresse e que trabalham em educação especial, que incluem o papel do diretor, o conflito, ambiguidade e excesso de papéis do professor, sua jornada de trabalho, o excesso de burocracia, a indisciplina, a falta de reconhecimento pelo trabalho, o tédio decorrente de tarefas repetitivas, além de aspectos pessoais e psicológicos que também são fatores de risco para os professores tais como a falta de formação científica do professor, agressividade, punição, injustiça, demanda além das possibilidades do professor, com pressões e restrições geradoras de contínua e crescente de tensão.

Podem-se acrescentar, ainda, fatores ergonômicos, a falta de planejamento de condições nos componentes do posto de trabalho docente, como o design do mobiliário escolar, iluminação das salas de aula, o isolamento acústico, o nível de ruído e temperatura do ambiente que não são compatíveis com as demandas, habilidades e limitações humanas, conforme preconizado pela *International Ergonomics Association* (IEA). (SOBRINHO, 2008).

Todos esses fatores precisam ser investigados na organização do trabalho do professor para que se observe a possibilidade de desequilíbrio nessas áreas, que possam ser decorrentes de sobrecarga de trabalho, falta de controle e autonomia, falta de recompensa pelas contribuições no trabalho, falta de equidade e justiça social e oportunidades profissionais enquanto carreira.

As pesquisas sobre o estresse têm enfatizado especificamente duas áreas: ocupação profissional e o efeito do estresse na ontogênese de várias doenças. No Brasil o assunto foi pesquisado devido às consequências negativas que dele decorrem, entre professores do ensino superior por AYRES et al. (1997), PAIVA E SARAIVA (2005) e por INOCENTE (2005)

Nesse contexto, seria recomendável que as empresas definissem estratégias para proteger a saúde e a qualidade de vida de seus trabalhadores, uma vez que o excesso de exigências associadas às atividades de trabalho pode ocasionar doenças que variam entre transtornos psicológicos, cognitivos e físicos. A busca de evidências empíricas que permitam fazer considerações relativas às manifestações físicas, psíquicas e psicofisiológicas, confirma a importância do estudo para o campo das organizações e estimula o desenvolvimento de uma análise mais apurada sobre o tema.

Para HESPANHOL (2007), a abordagem contemporânea de estresse poderia adotar uma perspectiva interativa, considerando os três grandes domínios conceituais:

- a) As potenciais causas de estresse.
- b) Os moderadores da resposta de estresse

c) As manifestações de estresse.

As potenciais causas de estresse, que existem ou não no ambiente laboral ou na ligação casa/trabalho, em conjunto com as características pessoais de cada indivíduo podem eventualmente conduzir aos sintomas ou às doenças relacionadas com o estresse, o que pode ser prevenido ou reduzido. Compreende-se então que o estresse é um processo resultante das interações do indivíduo com o ambiente, com um componente emocional, que depende da interpretação que ele faz da situação em que está inserido, vivenciada por um sentimento de insegurança quanto à sua capacidade.

As características de personalidade influenciam na maneira de pensar e agir das pessoas, então, a forma como o indivíduo percebe seu meio é básico para a compreensão do comportamento porque é por meio do processo perceptivo que as pessoas constituem sua realidade. É com base no que é percebido que se pode raciocinar, tomar decisões, agir. Assim, evidencia-se a relevância do estudo da personalidade e das estratégias de enfrentamento, considerando a necessidade de entendimento e prevenção do estresse ocupacional.

5. Estratégias de enfrentamento do estresse (coping)

Diante da complexidade da vida social, da variedade de interações entre os indivíduos e das contínuas mudanças, quando um indivíduo é confrontado com acontecimentos que ele sente como ameaçadores, o seu organismo reage de forma a tentar gerir esses acontecimentos e ajustar-se a eles. Um acontecimento é considerado ameaçador ou estressor se for percebido como causador de prejuízo ou perda, e neste

momento os sujeitos tendem a fazer algo de modo a dominar a situação ou controlar as suas reações emocionais à mesma. Como as pessoas não são iguais, um acontecimento pode ser perturbador ou indiferente para cada um, existindo uma grande variabilidade entre os acontecimentos de estresse.

As estratégias de adaptação ou enfrentamento (*coping*) são as habilidades desenvolvidas para o domínio das situações de estresse, utilizadas para avaliar e gerenciar as exigências internas e/ou externas, determinada por fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis (FOLKMAN e LAZARUS, 1980, p. 993). As estratégias de enfrentamento correspondem a um processo pelo qual o indivíduo administra as demandas da relação pessoa/ambiente, e as emoções que elas geram.

A palavra *coping* não possui tradução literal para o português, mas seu significado aproximado pode ser entendido como lidar ou enfrentar e na linguagem técnica em psicologia, o conceito de *coping* é traduzido, para a língua portuguesa, como estratégias de enfrentamento (ALEGRETTI, 2006).

Segundo LAZARUS E FOLKMAN (1984), os enfoques tradicionais de *coping* surgiram em duas literaturas distintas: experimentação animal e psicologia psicanalítica. O modelo animal define normalmente *coping* como atos que controlam condições aversivas e assim reduzem o impulso ou a ativação, com ênfase em comportamento de fuga e esquiva. Na tradição da psicologia psicanalítica, o *coping* é considerado numa hierarquia de estratégias, a partir de mecanismos de defesa, que distorcem a realidade.

De acordo com FOLKMAN (1986) e RYAN-WENGER (1992), estratégias de enfrentamento são ações deliberadas, conscientes, que podem ser aprendidas, usadas e descartadas e cujo objetivo é lidar com o estresse percebido. Se as estratégias do indivíduo não forem suficientes para amenizar ou eliminar o evento estressante, o indivíduo entra em estado de exaustão descrito por Selye (GUIDO, 2003).

Segundo a abordagem de FOLKMAN E LAZARUS (1980), o processo de *coping* envolve quatro características principais:

- a) Interação do indivíduo com seu ambiente;
- b) Administração da situação estressora, não o domínio da mesma;
- c) Avaliação da situação procurando perceber, como é interpretado e cognitivamente representado na vida do indivíduo;
- d) Mobilização de esforços, através de ações cognitivas e comportamentais para administrar as demandas internas ou externas que surgem na interação com o ambiente.

DELL'AGLIO e HUTZ (2002) em seus estudos concluíram que as estratégias de *coping* não são simplesmente disposicionais, mas determinadas pelo contexto do evento estressante. FOLKMAN E LAZARUS (1980), a partir de uma perspectiva cognitivista, definem:

Coping focalizado no problema - esforço despendido pelo sujeito para administrar alguns aspectos de um ambiente, pessoa ou relação estressante. Por

exemplo, atuar sobre a origem da situação, procurar formas de resolver a situação.

Coping focalizado na emoção - esforços para administrar ou regular as emoções negativas associadas ao episódio de *stress*. Por exemplo, a autocensura, evitamento ou fuga, a reavaliação positiva.

ANTONIAZZI et al. (1998) apontam que, no final da década de 1990, foi apresentada uma terceira estratégia de *coping*, focalizada nas relações interpessoais, ou seja, em que o indivíduo busca apoio de pessoas próximas diante do estresse.

O esquema abaixo, realizado a partir do modelo de LAZARUS e FOLKAMAN (1984), ilustra o processamento do estresse e do coping.

Figura 5 – Processamento de Estresse e Coping (Base: Lazarus e Folkman, 1984).

A abordagem dessa estratégia de enfrentamento é processual, se refere a um conjunto de cognições e comportamentos tomados no curso de um episódio particular de estresse. De acordo com MALVEZZI (2010), a condição psicológica do trabalhador é reconhecida e assumida como variável do processo de produção, reclamando investigação nesse processo, no qual o trabalhador está sendo chamado a administrar sua própria adaptação e integração. A Psicologia deve que colocar a sua atenção nos resultados, mas, ainda, nos processos envolvidos, o que justifica que se procurem resultados sobre os transtornos de estresse e sono de professores, sem perder de vista o processo que se desenrola para que se chegue a novas perspectivas. Além de buscar perfeição na precisão, estratificação e validade dos dados, segundo o mesmo autor (2010), é preciso ter a da compreensão da relação entre esses resultados e os diversos mecanismos que precisamos manejar na gestão de nossas instituições.

6. Considerações sobre o estresse

O estresse não é um fenômeno novo, embora, chegue a ser cotidiano, numa época de intensa agitação que ignora o ritmo pessoal dos indivíduos. Os prejuízos, no entanto, não dependem de consciência do estresse. O reconhecimento do estresse nas diversas situações pode permitir a utilização de modos de coping, que são susceptíveis de aperfeiçoamento à medida que a pessoa se desenvolve permitindo-lhe lidar com as situações estressantes com uma eficácia cada vez melhor. Torna relevante que “as organizações e profissionais da área entendam que não se

podem avaliar as pessoas no seu contexto psicossocial, sem levar em consideração a percepção e interpretação que ela faz sobre o ambiente”, segundo SANTOS (2007, p.157, 158). O desequilíbrio diário causado pelo estresse pode interferir em outro processo essencial à saúde e intimamente ligado às experiências diurnas: o sono.

O trabalho influencia na qualidade do sono, que está diretamente ligado aos fatores sociais, econômicos, tecnológicos, organizacionais, além dos riscos ocupacionais. O sono normal deve respeitar o ritmo biológico do indivíduo. ALMONDES e ARAÚJO (2003) afirmam que adormecer e despertar são processos que seguem um padrão que, embora seja determinado por processos fisiológicos, variam de acordo com cada pessoa e com seus hábitos de vida e de trabalho. Os distúrbios do sono causam consequências para a saúde do trabalhador, representam importante custo financeiro para a empresa ou para os cofres públicos, afetando, também, a vida de familiares e da sociedade, por isso se aborda o tema no próximo capítulo.

CAPÍTULO III

3. QUALIDADE DO SONO

O sono do professor não tem sido alvo de programas preventivos, como se não merecesse tal atenção. O desconhecimento desse processo cria uma lacuna que pode trazer consequências muito prejudiciais, como se pretende mostrar neste capítulo. Começa-se com a revisão histórica da ciência do sono, seguindo, logo depois para a compreensão de como se organizam os padrões do sono, como se classificam, de forma a elucidar as consequências da má qualidade do sono. Termina-se, então, com as recomendações necessárias a uma boa noite do sono e sua importância no trabalho do professor.

1- Revisão histórica da Ciência do Sono

O Sono sempre foi alvo dos interesses humanos em busca de sua compreensão. Os gregos, assim como os babilônios e os egípcios reconheciam nos sonhos as mensagens divinas e construíam templos, como o de Asclépio, em Epidauro, para que os doentes dormissem esperando a indicação da cura em seus sonhos. Muitas passagens bíblicas contam sobre mensagens proféticas em sonhos, como no Egito antigo, quando José previu as pragas que se abateriam sobre o povo. Assim, também, foi comunicado por mensagens oníricas que Jesus nasceria. Ainda nos séculos que precederam o nascimento de Cristo, o filósofo Aristóteles propôs que os sonhos eram reflexos do estado do corpo e traziam informações sobre saúde. Para esse filósofo, o sono era causado pelo deslocamento de vapores da região do

estômago para a cabeça, merecendo ser investigado pelos médicos, como fez Hipócrates, o pai da Medicina (GOKCEBAY, COOPER, WILLIMS, 1994).

No século XVII, o filósofo alemão Johann Fichte defendeu que os sonhos revelavam os temores e desejos do inconsciente. Ivan Pavlov (1849-1936), fisiologista russo, autor de uma das primeiras abordagens científicas da aprendizagem, concluiu, em seus estudos, que o sono é causado pela irradiação de um processo de inibição que se estende por todo o córtex cerebral, sugerindo que o sono facilita o equilíbrio da alternância entre excitação-inibição. Essa ideia de inibição cortical comprovou-se nos estudos que se seguiram, já que os neurônios corticais tendem a ser menos ativo durante o sono do que durante a vigília, especialmente durante a fase do sono lento.

Em 1900, o neurologista austríaco Freud (1856-1939), fundador da Psicanálise, publicou a “Interpretação dos Sonhos”. Com seu modelo de estrutura de personalidade, este autor observou que durante o processo do sono o material inconsciente surge em forma de sonhos. Seu contemporâneo, Carl Gustav Jung (1875-1961), em lugar de valorizar o conteúdo sexual que Freud atribuiu aos sonhos, sugeriu a existência de um “inconsciente coletivo”, buscando explicar os sonhos que acontecem em culturas diversas, com significados semelhantes.

A partir da metade do século XX os avanços neurocientíficos e as novas tecnologias desenvolvidas permitiram novas conquistas, desvendando os mistérios do processo do sono. Na década de 1970, pesquisadores analisaram a regulação do ciclo sono-vigília e enfocaram o papel dos inibidores e sistemas colinérgicos e da acetilcolina e nesse processo. (HERNANDEZ-PEÓN, 1970 e JOUVET, 1984). Estudos na década de 1980 sugerem que o sono, especialmente

em determinado estágio, chamado de “Rapid Eyes Moviment” (REM), contribui para o desenvolvimento do cérebro, em particular com aspectos relacionados com o sistema visual.

A partir dos estudos de SNYDER (1966), que propôs a "hipótese da sentinela", demonstrando que a atividade do cérebro no estágio de sono REM, semelhante ao de vigília, foi possível observar que os seres vivos podem vigiar periodicamente ao seu redor. GAARDER (1966) afirma que as lembranças podem ser processadas e codificadas durante o sono. VERTES (1995), e, depois WALKER E STICKGOLD (2004), forneceram resultados valiosos sobre o papel importante que o sono desempenha na plasticidade neuronal e na consolidação da memória. MORUZZI (2004) observa que o sono permite a restauração de "sinapses plásticas" no cérebro.

Enfim, o sono não é um estado passivo, como originalmente concebido, é um estado ativo do sistema nervoso. A medicina do Sono tem como objetivo diagnosticar, tratar e prevenir distúrbios do Sono e do ritmo circadiano. A prática da Medicina do Sono em nosso país teve início em 1972, com os trabalhos pioneiros de Rubens Reimão, que organizou uma equipe de estudiosos sobre o tema, visando à compreensão dos padrões do sono, sua psicofisiologia, para promoção da saúde e qualidade de vida das pessoas. Desde 2003, a Medicina do Sono no Brasil é uma subespecialidade de saúde, interdisciplinar, com programa e treinamento efetivo.

2. Psicofisiologia do Sono: Organização dos Padrões do Sono.

O sono tem função reparadora, de forma que, compreender o fenômeno do sono em seus diversos aspectos, buscar soluções para seus distúrbios, significa a possibilidade de alcançar um rendimento satisfatório nas tarefas diárias. O sono interfere no humor, na memória, na atenção, nos registros sensoriais, no raciocínio, enfim nos aspectos cognitivos que relacionam uma pessoa ao seu ambiente e que determinam a qualidade de seu desempenho e sua saúde.

O processo do Sono é regido pelo relógio biológico, moldado geneticamente, que se ajusta num ciclo de 24 horas. Ele se regula em conformidade com fatores externos, como ruídos, luzes, odores, hábitos locais, entre outros. Embora o tempo médio de horas de sono seja de 8 horas, há pessoas que necessitam de 12 horas, enquanto outras se satisfazem com apenas metade desse tempo.

A quantidade e a qualidade do sono mudam com a fase etária que a pessoa se encontra. A capacidade de dormir bem diminui com o avançar da idade. Nos primeiros meses de vida, os bebês chegam a dormir até por dezoito horas no dia. “Técnicas de observação sistemática do neonato demonstram que é possível avaliar as características individuais do desenvolvimento e a complexidade do sistema nervoso central (SNC) expressas pela ontogênese do sono neonatal” (SCHMUTLER, 2004, p.41). É importante analisar a organização de padrões do sono para permitir o atendimento preventivo ou o tratamento precoce.

O sono não é um estado homogêneo: são dois estados distintos de sono. Ocorrem movimentos rápidos dos olhos (Rapid Eye Movement – REM) durante uma parte do sono sendo este chamado de sono REM. Ele ocupa apenas 20% do tempo total de sono (TTS) de um adulto e o restante é chamado de sono NREM (Não REM).

Então, “o sono é uma condição especial ativa, gerado por regiões específicas do cérebro, de ocorrências cíclicas, alternando-se entre atividade menor (sono Não REM) e maior (sono REM), objetivando a manutenção da vida” (VILAS BOAS & VALLADARES, 2007, p.28). O sono é iniciado pelo estado NREM e os estados NREM e REM se alternam.

O estagiamento do sono é realizado pelo registro de três tipos de variáveis fisiológicas: pelas atividades cerebrais através do eletroencefalograma (EEG), pelo movimento ocular no eletroculograma (EOG) e pela atividade muscular no eletromiograma (EMG). São essas variáveis que possibilitam estagiar o sono REM e NREM. O sono NREM é composto por quatro etapas, em grau crescente de profundidade, alguns especialistas consideram a etapa zero ou estágio de vigília.

- No primeiro estágio ocorre a transição entre o estado de vigília e o início do sono. Começam a predominar as ondas teta, em lugar das ondas alfa e o tônus muscular decresce, assim como o ritmo respiratório. Corresponde de 2 a 5% do TTS.

- No segundo estágio há uma redução no grau de atividade dos neurônios corticais e verifica-se a presença de ondas em forma de fuso (complexos K) e menos 20% das ondas delta. Há também diminuição da temperatura do corpo, dos ritmos cardíaco e respiratório e um relaxamento muscular progressivo. Corresponde a 45 a 55% do TTS.

- O terceiro estágio caracteriza-se por ondas delta, que se apresentam entre 20 e 50%. O tônus cai progressivamente e os movimentos oculares são raros. Corresponde de 3 a 8% do TTS.

- No quarto estágio, as ondas delta estão 50% presentes. Há um pico de liberação de GH (hormônio do crescimento) e Leptina e o cortisol começa a ser liberado. Corresponde de 10 a 15% da noite.

O sono REM, que é o sono dessincronizado (padrão rápido e de baixa voltagem das ondas cerebrais) tem um padrão eletroencefalográfico semelhante ao de vigília, em repouso e de olhos fechados, ritmo alfa, predominante, intercalado por ondas tetas. Há uma atonia muscular. Ocorre emissão de sons e movimentos oculares rápidos, a respiração e o ritmo do coração se tornam irregulares.

No início do sono se apresenta um estado característico da consciência durante a qual aparecem imagens que são conhecidas como alucinações hipnagógicas, descritas desde o século passado (AYALA-GUERRRERO, AGUILAR E MEDINA, 2010). Estes fenômenos envolvem tanto a esfera auditiva como visual. Dessa forma, a pessoa que dorme continua a ser um espectador das cenas que ocorrem de forma intermitente e raramente completa. Às vezes, as cenas são simples e se desencadeiam por um estímulo externo. Conforme o sono progride, passamos em poucos minutos, para um período onde a consciência está ausente. Depois, dentro do mesmo sono, há uma recuperação da consciência que se manifesta como sonhos, cujo conteúdo pode ser parte das experiências individuais, por isso, o sono pode ser uma

ferramenta para analisar a personalidade e entender um pouco mais seu modo de perceber o ambiente.

Podem-se identificar as seguintes características gerais da distribuição temporal de sono e vigília, constituído por: vigília, três fases do sono lento e a fase do sono REM. Em indivíduos que vivem abaixo dos horários convencionais:

- O sono é iniciado a partir da fase do sono lento.
- O sono lento e sono REM são alternados ciclicamente com um intervalo de aproximadamente 90 minutos.
- O sono lento domina a primeira metade da noite, enquanto o sono REM, na segunda.
- A vigília intercalada durante o sono ocupa menos de 5% da noite.
- A fase N1 de sono lento ocupa entre dois e 5% do total de sono noturno.
- A fase N2 do sono lento ocupa a maior parte da noite e o tempo de sono varia de 45 a 55%.
- Fase N3 do sono lento ocupa entre 13 e 23% do tempo total de sono durante a noite.
- As quatro fases do sono lento mencionado ocupam entre 75 e 80% do total de sono noturno.
- A fase do sono REM ocupa entre 20 e 25% do total de sono noturno.
- Em condições normais, ocorrem entre 3 a 6 ciclos de sono por noite.

Vigília intercalada		%
NREM 1 (sono lento)	1	e 5%
NREM 2 (sono lento)	2	5 a 55%.
NREM 3 (sono lento)	3	3 e 23%
REM (Paradoxal)		0 e 25%

Fig. 5 - Classificação do sono que se utiliza na atualidade

Passamos quase um terço de nossa vida dormindo e, a qualidade de vida, a saúde e até a longevidade, podem depender de boas noites de sono. É durante o sono que as proteínas são sintetizadas com o objetivo de manter ou expandir as redes neuronais ligadas à memória e ao aprendizado. É do cérebro o comando da produção e liberação de hormônios, que interferem tanto no bem estar físico como no bem-estar psicológico, responsáveis por um sono tranquilo.

Estudos recentes sobre as funções do sono têm demonstrado que o estresse altera os padrões de sono. Algumas situações estressantes, assim como exposição ao frio, calor, medo, entre outros, promovem o sono, enquanto outros, como o estresse crônico prejudicam o sono. Dessa forma, as mudanças nos padrões de sono podem ser respostas globais do organismo para recuperar o equilíbrio homeostático. A

intensidade e a natureza do estresse são fatores importantes que modificam a arquitetura do sono, determinando qual a fase do ciclo do sono afetada. Isto sugere que há mecanismos bioquímicos e regiões específicas do cérebro que respondem a cada tipo de estresse. De acordo com AYALA-GUERRRERO, AGUILAR E MEDINA (2010), citamos algumas das principais funções do sono, que nos mostram a relevância de cuidar desse processo de vida.

3. Classificação dos Principais Distúrbios do Sono

O sono é caracterizado por diminuição da consciência, do movimento do corpo e a redução do metabolismo. O corpo precisa manter funções cíclicas, como comer, regular a temperatura do corpo e o sono. Dormir e acordar são processos coordenados por dois relógios biológicos: o primeiro se localiza no cérebro, formado por um grupo de neurônios que obedecem a um ciclo circadiano a cada 24 horas; o outro é a melatonina, um hormônio que aumenta quando escurece e diminui com a luz (REIMÃO, 1997). Os Distúrbios do Sono (DS) são alterações que prejudicam o processo de dormir e podem ocorrer no começo do sono, durante todo o sono ou envolver comportamentos anormais associados ao sono.

Segundo a Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono (*American Academy of Sleep Medicine – CIDS-2, 2007*), se dividem em:

I - Insônia

II - Distúrbios respiratórios relacionada ao sono

III - Hipersonias

IV - Distúrbios do ritmo circadiano

V - Parassônias

VI - Distúrbios de movimento relacionado ao sono

VII - Sintomas isolados, variações aparentemente normais e questões não resolvidas.

VIII - Outros distúrbios do sono

I - A Insônia é a queixa de dificuldade de iniciar e/ou manter o sono ou o acordar precoce, ou ainda, queixa de sono não restaurativo ou de pobre qualidade. Encontra-se entre as alterações primárias ou maiores do sono, que estão associadas tanto com o comprometimento do sono noturno como com as consequências para a vigília do dia seguinte.

II - Os Distúrbios Respiratórios do Sono mais comuns são Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) e Síndrome da Obstrução das Vias Aéreas Superiores (SOVAS). A Apneia Obstrutiva do Sono consiste na parada do fluxo aéreo buco-nasal, por 10 segundos ou mais, com persistência do esforço ventilatório (diafragmático). A SAOS engloba também as Hipopneias, onde o fluxo aéreo está somente diminuído e não ausente. MOL (2008) afirma, a partir de diversas estatísticas populacionais, que a SAOS tem uma prevalência situada entre 1% e 10%. Esta diferença se deve ao fato da SAOS aumentar consideravelmente com a idade, sendo que o pico de maior incidência se situa entre 40 e 60 anos. Os fatores de risco são: história familiar, obesidade, hipotireoidismo, diabetes, insuficiência renal, roncos, sexo masculino, tabagismo, alcoolismo, rinite e refluxo gastroesofágico. De acordo com uma pesquisa na população americana (SILVERBEG, OKSENBERG E IAINA, 1997), utilizando questionários, para avaliar 4.925 adultos, estimou-se que 80 a 90% das

peessoas com síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono ainda não haviam sido diagnosticadas e, ainda, que 40% dos indivíduos com hipertensão arterial sistêmica apresentam Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono. O não reconhecimento da SAOS é preocupante devido a co-morbididades associadas e ao risco de morte súbita.

III - As Hipersonias são distúrbios pautados pelo excesso de horas de sono. O indivíduo portador da doença necessita de um número fora do comum de horas de sono para se sentir revigorado. A Narcolepsia é uma condição neurológica que se caracteriza por episódios irresistíveis de sono. A Sonolência Diurna Excessiva (SDE), principal sintoma da Narcolepsia é sonolência que ocorre em situações impróprias e prejudica a realização satisfatória das atividades de trabalho, domésticas e de lazer. Pode oferecer risco na realização de tarefas que exigem muita concentração, ou mesmo atividades comuns, como conduzir um automóvel, operar uma máquina, conversar (ROVERE, ROSSINI E REIMÃO, 2008).

As Hipersonias são habitualmente divididas em três tipos principais: Hipersonia recorrente (episódios repetidos de sono excessivo, que em algumas fases se normalizam), Hipersonia idiopática (alteração do sistema nervoso central, que gera sonolência excessiva durante o dia apesar de um número de horas de sono normal ou prolongado. O distúrbio afeta indivíduos com idade menor que 25 anos e os sintomas devem estar presentes por pelo menos seis meses) e Hipersonia pós-traumática (sonolência exagerada em decorrência de algum evento traumático grave que envolveu o sistema nervoso central a apresentar episódios frequentes de cochilos durante o dia, apesar de um adequado número de horas dormidas na noite anterior).

IV - Os distúrbios do ritmo circadiano do sono se caracterizam pelo desalinho entre o padrão de sono do paciente e o padrão de sono-vigília que é visto como a norma social. Podem ser classificadas como um distúrbio do sono atrasado, avançado, de ritmo irregular sono e vigília, tipo não sincronizado, tipo *Jet Lag* (ocorre relacionado a mudanças de fuso horário por viagens frequentes), relacionado a trabalho de turno, a sono por condições médicas ou causadas por drogas, ou, ainda, por causas não identificadas.

V - Outro tipo de DS são as Parassônias, que se referem aos Distúrbios de movimentos complexos relacionado ao sono, caracterizadas por movimentos, alterações motoras e/ou comportamentais associadas ao despertar parcial ou interrupções do sono. (Entre elas se podem citar aqueles que se referem a um distúrbio no despertar (do sono NREM) que vão desde o início do sono em grau crescente de profundidade; o termo se refere a Rapid Eye Movement – REM, que não ocorrem nesse período):

- Despertar confusional é quando a pessoa desperta muito agitada, confusa e desorientada, podendo chorar de forma inconsolável. Durante os episódios a pessoa não responde às tentativas de consolo e se sente ameaçada.
- Terror noturno é um grito de terror sem motivo, acompanhado por uma intensa agitação autonômica, frequentemente associada à atividade motora estereotipada e repetida (ROSSINI,

REIMÃO, 2007). O episódio dura entre 10 segundos a 20 minutos, antes que relaxe e volte a dormir calmamente. Há amnésia para o evento, sendo que tensão emocional e fadiga parecem contribuir fortemente para os episódios de terror noturno.

- Sonambulismo é uma movimentação em estado de sono: sentar-se abruptamente, levantar-se e deambular pelo quarto ou pela casa. Podem ocorrer outros atos motores, tais como se vestir, abrir portas, janelas, gavetas, alimentar-se, dentre outros. É um distúrbio do sono muito comum na infância, afetando em torno de 30% das crianças de 3 a 10 anos de idade. Diminui na adolescência, mas um pequeno grupo persiste com o transtorno até a idade adulta. Na manhã seguinte, não se recordam de nada.

Existem também as Parassônias relacionadas ao sono REM (fase do sono de maior atividade cerebral em que ocorrem movimentos rápidos dos olhos). Entre elas temos, por exemplo:

- Distúrbio Comportamental do sono REM, na fase do sonho, ou seja, na fase REM, normalmente ocorre uma inibição ativa no sistema nervoso motor, que não permite a interação com o sonho. Sem essa inibição, no caso desse distúrbio surge um risco, pois se o sonho é violento a pessoa reage com violência. Ocorrem mais comumente em pessoas idosas.

- Pesadelos são sonhos que provocam medo e ansiedade.

Os sonhos muitas vezes refletem o estresse diurno. Os pesadelos ocorrem na fase do sono REM, sendo assim, realmente um sono de angústia (PROENÇA & REIMÃO, 2004).

VI - Distúrbios de movimento relacionado ao sono

- Síndrome das Pernas Inquietas (SPI) é uma sensação de desconforto com necessidade irresistível de mexer as pernas e pode ocorrer logo depois de ir para a cama ou durante. Apresenta prevalência de 2 a 15% na população geral, sendo mais frequente em mulheres e em pessoas com mais de 50 anos. Existe provável transmissão genética. Quando existem muitos casos na família, o quadro tende a ser mais grave e iniciar logo na infância. Estudos apontam uma relação de risco para hipertensão arterial e doenças cardiovasculares; costuma ser causa comum de insônia e de sonolência diurna e se soma a consequências psicossociais como fadiga, depressão, ansiedade, redução de concentração e memória. (VALLE E REIMÃO, 2008).

- Bruxismo é explicado como movimento rítmico e repetitivo dos músculos de mastigação durante o sono, sendo originado por fatores sistêmicos, psicológicos, ocupacionais (hábitos de morder objetos, lápis) e oclusão (KOGLER et al., 2007).

- Enurese noturna (urinar na cama durante o sono).

- Síndrome da Movimentação Periódica dos Membros, também denominada mioclonia noturna, caracterizada por movimentos repetitivos, estereotipados, principalmente de membros inferiores, com predomínio no estágio de sono NREM. Cada episódio pode durar até 5 segundos, repetindo-se entre 4 e 90 segundos.

VII - Sintomas isolados, variações aparentemente normais e questões não resolvidas

- Soniloquio é o comportamento de falar dormindo. O conteúdo é inteligível, se apresenta em vários graus, desde murmúrios até discurso claro e coerente. A voz quase sempre é monótona, porém com tom mais afetivo.

VIII - Outros distúrbios do sono

- Encontram-se nesta classificação os distúrbios orgânicos, aqueles que não são causados por substâncias e aqueles que têm origem ambiental.

Na avaliação etiológica dos DS é preciso que se investiguem os aspectos emocionais, tão sistematicamente quanto em relação aos aspectos fisiológicos. Na vida diária do professor, ocorrem distúrbios do sono que não são valorizados, e, portanto, não recebem a atenção ou o tratamento necessário para sua remissão, ao contrário,

contribuem para o desenvolvimento de stress e para o desequilíbrio psíquico e orgânico.

4. Consequências da Má Qualidade do Sono no Trabalho

O sono é um estado fisiológico complexo e altamente organizado, mais do que a ausência de vigília. Em linhas gerais, o sono realiza uma função protetora, que se desenvolve como uma prevenção de danos que uma atividade cansativa ou prolongada poderia ocasionar ao corpo e ao cérebro, em particular. Além disso, o sono tem um papel bastante ativo, que repara o desgaste que a vigília ocasiona ao organismo, seja através da síntese de substâncias utilizadas durante a vigília, pela eliminação das toxinas acumuladas ou pela elaboração psicológica dos eventos através dos sonhos. Também tem sido considerado um processo com função conservadora de energia, através do qual se promove a plasticidade do corpo e mente, através de um afastamento por períodos prolongados.

Segundo AYALA-GUERRERO, AGUILAR e MEDINA (2010), a privação voluntária ou involuntária de sono no homem, produz uma série de distúrbios orgânicos e mentais. Entre os efeitos da privação do sono que têm sido descritos no homem, encontram-se:

- Deterioração da memória. A memória sofre uma diminuição significativa na recordação de uma lista de palavras, porém, sem déficit no reconhecimento de figuras.

- Distúrbios de aprendizagem. A leitura torna-se quase impossível, a escrita ilegível e a linguagem inteligível.

- Alterações nas funções executivas, em geral, na intenção, na inibição de respostas irrelevantes, nas tomadas de decisões e nas mudanças de estratégia após a privação de sono.

- Lentificação no desenvolvimento raciocínio matemático, mas sem aumento do número de erros, relacionadas às variações circadianas da temperatura corporal.

- Rebaixamento de respostas nas tarefas de atenção e concentração, com grau de comprometimento mais pronunciado quando essas tarefas são simples e repetitivas, do que quando são complexas e interessantes e, mais ainda, nas tarefas que produzem incerteza em comparação as repetitivas. Além disso, há uma deterioração maior quando a atenção tem que ser seletiva, ao observar o potencial lento negativo ou variação de contingência negativa (VCN) que precede o potencial evocado.

- O tempo de reação tende a aumentar em indivíduos privados de sono, quando submetidos a um teste de sinais auditivos.

- Tarefas Psicomotoras sofrem um déficit significativo no desempenho. Demora aumentada na realização das atividades.

- O comprometimento cognitivo é acompanhado por mudanças na atividade metabólica cerebral, na regulação da temperatura e do sistema imunológico.

- Aumenta a sensibilidade à dor.

- Podem se apresentar transtornos psiquiátricos, neurológicos e cognitivos.

- Há um declínio gradual da força muscular e das diversas alterações no sangue que ocorre como resultado de privação de sono.

- Alterações no sistema nervoso autônomo, com os seguintes distúrbios: diminuição da temperatura corporal, pressão arterial, frequência cardíaca, resistência elétrica da pele, assim como a diminuição das respostas vegetativas frente aos estímulos.

- Surgem sinais de irritabilidade, fadiga e irritação. Simultaneamente com estes sintomas, aparecem sinais de euforia e alegria frente aos estímulos que são normalmente considerados neutros.

- Alterações na visão, diplopia, visão turva e relatos de ilusões visuais que consiste na percepção de fumaça ou névoa saindo de objetos ou paredes. Outros relatam sonhos durante a vigília, assim como intensas imagens hipnagógicas ou alterações nas sensações corporais, como sentimentos de bilocação.

- Disfunções nas habilidades psicossociais.

Enfim, estudos recentes têm confirmado que a privação do sono tem diferentes consequências biológicas que afetam tanto as funções mentais e corporais, em geral, assim como interfere no sistema imunológico, hormonal e sistema nervoso autônomo, chegando inclusive a causar a morte. Dessa forma, acredita-se que a investigação dos distúrbios do sono, a partir da presença de fatores estressantes que o professor vivencia em seu trabalho, poderá auxiliar na busca de instrumentos de

prevenção e recursos para o atendimento desse profissional, do qual dependem os alunos, e, através deles, o futuro da sociedade.

5. Higiene do Sono e o Trabalho do Professor

Ao lado das questões do estresse, extremamente graves, o processo do sono caminha paralelamente ao desempenho diário na vida de todos. De acordo com os resultados de uma pesquisa realizada com 500 professores universitários, houve uma prevalência de 67,83% de estresse em seu estágio mais avançado e 72,9% dos professores apresentaram no mínimo uma queixa de sono (INOCENTE e col., 2010).

Segundo LIMA, ROSSINI E REIMÃO (2008), frequentemente, distúrbios do sono não são diagnosticados, não sendo sequer objeto de procura para tratamento, embora a presença dos distúrbios seja claramente notada ao nosso redor. Mais raramente ainda, observa-se preocupação e interesse das empresas na prevenção, diagnóstico e tratamento dos problemas de seus empregados relacionados ao sono. Os distúrbios do sono trazem consequências à saúde do trabalhador além de importante custo financeiro para a empresa, atingindo, ainda, os familiares e a sociedade.

De acordo com ROSSINI E REIMÃO (2008), fatores biológicos, psíquicos e sociais, que estão no dia-a-dia do trabalhador, podem ser desencadeantes de distúrbios importantes do sono. Não é diferente, quando esse trabalhador é um professor! Os distúrbios do sono aliados com o estresse levam a intenso sofrimento

psíquico, em diferentes esferas do trabalho (DEJOURS, 1992; SILVA, 2005; INOCENTE, 2005).

A ansiedade que pode surgir diante de fatores estressantes pode gerar condições nocivas favoráveis ao surgimento da insônia, principal queixa dos trabalhadores (ROSSINI & REIMÃO, 2008). Quando em níveis mais graves, a insônia compromete o trabalho (*American Academy of Sleep Medicine*, 2007), estabelecendo um círculo que se repete, evoluindo para transtornos graves e crônicos, que podem incluir fragmentação do sono com múltiplos despertares e dificuldade em conciliar o sono gerando desequilíbrio no comportamento e na saúde.

Alguns cuidados são recomendados para prevenir distúrbios do sono. Como o sono se liga aos demais mecanismos neurofisiológicos e psicológicos, os procedimentos de cuidados com o sono, ou higiene do sono, termos que englobam as medidas que visam qualidade do sono.

A adequada Higiene do Sono se faz pelo conhecimento, especialmente pelo conhecimento dos próprios distúrbios, muitas vezes, silenciosos, que se manifestam no sono e que, freqüentemente, só são percebidos, tardiamente, através de sintomas secundários. As principais recomendações são:

- a) Manter horários regulares para dormir. O sono, como outros processos psicofisiológicos, necessitam de hábitos regulares. Hábitos são desenvolvidos pela repetição diária de uma rotina.
- b) Evitar ingerir bebidas cafeínadas. Substâncias que estimulam o cérebro e interferem no relaxamento do organismo devem ser evitadas.

- c) Praticar atividades físicas, exceto próximo ao horário de dormir. As atividades produzem o bem estar e são importantes ao organismo, desde que não aconteçam imediatamente antes do sono, para não provocarem o efeito oposto, de alerta.
- d) Evitar bebidas alcoólicas. O álcool atua no cérebro e prejudica as funções cognitivas e interfere negativamente no processo do sono.
- e) Evitar o tabagismo. O cigarro interfere na saúde negativamente, portanto, não é recomendado para garantir um bom sono.
- f) Manter um local tranquilo e confortável para dormir. O momento do sono deve ser agradável, cercado de segurança e paz. Em relação ao aspecto psicológico a recomendação se estende: na hora de dormir os problemas devem ficar longe do pensamento. Distrair a mente é uma boa medida, desde que não leve a excessos, de forma que a leitura, televisão ou outras atividades que envolvam a atenção, não devem competir com o relaxamento necessário nesse momento.
- g) Utilizar a cama e o quarto somente para dormir. Discriminar o uso da cama para o descanso ajuda a condicionar o organismo com essa associação, da mesma forma que o oposto, ou seja, deitar para fazer trabalhos no computador ou corrigir provas, planejar atividades ou outras situações dessa natureza podem prejudicar o descanso que se espera na hora de dormir.

Com relação às crianças e adolescentes, os cuidados precisam ser redobrados, especialmente quando, na atualidade, o sono concorre com jogos, brincadeiras e programas que pretendem um objetivo oposto ao de descansar. Um

estudo quantitativo e exploratório, com uma amostra de 52 educadores, para saber se avaliam a importância do sono dos alunos, resultou em preocupação! Apenas 6% indicaram alguma tentativa de interferir com relação à higiene do sono dos alunos, e sem sucesso, levando à conclusão de que os professores não estão preparados para prevenir e encaminhar problemas do sono, de forma que os distúrbios do sono na escola não são observados, diagnosticados e tratados, apesar dos avanços científicos (VALLE, 2010). O professor, além de cuidar do próprio sono, pode orientar os pais e alunos a valorizarem esse recurso natural de equilíbrio e saúde mental. Pequenos hábitos diários podem facilitar um bom sono infantil, promovendo alunos mais atentos, com melhor desempenho. São eles:

- a) Seguir uma rotina no horário para dormir diariamente.
- b) Evitar atividades que excitem o bebê perto da hora de dormir (visitas, brincadeiras, televisão, entre outros).
- c) Cuidar para que o ambiente esteja limpo, com temperatura agradável, e sem barulhos.
- d) Encorajar a criança a dormir na cama dela.
- e) Ajudar a criança a adormecer sozinha, sem a presença dos pais.

6. Considerações sobre os distúrbios do sono

A privação do sono quando persistente ocasiona danos no Sistema Nervoso e pode gerar fadiga, diminuição do nível de alerta e da velocidade do pensamento, irritabilidade, dificuldades nos relacionamentos familiares, restrição da participação em atividades sociais; dificuldade de percepção, concentração e memória;

sonolência durante o trabalho; cefaleias matutinas; transtornos comportamentais e psiquiátricos e tendência à depressão (LINTON, 2004; INOCENTE et al., 2009).

Os professores se encontram em situação de vulnerabilidade para enfrentar as complexas pressões que sobre eles são exercidas. Professores estressados podem gerar ou intensificar o estresse do aluno, levá-lo a ansiedade, reduzir a motivação, prejudicar a qualidade e o resultado do ensino, ampliar a ocorrência de agressão na escola, entre outros aspectos negativos que se refletem no clima da sala de aula e nos alunos.

Segundo INOCENTE (2005), o impacto dos distúrbios do sono no ambiente de trabalho ainda é subestimado, com poucas pesquisas investigando o seu efeito na saúde, na produtividade do trabalhador e sua repercussão no ambiente de trabalho. Para MALVEZZI (2010), a criação de novos instrumentos que problematizem as questões referentes ao trabalho é essencial e isso depende de pesquisas sobre as organizações no trabalho. Assim, compreender a situação dos transtornos do estresse e do sono do professor, em Poços de Caldas, para discutir os fatores envolvidos, além de possibilitar a reflexão sobre fatores que interferem na saúde e na atuação do professor em seu trabalho, também poderá colaborar com a construção do conhecimento na área.

CAPÍTULO IV

4. Psicologia Social e Organizações do Trabalho:

evoluções e desafios na atualidade

As diferentes atividades de trabalho estão tendo dificuldades para refletir e agir em benefício da própria saúde e do bem-estar coletivo, nos afirma Zanelli (2010). É uma preocupação internacional o reconhecimento, prevenção ou controle do estresse no trabalho, que justifica a abordagem deste capítulo. O trabalho do professor, mais ainda do que outras profissões, preocupa a todos, no Brasil e no mundo, pelas características educativas dessa atividade.

Neste início de século XXI, com intensificação de criações tecnológicas e pressões por produção e resultados, torna-se importante lembrar as conquistas das organizações no trabalho para se chegar aos dias atuais e seus problemas, localizando a atenção ao estresse, ao sono ou à saúde mental do trabalhador. A educação também se modifica, amparada pela psicologia que despenda desdobrando os mistérios que agem sob o comportamento, ligando-se à saúde. O objetivo deste capítulo é descrever a evolução social que nos trazem os desafios da atualidade no trabalho.

Malvezzi (2000) analisa a institucionalização da relação homem-trabalho sob a forma do emprego durante o século XX e a identificação dos desafios que a globalização impõe à sociedade e as ciências humanas no século XXI, na forma do empreendedorismo. Partindo de fatos históricos, desde a substituição do trabalho artesanal para o trabalho operário e a transição das fábricas poluídas para as empresas virtuais aonde as pessoas não se vêem e nem se encontram. Nem o

estresse, nem os distúrbios do sono, faziam parte das preocupações administrativas no início das organizações do trabalho.

A literatura sobre Psicologia e Administração identifica o berço da Psicologia Organizacional (PO) com o trabalho de três pesquisadores europeus, Patrizi na Itália, Kraepelin na Alemanha e Lahy na França, sendo que os dois primeiros direcionaram seus estudos para a compreensão da fadiga, um obstáculo frequente e importante ao funcionamento regular da produção. Nessa época a PO direcionava-se para a funcionalidade entre o desempenho e a tarefa. Os direitos trabalhistas não eram reconhecidos e regulamentados e os gestores não se sensibilizavam pelos problemas humanos do trabalho.

Após a primeira a grande guerra, as indústrias, principalmente nos Estados Unidos, viveram um período de amplo desenvolvimento, mas apresentavam dificuldades crescentes em sua gestão. A fadiga continuava sendo um obstáculo significativo, as reclamações dos trabalhadores eram constantes e os estudos se ampliaram significativamente produzindo dados e tecnologia suficientes para que a PO fosse reconhecida oficialmente como uma especialização da Psicologia, pela *American Psychologist Association*, e, em 1927, integrada como ferramenta essencial da gestão de empresas. A fadiga torna-se uma preocupação do empregador pelo prejuízo que representa no desempenho do trabalhador, mas não se traduz em cuidados com a saúde mental do funcionário, o alvo visado é a produção. O interesse na lucratividade da empresa incentiva a produção de conhecimentos em Psicologia.

Nos primeiros estudos o trabalhador era um ator passivo diante do interesse da psicomетria, que julgava os trabalhadores a partir de escalas e padrões, hierarquizando-os para punir ou recompensar. Os conhecimentos eram descontextualizados dos conflitos.

A partir dos anos 40, sensibilizados por novos questionamentos advindos da reflexão existencialista, da teoria crítica, da popularização do modelo de sistemas e da forte influência da sociedade de comunicação de massa, os pesquisadores da PO foram se sensibilizando pelo contexto cultural e social do lado de fora das fábricas. Malvezzi (2000) nos conta que era impossível ignorar ou resistir ao reconhecimento da diferenciação de culturas e subculturas no contexto de trabalhos. Nas três décadas seguintes, os estudos da PO foram significativamente expandidos, transferindo seu foco de atenção da relação trabalhador-tarefa para a interseção entre os processos sócio-comportamentais e gerenciais. Os conhecimentos científicos ainda visavam o interesse da indústria.

A partir dos anos 80, a PO sofre influência do processo de internacionalização e fusão das empresas. A necessidade de indivíduos mais flexíveis, em decorrência da mobilidade de uma empresa para outra, ou da fusão de negócios. Malvezzi (2000) exemplifica que a empresa deixa de ser vista como uma orquestra, na qual todos recebem uma partitura, e passa a ser vista como uma equipe de basquete na qual os jogadores criam e modificam a partitura em campo. A preocupação com o estresse do trabalhador, que atravessou o desenvolvimento das organizações sem receber atenção, passa a ser lembrado, mas sob a forma de “motivação”, que se torna

uma forma de reconhecer aspectos psicológicos no trabalhador, merecedores de atenção na empresa.

Na década de 90, com a explosão dos sistemas de informação e das redes eletrônicas e sociais que estão redesenhando a institucionalização do trabalho na forma do empreendedorismo e das carreiras sem fronteiras, a PO defronta-se com o desafio do desenvolvimento do empreendedor, que opera distanciado de estruturas, hierarquias e manuais. O fenômeno da globalização da sociedade é complexo e envolve a compreensão do espaço e do tempo pela utilização da tecnologia da teleinformação. Assim, constata-se, no mundo globalizado, mais facilidade para inserção de capital financeiro, capital intelectual e tecnologia aos negócios, fato que altera o equacionamento comercial e a competitividade.

A integração de todas essas potencialidades de modo interdependente cria novas regras de jogo para a sociedade que tem sido impiedosas. A integração do grupo de trabalho, a atualização de competências, o controle dos resultados, as condições do ambiente e a realização pessoal ganham uma dimensão mais problemática pelas incertezas e ambiguidades do ambiente, em contínua mutação e pela quase impossibilidade de se lidar com variáveis essenciais do problema, acrescido, ainda da extinção de empregos. O desemprego é uma experiência terrivelmente enfraquece Dora em todos os aspectos psicológicos e muitos aspectos sociais e familiares. A cada dia fica mais claro, também, que a carreira profissional se constitui numa sequência de experiências ocupacionais que não se enquadram no conceito de promoção, nem se limitam a uma mesma empresa, com a tranquilidade de outras épocas. O foco das empresas se dirige a uma preocupação com a

aprendizagem dos novos recursos disponíveis, como fator de competitividade. Se por um lado as conquistas da psicologia falam na importância da humanização e do respeito pelo ser humano que existe no trabalhador, empurradas por resoluções legais que se desenvolvem para ampará-lo, por outro lado as exigências múltiplas dos novos sistemas marginalizam aqueles que não acompanham as mudanças, causando pressão, ou seja mais estresse e pior qualidade de sono. Este último, então, parece oferecer riscos de perder oportunidades, chegando-se a usar frases feitas com esse significado, assim como: “não se deve dormir no ponto”.

Segundo Malvezzi (2000) essa transição de modelos de carreira tem sido um fator de estresse para grande parte dos indivíduos. Na tradição da PO, as transições foram sempre consideradas como um fator gerador de estresse, devido ao longo tempo que os indivíduos gastavam para se ajustar às novas tarefas. Hoje, a transição faz parte da rotina e nossos parâmetros de estresse requerem uma boa revisão, se pensarmos no jeito jovem de ser. Entretanto, a questão se complica, ainda mais, se considerarmos que as diferentes gerações se cruzam, uma vez que a entrada no mercado de trabalho acontece mais tarde e o tempo de vida aumentou, forçando a convivência de pessoas com valores e atitudes muito discrepantes.

Outra questão de destaque nessa evolução é crescente diversidade. Os grupos de trabalho estão se tornando mais e mais pluralistas em suas tarefas e muito mais heterogêneos no que se refere a gênero, etnias, idade, cultura e multidisciplinaridade. Pode-se dizer que o valor e significado atribuídos aos preconceitos estão sofrendo visível alteração pelo fato de se reconhecer os méritos e a funcionalidade dos trabalhadores. A participação das mulheres nas atividades

empreendedoras tem crescido muito rapidamente, mas de forma insuficiente, ainda. Descortina-se a sociedade do conhecimento. O saber, no entanto, como um fator diferencial da competência ainda amplia o abismo entre as pessoas, confundindo parâmetros. Diante desse quadro a PO é solicitada, mais uma vez, a apreciar a relação Homem-Trabalho, tarefa que ela só pode realizar a partir do redimensionamento de seu objeto porque o ambiente de trabalho não está mais limitado às variáveis físicas ao redor da estação de trabalho, ou da estrutura da empresa, mas transcende os muros das empresas e da dimensão do espaço de trabalho entendido como emprego, garante Malvezzi (2000).

- **Considerações sobre Organizações do Trabalho**

As mudanças no trabalho atingem o professor, no progresso e no atraso. As exigências se adequam a esse tempo veloz nas informações e nas obrigações. Os recursos para a realização do trabalho não correspondem ao mesmo ritmo. As salas de aula ainda se assemelham e funcionam ao modo antigo, embora o mundo tenha mudado e a atuação do professor não se distanciou muito do tradicional. O trabalho do professor não é uma tarefa que possa ser descrita, segundo critérios usuais. O “fazer” do professor não se prende a uma atuação definida em termos descritivos, porque no processo ensino-aprendizagem estão inseridas características pessoais do professor na ação de promover o desenvolvimento de outro ser, complexo em si e, ainda, inserido em um sistema social que se modifica em ritmo acelerado, nos dias atuais, trazendo infindáveis desafios.

Nas organizações da atualidade, em função das demandas e das cobranças, os trabalhadores se encontram submetidos a desgastes físicos e emocionais e o resultado maior da situação se mostra no adoecimento integral dos mesmos, conforme afirmam ZANELLI e col. (2009) ao analisarem o estresse nas organizações de trabalho, em pesquisa que envolve três outros países, além do Brasil (Chile, México e Portugal).

A Organização Internacional do Trabalho destaca que os problemas referentes ao estresse relacionam-se diretamente com o processo de globalização, com a abertura dos novos postos de trabalho, incluindo o mercado informal e as transformações que ocorrem no ambiente de trabalho (OIT, 2009). Essas transformações interferem nas diversas profissões e os professores não se excluem do sistema organizacional.

Em meio às transformações, torna-se imprescindível pesquisar sobre o papel do estresse, as estratégias de enfrentamento e a influência destes no sono e no desempenho do professor, para que se possa interferir no cenário que caminha para consequências ainda mais graves, com o decorrer do tempo. Tal como uma epidemia, os problemas do estresse e sono podem se alastrar em prejuízos para toda a sociedade no país. A elevada incidência do estresse negativo (*distress*) em todo o mundo levou a Organização das Nações Unidas (ONU), em 1992, a denominar o estresse como “a doença do século 20”, segundo MASCI (2001), descrevendo o problema como a maior epidemia mundial dos últimos cem anos.

Especificamente no Brasil, segundo COELHO (2004), no contexto contemporâneo, o local de trabalho exige muito, tanto do ponto de vista econômico como psicológico. Na rede estadual de São Paulo, com 220mil professores, foram concedidas, de janeiro a julho, em média, 92 licenças por dia a docentes com problemas emocionais, perfazendo um total de 19.500 afastamentos por esse motivo, de acordo a Secretaria de Gestão Pública de São Paulo. Os dados são citados pelo jornal Folha de São Paulo (2010), que, ainda, lembra outras situações semelhantes de problemas de docentes que “viraram notícia por ataques de fúria na sala de aula” (p. C5). Na reportagem, o jornal comenta o caso de uma professora do Rio de Janeiro, que precisou ser afastada do magistério pelo diagnóstico de Transtorno de Estresse Pós-traumático, que causou medo de sair e vontade de “fechar os olhos e não abrir mais”, segundo o depoimento da própria professora (p. C5), enquanto a direção da escola afirma que não ocorreu nenhuma agressão ou queixa formal da professora, nem de qualquer outra origem, demonstrando a distância entre as situações sentidas pelo empregado e a percepção das organizações no trabalho em relação ao estresse.

O professor é um funcionário, normalmente, remunerado e sujeito a avaliações críticas e precisa apresentar resultados. A dificuldade em acompanhar mudanças rápidas nas metodologias, nas tecnologias, nos materiais e nos meios de ensino é a causa mais frequentes de estresse no corpo docente das escolas.

A exaustão dos professores ocorre, ainda, porque esses profissionais são reclamados em habilidades e conhecimentos atualizados inerentes à sua profissão, mas que demandam dedicação e tempo de leitura e participação em cursos de aperfeiçoamento, além da necessidade de fazer frente às questões econômicas, em

geral, denunciando de defasagem entre o salário recebido e os gastos compatíveis com a realidade social de seu trabalho. Surge a necessidade de desdobramento entre diversos empregos para a maioria dos profissionais, que ainda precisam equilibrar sua vida pessoal que deve se orientar para questões afetivas e responsabilidades inerentes a um ser social satisfatoriamente relacionado e bem sucedido.

Não apenas os professores, mas os trabalhadores, em geral, vivem hoje sob contínua tensão, a partir do novo cenário que vem se consolidando no mundo do trabalho, com sobrecarga de exigências, causada pela designação de muitas tarefas com prazos curtos para sua execução, as necessidades de aprendizado constante, o excesso de preocupação, mudança nos processos, excesso de horas de trabalho, a incerteza quanto ao futuro e exposição ao desgaste emocional. (ARDEN, 2003) Todos esses são fatores determinantes de estresse no trabalho, que faz surgir a necessidade de novas ações para que se possa intervir efetivamente e formular instrumentos e técnicas no combate aos problemas (MARKERT, 2000).

O estresse faz parte da experiência da vida humana, mesmo do ponto de vista fisiológico e sempre foi assim. Da mesma forma, o sono é uma necessidade, desde sempre. O professor se depara com dificuldades, portanto, que são parte da realidade humana, mas que se acentuam ao longo do tempo, exigindo que as empresas se organizem cada vez mais no apoio do capital humano.

Os professores vivem a transição global, que se caracteriza pela presença crescente da tecnologia da comunicação na vida diária implica em relações que resultam num mercado competitivo e turbulento, na busca de corresponder a

exigências e responsabilidades técnicas, emocionais, num ritmo descompassado de trabalho, conforme mostram novos estudos (ROTHMANN. E COOPER, 2009). O estresse atinge o sono e essa soma resulta em danos incalculáveis para toda a sociedade, repercutem em custos evidentes para o setor público e na rentabilidade das organizações.

Os hábitos de sono de professores relacionados ao desempenho profissional foram analisados por BULGARI e FREITAS (2010). Numa amostra constituída por 45 professores de educação infantil, ensino fundamental, médio e superior ficou demonstrado que 76% dos professores atribuíam seu tempo de sono diminuído a fatores externos (ruído, temperatura e luminosidade); a sonolência diurna foi o achado mais importante entre os transtornos de sono desse estudo.

A influência do estresse e do sono no trabalho repercute na qualidade de vida do professor e precisa de instrumentação para gestores, trabalhadores nas organizações, não só no que se refere à compreensão desses fenômenos biopsicossociais, mas também como ferramenta de apoio na elaboração de políticas e ações que visem a eliminar ou dirimir situações de stress laboral e suas consequências nocivas aos trabalhadores. Os esforços em produzir pesquisas que ofereçam sustentação teórica para a criação de políticas e programas orientados para a promoção da qualidade de vida no trabalho são essenciais para se alcançar as mudanças que se almeja em nossa sociedade. Analisar as ações de integração do indivíduo à família, ao trabalho, à sociedade, enfim, desenvolver a capacidade de intervenção nas ações humanas inclui buscar as falhas e sucessos dos sistemas

vigentes para prevenir e promover a inserção social, numa perspectiva interdisciplinar, que envolva as relações sociais do indivíduo (VALLE, A e VALLE, L, 2010).

O sono é um fenômeno biopsicossocial que faz parte da vida de todos e dormir bem é indispensável para uma vida saudável! (REIMÃO, VALLE, L. VALLE, E, ROSSINI, 2010). Sendo um processo presente em todos os níveis e contextos da sociedade e em qualquer idade, há necessidade de conscientização social, especialmente no trabalho do professor.

Há uma expectativa de que os rumos das ações políticas possam se dirigir ao atendimento das necessidades do professor em seu trabalho. Segundo MALVEZZI (2010), o empreendedor precisa ser o agente econômico que cria e coordena recursos, além de ser também o agente reflexivo, que opera independentemente para proporcionar possibilidade de avanços, como se espera de ações na esfera do empreendimento político-social. Por isso, tem-se que avançar no conhecimento do problema para ajudar o professor com o desenvolvimento de pesquisas.

CAPÍTULO V

A Situação do Estresse e Sono do Professor no Trabalho

PARTE I

Como se mostram o estresse e os distúrbios do sono na vida do professor? Como foi explicitado no final do capítulo anterior, os dados empíricos necessários para responder à pergunta precisam aferir o quanto o professor experimenta sintomas de estresse ou sofre com distúrbios do sono. Esta tarefa requer um desenho estratégico da pesquisa que consiste no levantamento dos hábitos e dificuldades da população de professores. Então, este capítulo divide-se em duas partes: no primeiro momento são definidos os objetivos que pretendemos atingir para comprovar as hipóteses levantadas; esta primeira parte envolve, ainda, a definição dos instrumentos utilizados e os procedimentos propostos; ainda nesta fase, destacam-se os procedimentos definidos para que o estudo possa seguir o planejamento em direção aos dados que almeja reunir para responder aos problemas dos professores em seu trabalho. Na segunda parte, a pesquisa se configura em quadros que demonstram o perfil da população nos diversos aspectos do estudo, trazendo o conhecimento buscado: são os resultados referentes aos dados demográficos, aos sintomas de estresse e distúrbios do sono, correlacionando os resultados entre si. Uma análise qualitativa em relação às questões do estresse ocupacional, permite completar o panorama da qualidade de vida do professor em relação aos diversos aspectos envolvidos em seu trabalho.

1. Definição de metas

Para conhecer como se apresentam os sintomas de estresse e distúrbios do sono do professor faz-se necessária a coleta de dados empíricos, que se desenham em direção a um planejamento organizado através de estratégias metodológicas, que se iniciam pela definição de objetivos.

1 - Objetivo Geral

Investigar a presença de sintomas de estresse e de distúrbios do sono na população de professores da rede pública de Poços de Caldas, no sul de Minas Gerais, buscando possível correlação com o padrão ocupacional.

2 - Objetivos Específicos

- a) Caracterizar os aspectos sociodemográficos da população de professores da amostra, buscando possíveis variáveis que possam intervir na presença de sintomas de estresse e/ou na qualidade de sono dos professores da rede pública de Poços de Caldas.
- b) Verificar a presença de sintomas de estresse físico ou psíquico da amostra.
- c) Verificar a qualidade e eficiência do sono da amostra.
- d) Verificar a ocorrência de sintomas de estresse nos professores de Poços de Caldas em correlação com o padrão de qualidade do sono.
- e) Verificar a ocorrência de sintomas de estresse na amostra em correlação com queixas ocupacionais.

3- Hipóteses Investigadas

Sugerimos a hipótese de que o estresse, quando afeta o professor, pode repercutir na qualidade do sono.

Assim, supomos que:

- a) Os professores, no exercício de sua função, podem desenvolver níveis elevados de estresse.
- b) Os professores com sintomas elevados de estresse podem ter a qualidade do sono afetada.
- c) A presença de sintomas de estresse e a falta de eficiência do sono interferem na saúde mental do professor e repercutem no plano ocupacional.

2. Recursos de ação nos conhecimentos sobre o Professor

Existem vários caminhos para a escolha dos recursos que podem ser utilizados para chegar ao final previsto no planejamento desse estudo. Todos os instrumentos têm força análoga no tema e permitem a comparação, dessa forma, será indicado, a seguir, os instrumentos eleitos para esta investigação e porque foi definida alternativa apontada.

Os Instrumentos utilizados para a coleta de dados foram:

2.1. Dados de identificação da população

Nos formulários de cadastramento foram utilizadas questões para caracterização da amostra segundo o Critério de Classificação Econômica Brasil, instrumento elaborado pela Associação Nacional de Empresas de Pesquisa (ANEP). O modelo de questionário utilizado encontra-se em anexo (C).

A amostra foi identificada, demograficamente, coletando os seguintes dados:

- a) Identificação: idade, sexo, estado civil, número de filhos;
- b) Aspecto profissional: grau de instrução, classe dos alunos que leciona; carga horária semanal;
- c) Aspecto Pessoal: se o professor estuda, tempo diário com família, tempo diário com lazer, relacionamentos, ocupações, autoavaliação

financeira, suficiência de renda, categorias de gastos, classificação econômica.

Nos formulários de cadastramento foram utilizadas questões para caracterização da amostra segundo o Critério de Classificação Econômica Brasil, instrumento elaborado pela Associação Nacional de Empresas de Pesquisa (ANEP), utilizado no levantamento Sócio Econômico 2000 do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE). O modelo de questionário utilizado encontra-se em anexo (C). Esse questionário tem o objetivo de determinar o perfil social do sujeito, em relação a aspectos demográficos. A importância da avaliação social está em determinar o perfil socioeconômico dos sujeitos da pesquisa e permitir conhecer os aspectos globais de seu modo e condição de vida, seu ambiente sócio-familiar, entre outros dados envolvidos na caracterização objetiva dos pacientes (Rovere, 2011; Domingues, 2004).

2.2. Inventário de Sintomas de Estresse (ISS-LIPP)

O impacto psicossocial causado pelo estresse foi pesquisado através do Inventário de Sintomas de Estresse (ISS), elaborado por LIPP (2000), com o objetivo de verificar as alterações no cotidiano das pessoas, decorrentes do estresse. Embora existam muitos outros instrumentos, existem diversas pesquisas através deste material que se destinam especificamente ao estudo do professor.

O Inventário de Sintomas de Stress (ISS) constitui-se em um questionário com escalas de estresse para adultos, que avalia a fase de estresse em que o

indivíduo se classifica, caso apresente os sintomas de estresse. O instrumento baseia-se em um modelo quadrifásico e propõe um método de avaliação do estresse em que analisa se há ou não estresse e, no caso positivo, o questionário indica a fase do estresse apresentado e a presença de sintomas físicos ou sintomas psicológicos. Os resultados que evidenciam estresse se distribuem nas fases de Alerta, Resistência, Quase exaustão e Exaustão. (Anexo D)

A avaliação do estresse depende do número de pontos dos sintomas físicos (F) e psicológicos (P) somados para cada fase, que são comparados a um número de corte. Assim, a soma de sintomas físicos (F) e psicológicos (P) nas três partes das questões em que se subdivide o teste nos oferece o resultado total que aponta a fase do estresse, conforme o quadro a seguir:

Fase de Alerta	sintomas físicos (F1) + sintomas psicológicos (P1)	Acima de 6 pontos
Fase de Resistência	sintomas físicos (F2) + sintomas psicológicos (P2)	Acima de 3 pontos
Fase de Exaustão	sintomas físicos (F3)+ sintomas psicológicos (P3)	Acima de 8 pontos

Fig. 7 - Correção do Teste ISS

Os resultados obtidos são analisados no verso da folha de avaliação que contém tabelas para transformação do resultado bruto em percentil, denominadas de tabelas de correção (ANEXO D). Deve-se observar que a Fase de Quase Exaustão encontra-se como subdivisão da Fase de Resistência.

2.3 – Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR)

É um instrumento usado em pesquisas nacionais e internacionais, com validade em pesquisas de distúrbios do sono. (Anexo E) Este instrumento foi selecionado porque representa um recurso reconhecido internacionalmente, o que

torna os dados possíveis de compreensão em diversos locais no mundo, permitindo a comparação de dados e estudos, com uma linguagem comum.

Consiste em um questionário autoaplicável, que se destina à observação de distúrbios do sono no intervalo retroativo de um mês. É dividido em duas partes: uma série de perguntas em que o sujeito escolhe a resposta entre algumas alternativas propostas, e outra parte em que o sujeito responde a questões diretas, que permitem uma avaliação clínica do sono do paciente. O teste avalia, de modo geral, os bons e mal dormidores e mais especificamente analisa sete componentes: indica a qualidade subjetiva do sono, a latência do sono, a duração do sono, a eficiência habitual do sono, os distúrbios do sono, o uso de medicamentos para dormir e possível disfunção durante o dia. Escores globais acima de cinco (5) relacionam-se a um padrão pobre de sono; escores globais abaixo de cinco (5) indicam qualidade de sono melhor.

3.4 – Questionário de Fatores de Estresse do Professor (QFEP, 2010)

O estresse é uma necessidade de adaptação de um organismo diante das pressões impostas pelo contexto de seu ambiente, resultando da combinação entre condições existentes e os modos de enfrentamento do indivíduo. A entrevista dirigida por esse questionário sobre fatores de estresse do professor se justifica para pesquisar as possíveis insatisfações no cotidiano dos pacientes, decorrentes de dificuldades pessoais na realização de suas tarefas de trabalho ou de problemas com o ambiente de trabalho ou com aspectos organizacionais.

As questões do QFEP foram selecionadas a partir de pesquisas indicam as queixas mais frequentes dos professores que contribuem para desenvolver o estresse (CODO, 1999; RAAB GLINA e ROCHA, 2000; KYRIACOU, 2001; LIPP, 2008; MALAGRIS, 2008; MEIRA, 2008; MELEIRO, 2008; REINHOLDES, 2008; SOBRINHO, 2008; TRICOLI, 2008; WITTER, 2008; VALLE, 2009, 2010, 2011). Os fatores potenciais de estresse se configuram neste instrumento em individuais, ambientais, organizacionais. São fontes de estresse:

a) Fatores pessoais do trabalho

Os fatores individuais se ligam ao estilo de vida de cada um com seus recursos pessoais, costumes, formação subjetiva e intelectual, modo de perceber o mundo, autoestima e relações com outros grupos e vivência políticos culturais. Cada professor tem uma formação psicofisiológica desenvolvida a partir de uma perspectiva única, que combina suas características pessoais e experiências próprias. Esses fatores são essenciais na sua forma de interpretar os estímulos e responder a eles, por isso, torna-se necessária a investigação do comportamento individual nas manifestações de estresse no trabalho em relação à saúde mental (LAZARUS e FOLKMAN, 1984; DEJOURS, 1994; LAZARUS, 1996).

São doze as questões que avaliam como a pessoa distribui seu tempo diário no trabalho, como se sente em relação às exigências de tarefas inerentes ao trabalho do professor (formação profissional, relacionamento com os alunos e com suas características socioculturais, com as pessoas, em geral, autoconceito e

necessidades).

b) Fatores relativos ao ambiente de trabalho:

As doze questões seguintes investigam as condições do ambiente de trabalho, como o excesso de alunos na classe, falta de recursos tecnológicos ou falhas no ambiente físico, como: qualidade do ar, iluminação, barulho. O estresse do professor pode ser produzido por condições precárias, horários conflitantes, riscos relativos ao local de trabalho, falta de apoio ou orientação no ambiente de trabalho ou de uma boa relação escola-família ou escola-comunidade para sua realização ocupacional. A natureza do trabalho e o esforço intenso de enfrentamento diante de dificuldades contribuem para aparecimento do estresse e suas consequências (SANTOS 2007).

c) Fatores ocupacionais

PASCHOAL E TAMAYO (2004) descrevem o estresse ocupacional como um processo em que o indivíduo percebe demandas do trabalho como estressoras e, quando excedem sua habilidade de enfrentamento, provocam no sujeito reações negativas.

O ambiente organizacional é constituído pelos gestores, supervisores e colegas de trabalho que podem atenuar o estresse, quando agem como apoiadores sociais com comportamentos de solidariedade. Por outro lado, o relacionamento disfuncional entre chefia e subordinados e colegas geram sentimentos de isolamento, rivalidade (ZANELLI et col., 2010). O estresse do professor também pode se instalar

conforme a administração acumula exigências nas grades de trabalho que o professor deve cumprir, sem equacionar a capacitação, a possibilidade de corresponder à proposta no tempo requerido ou relacionar as exigências com o nível educacional dos alunos ou suas reais necessidades. Conforme o suporte pessoal que o professor receber ou não, ele poderá chegar a situações extremas em termos de desequilíbrio.

As questões seguintes, também em doze itens pretendem verificar os fatores relacionados à sobrecarga de informação e exigências, pressão de prazos, falta de segurança no emprego, a sensação de insuficiência profissional, a pressão para comprovação de eficiência ou, mesmo, a impressão continuada de estar cometendo erros profissionais, falta ou excesso de promoções, falta de reconhecimento e excesso de funções, colaboram no desenvolvimento de estresse, de acordo com pesquisas sobre esse tema (LIPP et col., 2008).

As questões recebem pontuação de zero (0), um (1) ou dois (2) pontos para que se possa compreender o quanto cada um desses fatores interfere na atividade diária do professor, de acordo com a própria avaliação.

Selecionados os instrumentos, seguem-se os procedimentos do planejamento estratégico.

3 – Traçando o caminho passo a passo

Foram realizados os procedimentos éticos conforme resolução 196 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (Ministério da Saúde, 1997). Foi solicitada a autorização do Comitê de Ética do Departamento de Pós Graduação em Psicologia da USP, conforme o Protocolo de Pesquisa 2010/083 (Anexo A).

Inicialmente foi feito contato com a Secretaria de Educação Municipal de Poços de Caldas e com a 31ª Superintendência Regional de Educação de Minas Gerais para solicitar a autorização para realizar a investigação na rede pública da cidade de Poços de Caldas, Minas Gerais.

A seguir, foram feitos contatos com as instituições escolas da Rede Pública e solicitadas reuniões com os gestores (diretora e/ou coordenadora). Foi apresentado o projeto de pesquisa, definindo-se a data e o horário da aplicação. Após esses foram distribuídos 200 Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B) para os professores dos estabelecimentos escolares contatados, acompanhados dos Formulários de Identificação dos participantes (Anexo C). A pesquisa teve continuidade após a verificação do formulário de identificação e do termo de consentimento devidamente preenchidos e assinados.

Com a lista dos sujeitos definida, na data e no horário do intervalo dos professores, foi entregue aos participantes os instrumentos da pesquisa, devidamente explicados e os esclarecimentos necessários. Foram utilizados os seguintes materiais: Inventário de Sintomas de Stress para Adulto de Lipp (ISS- LIPP, Anexo D) e o Índice de Qualidade do sono de Pittsburg (PSQI-BR, Anexo E). Ao terminar a entrega, marcou-se uma data para recolhimento. Por falta de horário disponível para todos os professores reunidos, os testes foram realizados fora do recinto da escola, em horário

da escolha do sujeito. Não foi citada qualquer dificuldade em relação ao preenchimento dos testes.

Houve uma quebra em relação ao número de sujeitos previstos, apesar do empenho para tentar um número maior de sujeitos. Dos 200 formulários iniciais aplicados houve uma quebra no número de participantes, em função da fase de aplicação dos testes, que coincidiu com o período de eleição de diretores, que foi seguido pelo final do ano; houve dificuldade para reestabelecer os contatos, devido a férias, casos de transferência ou saída por licença médica. Foram realizados os testes em 165 sujeitos. O tempo médio de aplicação dos questionários foi de trinta minutos.

Os dados foram repassados para tabelas de registro e foram entregues aos professores os instrumentos: ISS-LIPP; PSQI-BR e um questionário estruturado para uma entrevista sobre os sintomas de estresse do professor.

3.1. Grupo de professores da população

O grupo de professores da rede municipal de Poços de Caldas avaliado é de 165 sujeitos adultos, com idade média de 41 anos ($DP = 8,9$ anos). A maioria dos professores é do sexo feminino (88,5%), casado (a) (59%) e faz carga horária de 4 a 20 horas (36%) e ($DP = 8,9$ anos) e não estuda (74,5%). Entre os entrevistados, 55,8% dos professores consideram sua renda mensal no trabalho suficiente. Os professores do grupo pesquisado estão distribuídos nas seguintes séries: 32 são professores da Educação Infantil, 45 lecionam no Ensino Fundamental I e 30 ensinam crianças do Ensino Fundamental II; 23 professores atuam com crianças e adolescentes, lecionando

no Fundamental I e II, ou no Fundamental II e Ensino Médio, como acontece com 22 professores; 13 professores do grupo pesquisado ensinam apenas no Ensino Médio.

3.2. Critérios de inclusão e exclusão da População

Critérios de exclusão:

Não participam da amostra os professores que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, de acordo com resolução da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP (nº 196, de 10 de outubro de 1996), ou não preencheram por completo todos os instrumentos da pesquisa, ou não lecionam na rede pública de ensino, no nível de Educação Infantil, no Ensino Fundamental ou médio de Poços de Caldas.

Critérios de inclusão:

Participa da pesquisa o professor que preenche os instrumentos por completo e corretamente, assina o termo de consentimento livre e esclarecido e pertence à rede pública de ensino de Poços de Caldas e leciona até o nível de ensino médio.

3.3. Campo de investigação

a) Local

A pesquisa foi realizada em 20 escolas públicas da cidade de Poços de Caldas, Minas Gerais. A cidade de Poços de Caldas está localizada no sul do estado de Minas Gerais e conta com 66 escolas públicas. A rede municipal tem 55 escolas, assim distribuídas: 31 Centros de Educação Infantil (C.E.I), um Centro de Língua Inglesa, quatro escolas do Ensino Fundamental I, 19 escolas do Ensino Fundamental I e II. A rede estadual tem onze escolas, sendo duas escolas com Ensino Fundamental II e Ensino Médio, além de três escolas com Ensino fundamental I e II e seis escolas com ensino Fundamental I e II e Ensino Médio. (Anexos G, H)

b) – Características da Cidade

A cidade de Poços de Caldas tem, aproximadamente, 150.000 habitantes e caracteriza-se como "Capital Regional" em função da centralidade em relação a outros municípios da região. O município é reconhecido como uma das melhores estâncias hidro minerais do país e conta com pontos turísticos de grande beleza natural. A cidade conta com 14 empresas de grande porte (com mais de 250 funcionários), mas a maioria das empresas do município (97%) é de pequeno porte. Em relação aos outros municípios do Brasil, Poços de Caldas ocupa a 63ª posição. Em relação aos outros municípios do Estado, Poços de Caldas ocupa a 1ª posição, de acordo com as informações fornecidas pela própria Prefeitura Municipal. No total, a cidade oferece 91 instituições de ensino, onde estão matriculados mais de 49.000 alunos. Existem creches para atendimento dos filhos dos professores, postos de saúde

junto às escolas nos bairros. Conhecida como a Cidade da Saúde, tem a tradição de ser um dos mais ativos centros culturais do Estado.

3.4. Tratamento estatístico da população

Os dados são apresentados em tabelas e gráficos de acordo com frequência e resultado, conforme se observa a seguir.

As características sociodemográficas do grupo de 165 professores da rede pública da cidade de Poços de Caldas estão descritas segundo fase de estresse, presença de estresse físico, psicológico e qualidade do sono com uso de frequências absolutas e relativas, verificada a existência de associação das características sociodemográficas com as fases do estresse com uso de testes da razão de verossimilhanças (KIRKWOOD E STERNE, 2006), com a presença do estresse físico ou psicológico e a qualidade do sono com uso de testes qui-quadrado ou testes da razão de verossimilhanças ou testes exatos de Fisher (KIRKWOOD E STERNE, 2006) quando a amostra foi insuficiente para aplicação do teste qui-quadrado.

A idade está relacionada com a fase de estresse, presença de estresse físico, psicológico e qualidade do sono com uso de medidas de resumo e comparativas entre as fases do estresse com uso de ANOVA (KIRKWOOD E STERNE, 2006) e segundo presença de estresse físico, psicológico e qualidade do sono com uso de testes t-Student (KIRKWOOD E STERNE, 2006).

Estão criados modelos de regressão logística múltipla (NETER, et. al., 1996) para explicar a presença de estresse físico ou psicológico segundo as características sociodemográficas e qualidade do sono com as variáveis que apresentam níveis descritivos nos testes isolados inferiores a 0,2 ($p < 0,2$), permanecendo no modelo final as variáveis com nível descritivo inferiores a 0,05 ($p < 0,05$). É de 5% o nível de significância dos testes realizados.

Parte II

Conhecendo o Estresse e o Sono do Professor

Após a aplicação dos questionários são feitas inferências estatísticas desses dados para a compreensão do que significa. São feitas as inferências estatísticas, para se inferir significância. Os aspectos levantados para

1) Perfil demográfico dos Professores pesquisados

As características sociodemográficas do grupo estudado de 165 professores da rede pública da cidade de Poços de Caldas estão descritas segundo as variáveis: idade, sexo, estado civil, número de filhos, grau de instrução, nível da classe de alunos, carga horária, se estuda e recebe renda suficiente. Outros dados presentes no questionário de identificação dos dados sociodemográficos da amostra não são considerados na análise estatística, como o tempo dedicado às diferentes tarefas envolvidas no trabalho do professor; tempo dedicado à família, lazer, ocupação e relacionamentos porque a transformação qualitativa das questões em dados numéricos não atende ao interesse da pesquisa. Os dados de classificação econômica e avaliação financeira também não são considerados neste estudo porque não apresentam justificativas para sua inclusão, desde que em Poços de Caldas não existem favelas e as condições socioeconômicas dos professores não são muito discrepantes; resumimos a informação financeira à questão da suficiência ou não da renda do professor em sua própria avaliação. O grau de instrução do chefe da família não é considerado em função das mudanças na estrutura familiar, tendo em vista que

existem solteiro(a)s, casos de separação, viuvez, enfim, estruturas familiares diversas que não indicam claramente a figura do chefe da família. Estão mantidas as questões sobre carga horária semanal, renda suficiente ou não; também se valoriza a questão quanto a investir esforço em educação continuada, ou seja, se estuda ou não. Esses dados se apresentam na primeira tabela, caracterizando os aspectos sociodemográficos da população

A Tabela 1 mostra que a maioria dos professores é do sexo feminino (88,5%), casado(a) (59%), faz carga horária de 4 a 20 horas (36%) e tem idade média de 41 anos (DP = 8,9 anos).

Variável	n	%
Sexo		
Masculino	19	11,5
Feminino	146	88,5
Estado civil		
Solteiro(a)	37	22,4
Casado(a)	98	59,4
Divorciado(a)	23	13,9
Viúvo(a)	5	3,0
Total	163	98,8
Sem informação	2	1,2
Número de filhos		
0	41	24,8
1	45	27,3
2	55	33,3
> 3	21	12,7
Total	162	98,2
Sem informação	3	1,8
Grau de instrução		
Magistério	17	10,3
Bacharelado Licenciatura	66	40,0
PósL	79	47,9
Total	162	98,2
Sem informação	3	1,8
Nível dos alunos		
EI	32	19,4
EFI	45	27,3
EFII	30	18,2
EFI EFII	23	13,9
EFII EM	22	13,3
EM	13	7,9
Carga horária semanal		
4-20	59	35,8
21-30	41	24,8
31-40	42	25,5
Mais de 40	23	13,9
Estuda		
Sim	42	25,5
Não	123	74,5
Renda suficiente		
Sim	92	55,8
Não	73	44,2
Idade média (DP)	40,9 (8,87)	
Total	165	100

Tabela 1. Descrição das características sócio-demográficas dos professores.

2. Sintomas de Estresse

Na sequência buscamos analisar a presença de sintomas de estresse, a fase em que os sintomas se verificam e como se apresentam entre as categorias de estresse físico ou psicológico. A fase de Alerta corresponde ao período do estresse considerado positivo, sem consequências negativas, a menos que evolua para um agravamento. Assim, a fase de Alerta não está na tabela 2, que se limita a apresentar o estresse a partir da fase de Resistência, seguido da Quase Exaustão e da fase de Exaustão. A Tabela 2 mostra que os professores apresentam mais estresse na fase Resistência (39%) e o estresse psicológico é o mais presente nos professores.

Variável	n	%
Estresse		
Não	68	41,2
Resist.	64	38,8
Quase exausto	1	0,6
Exaustão	32	19,4
Físico		
Não	129	78,2
Sim	36	21,8
Psico		
Não	96	58,2
Sim	69	41,8
Total	165	100

Tabela 2. Descrição das fases do estresse e presença do tipo de estresse nos professores.

3. Fases do estresse em correlação aos dados demográficos

Os fatores sociodemográficos, a seguir, são comparados com os sintomas de estresse verificados conforme as fases em que se classificam.

A Tabela 3 mostra que existe associação estatisticamente significativa entre as fases do estresse e a carga horária do professor ($p = 0,038$), porém não é possível estabelecer qual fase está mais associada a qual carga horária devido ao baixo número de professores com estresse quase exausto.

Variável	Estresse										p
	Não		Resistência		Quase Exaustão		Exaustão		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sexo											0,057
Masculino	13	19,1	5	7,8	0	0,0	1	3,1	19	11,5	
Feminino	55	80,9	59	92,2	1	100,0	31	96,9	146	88,5	
Estado civil*											0,950
Solteiro(a)	15	22,1	16	25,8	0	0,0	6	18,8	37	22,7	
Casado(a)	42	61,8	35	56,5	1	100,0	20	62,5	98	60,1	
Divorciado(a)	10	14,7	9	14,5	0	0,0	4	12,5	23	14,1	
Viúvo(a)	1	1,5	2	3,2	0	0,0	2	6,3	5	3,1	
Número de filhos*											0,776
0	22	32,8	13	20,6	0	0,0	6	19,4	41	25,3	
1	17	25,4	19	30,2	0	0,0	9	29,0	45	27,8	
2	20	29,9	23	36,5	1	100,0	11	35,5	55	34,0	
> 3	8	11,9	8	12,7	0	0,0	5	16,1	21	13,0	
Grau de instrução*											0,055
Magistério	6	9,1	11	17,5	0	0,0	0	0,0	17	10,5	
Bacharelado											
Licenciatura	29	43,9	23	36,5	1	100,0	13	40,6	66	40,7	
PósL	31	47,0	29	46,0	0	0,0	19	59,4	79	48,8	
Nível dos alunos											0,375
EI	12	17,6	15	23,4	1	100,0	4	12,5	32	19,4	
EFI	21	30,9	14	21,9	0	0,0	10	31,3	45	27,3	
EFII	15	22,1	11	17,2	0	0,0	4	12,5	30	18,2	
EFI EFII	5	7,4	10	15,6	0	0,0	8	25,0	23	13,9	
EFII EM	9	13,2	11	17,2	0	0,0	2	6,3	22	13,3	
EM	6	8,8	3	4,7	0	0,0	4	12,5	13	7,9	
Carga horária semanal											0,038
4-20	25	36,8	19	29,7	1	100,0	14	43,8	59	35,8	
21-30	20	29,4	14	21,9	0	0,0	7	21,9	41	24,8	
31-40	9	13,2	23	35,9	0	0,0	10	31,3	42	25,5	
Mais de 40	14	20,6	8	12,5	0	0,0	1	3,1	23	13,9	
Estuda											0,349
Sim	20	29,4	12	18,8	0	0,0	10	31,3	42	25,5	
Não	48	70,6	52	81,3	1	100,0	22	68,8	123	74,5	
Renda suficiente											0,249
Sim	35	51,5	34	53,1	1	100,0	22	68,8	92	55,8	
Não	33	48,5	30	46,9	0	0,0	10	31,3	73	44,2	
Total	68	100	64	100	1	100	32	100	165	100	

* Nem todos responderam esta questão

a Resultado do teste exato de Fisher

Resultado do teste da razão de verossimilhanças

Tabela 3. Descrição das características sócio-demográficas segundo fases do estresse e resultado dos testes de associação.

4. Sintomas físicos de estresse

A partir do estresse observado, interessa-nos saber a presença de estresse físico, que se vê na tabela abaixo. Pela Tabela 4, tem-se que mulheres apresentam percentualmente mais estresse físico que homens ($p = 0,015$) e o estresse físico aumenta nos professores com maior carga horária ($p = 0,022$).

Variável	Estresse físico				Total	p
	Não		Sim			
	n	%	n	%		
Sexo						0,015a
Masculino	19	100,0	0	0,0	19	
Feminino	110	75,3	36	24,7	146	
Estado civil*						0,278#
Solteiro(a)	30	81,1	7	18,9	37	
Casado(a)	77	78,6	21	21,4	98	
Divorciado(a)	19	82,6	4	17,4	23	
Viúvo(a)	2	40,0	3	60,0	5	
Número de filhos*						0,068#
0	37	90,2	4	9,8	41	
1	33	73,3	12	26,7	45	
2	39	70,9	16	29,1	55	
> 3	18	85,7	3	14,3	21	
Grau de instrução*						0,082#
Magistério	12	70,6	5	29,4	17	
Bacharelado Licenciatura	57	86,4	9	13,6	66	
PósL	57	72,2	22	27,8	79	
Nível dos alunos						0,440#
EI	25	78,1	7	21,9	32	
EFI	37	82,2	8	17,8	45	
EFII	23	76,7	7	23,3	30	
EFI EFII	18	78,3	5	21,7	23	
EFII EM	14	63,6	8	36,4	22	
EM	12	92,3	1	7,7	13	
Carga horária semanal						0,022
4-20	53	89,8	6	10,2	59	
21-30	31	75,6	10	24,4	41	
31-40	27	64,3	15	35,7	42	
Mais de 40	18	78,3	5	21,7	23	
Estuda						0,615
Sim	34	81,0	8	19,0	42	
Não	95	77,2	28	22,8	123	
Renda suficiente						0,432
Sim	74	80,4	18	19,6	92	
Não	55	75,3	18	24,7	73	
Total	129	78,2	36	21,8	165	

* Nem todos responderam esta questão

a Resultado do teste exato de Fisher

Resultado do teste da razão de verossimilhanças

Tabela 4. Descrição da presença de estresse físico segundo características sócio-demográficas.

5. Sintomas psicológicos do estresse

Para analisar o estresse psicológico encontra-se a próxima tabela. O estresse psicológico é o sofrimento mental, que interfere no comportamento, mas pode ser sentido e expresso sem uma versão somatoforme. A Tabela 5 mostra que não há associação estatisticamente significativa entre o estresse psicológico e as características sócio-demográficas avaliadas ($p > 0,05$).

Variável	Estresse psicológico				Total	p
	Não		Sim			
	n	%	n	%		
Sexo						0,336
Masculino	13	68,4	6	31,6	19	
Feminino	83	56,8	63	43,2	146	
Estado civil*						0,706#
Solteiro(a)	20	54,1	17	45,9	37	
Casado(a)	57	58,2	41	41,8	98	
Divorciado(a)	14	60,9	9	39,1	23	
Viúvo(a)	4	80,0	1	20,0	5	
Número de filhos*						0,907
0	25	61,0	16	39,0	41	
1	27	60,0	18	40,0	45	
2	31	56,4	24	43,6	55	
> 3	11	52,4	10	47,6	21	
Grau de instrução*						0,549
Magistério	10	58,8	7	41,2	17	
Bacharelado Licenciatura	35	53,0	31	47,0	66	
PósL	49	62,0	30	38,0	79	
Nível dos alunos						0,504
EI	18	56,3	14	43,8	32	
EFI	28	62,2	17	37,8	45	
EFII	20	66,7	10	33,3	30	
EFI EFII	10	43,5	13	56,5	23	
EFII EM	14	63,6	8	36,4	22	
EM	6	46,2	7	53,8	13	
Carga horária semanal						0,104
4-20	30	50,8	29	49,2	59	
21-30	26	63,4	15	36,6	41	
31-40	22	52,4	20	47,6	42	
Mais de 40	18	78,3	5	21,7	23	
Estuda						0,197
Sim	28	66,7	14	33,3	42	
Não	68	55,3	55	44,7	123	
Renda suficiente						0,262
Sim	50	54,3	42	45,7	92	
Não	46	63,0	27	37,0	73	
Total	96	58,2	69	41,8	165	

* Nem todos responderam esta questão

Resultado do teste da razão de verossimilhanças

Tabela 5. Descrição da presença de estresse psicológico segundo características sócio-demográficas.

6. Padrão de Sono e ocorrências durante o sono

A seguir, busca-se retratar o grupo de professores de acordo com as características referentes à qualidade do sono. A Tabela 6 mostra que praticamente metade dos professores é mau dormidor e os componentes mais comprometidos são qualidade subjetiva do sono, latência, duração, distúrbio e disfunção no dia.

Variável	n	%
Pittsburgh		
Mau dormidor	77	46,7
Bom dormidor	88	53,3
Qualidade subjetiva do sono		
0	88	53,3
1	25	15,2
2	38	23,0
3	14	8,5
Latência do sono		
0	96	58,2
1	23	13,9
2	27	16,4
3	19	11,5
Duração do sono		
0	98	59,4
1	26	15,8
2	31	18,8
3	10	6,1
Eficiência do sono		
0	138	83,6
1	14	8,5
2	5	3,0
3	8	4,8
Distúrbio do sono		
0	94	57,0
1	26	15,8
2	32	19,4
3	13	7,9
Medicamento		
0	136	82,4
1	4	2,4
2	5	3,0
3	20	12,1
Disfunção no dia		
0	94	57,0
1	27	16,4
2	31	18,8
3	13	7,9
Total	165	100

Tabela 6. Descrição das partes do questionário de qualidade do sono e o resultado final da classificação do sono.

Procurando visualizar mais claramente esses dados, apresentamos o quadro a seguir. Nota-se que o número de bons dormidores, ou aqueles que alcançaram uma pontuação inferior a seis (6) no PSQI-BR, apresentam-se na primeira faixa. A coluna seguinte retrata os que apresentam algumas dificuldades no padrão do sono, ou seja, tiveram uma pontuação superior a seis (6), mas não ultrapassaram dez (10) pontos. A última coluna se refere àqueles que fizeram mais de dez (10) pontos, classificando-se na faixa de maus dormidores.

Fig. 8 - Qualidade de sono – PQSI-BR

7. Dados Demográficos e Qualidade do Sono

Compara-se, então, com os dados demográficos e o sono. Pela Tabela 7, tem-se que a qualidade do sono está estatisticamente associada ao estado civil ($p = 0,032$) e à presença de estresse, tanto físico como psicológico ($p = 0,007$ e $p < 0,001$ respectivamente).

Variável	Pittsburgh				Total	p
	Mal dormidor		Bom dormidor			
	n	%	n	%		
Sexo						0,672
Masculino	8	42,1	11	57,9	19	
Feminino	69	47,3	77	52,7	146	
Estado civil*						0,032#
Solteiro(a)	19	51,4	18	48,6	37	
Casado(a)	43	43,9	55	56,1	98	
Divorciado(a)	9	39,1	14	60,9	23	
Viúvo(a)	5	100,0	0	0,0	5	
Número de filhos*						0,147
0	14	34,1	27	65,9	41	
1	22	48,9	23	51,1	45	
2	31	56,4	24	43,6	55	
> 3	8	38,1	13	61,9	21	
Grau de instrução*						0,114
Magistério	4	23,5	13	76,5	17	
Bacharelado Licenciatura	34	51,5	32	48,5	66	
PósL	38	48,1	41	51,9	79	
Nível dos alunos						0,089
EI	14	43,8	18	56,3	32	
EFI	16	35,6	29	64,4	45	
EFII	19	63,3	11	36,7	30	
EFI EFII	8	34,8	15	65,2	23	
EFII EM	14	63,6	8	36,4	22	
EM	6	46,2	7	53,8	13	
Carga horária semanal						0,977
4-20	27	45,8	32	54,2	59	
21-30	20	48,8	21	51,2	41	
31-40	20	47,6	22	52,4	42	
Mais de 40	10	43,5	13	56,5	23	
Estuda						0,352
Sim	17	40,5	25	59,5	42	
Não	60	48,8	63	51,2	123	
Renda suficiente						0,516
Sim	45	48,9	47	51,1	92	
Não	32	43,8	41	56,2	73	
Estresse						<0,001#
Não	10	14,7	58	85,3	68	
Resist.	38	59,4	26	40,6	64	
Quase exausto	1	100	0	0	1	
Exaustão	28	87,5	4	12,5	32	

Estresse físico						0,007
Não	53	41,1	76	58,9	129	
Sim	24	66,7	12	33,3	36	
Estresse psicológico						<0,001
Não	29	30,2	67	69,8	96	
Sim	48	69,6	21	30,4	69	
Total	77	46,7	88	53,3	165	

Tabela 7. Descrição da qualidade do sono segundo características sócio-demográficas e sono.

8. Sintomas de Estresse e Qualidade do Sono

Abaixo, compara-se o estresse com o total de bons e maus dormidores.

Variável	Média	DP	Mediana	Mínimo	Máximo	N	p
Estresse							0,922*
Não	40,43	9,48	39,5	24	62	68	
Resist.	41,03	8,77	40	22	60	64	
Quase exausto	44,00	.	44	44	44	1	
Exaustão	41,53	8,00	41,5	26	60	32	
Estresse físico							0,008
Não	39,94	8,72	40	22	62	129	
Sim	44,33	8,66	45	26	60	36	
Estresse psicológico							0,406
Não	41,39	9,20	41,5	24	62	96	
Sim	40,22	8,39	40	22	60	69	
Pittsburg							0,401
Mal dormidor	41,52	9,59	41	22	62	77	
Bom dormidor	40,35	8,20	40	25	62	88	
Total	40,90	8,87	40	22	62	165	

Resultado do teste t-Student

* Resultado da ANOVA

Tabela 8. Descrição da idade segundo estresse e qualidade do sono e resultado dos testes de comparação.

A Tabela 8 mostra que professores com estresse físico são em média estatisticamente mais velhos ($p = 0,008$).

9. Sintomas de Físicos e Psicológicos e Qualidade do Sono

Na comparação entre as variáveis referentes à carga horária, que se mostra relevante na pesquisa e se liga a fatores ocupacionais em relação a sintomas de físicos e psicológicos e qualidade de sono, novos dados se mostram.

A Tabela 9 mostra que, tanto a carga horária como a qualidade do sono influencia conjuntamente na presença de estresse físico e psicológico ($p < 0,05$) e a idade influencia apenas o estresse físico ($p = 0,010$). A chance de um professor apresentar estresse físico aumenta 7% a cada aumento de um ano de idade, professores com carga horária entre 21 e 40 horas apresentam maior chance de estresse físico em relação aos que trabalham até 20 horas e mau dormidores apresentam chance de estresse físico quase duas (2) vezes maior que professores bons dormidores.

Para estresse psicológico a chance de estresse diminui em professores com carga horária acima de 40 horas em relação aos professores que trabalham até 20 horas e o mau dormidor apresenta aumento de 4,69 na chance de estresse psicológico comparado ao bom dormidor.

Variável	Fator	Coeficiente	Erro Padrão	Estatística de Wald	GL	OR	IC (95%)		P
							Inferior	Superior	
Estresse físico	Idade	0,064	0,025	6,60	1	1,07	1,02	1,12	0,010
	Carga horária semanal								
	4-20					1,00			
	21-30	1,231	0,603	4,16	1	3,42	1,05	11,17	0,041
	31-40	1,754	0,573	9,37	1	5,78	1,88	17,78	0,002
	Mais de 40	0,842	0,695	1,47	1	2,32	0,59	9,07	0,226
	Pittsburg								
	Bom dormidor					1,00			
	Mau dormidor	1,068	0,419	6,48	1	2,91	1,28	6,62	0,011
	Constante	-5,575	1,266	19,40	1				<0,001
Estresse psicológico	Carga horária semanal								
	4-20					1,00			0,084
	21-30	-0,676	0,457	2,19	1	0,51	0,21	1,25	0,139
	31-40	-0,110	0,443	0,06	1	0,90	0,38	2,13	0,804
	Mais de 40	-1,420	0,613	5,36	1	0,24	0,07	0,80	0,021
	Pittsburg								
	Bom dormidor					1,00			
	Mau dormidor	1,739	0,356	23,87	1	5,69	2,83	11,43	<0,001
	Constante	-0,827	0,327	6,40	1				0,011

Tabela 9. Resultado das regressões logísticas múltiplas para explicar a presença de estresse físico e psicológico em função das características sócio-demográficas e qualidade do sono.

10. Fatores estressantes que interferem no Trabalho do Professor (QFEP)

Concentrando-nos nas respostas de peso zero (0) ou dois (2) que são mais significativas na avaliação qualitativa de seu trabalho, temos abaixo as respostas para as doze (12) questões voltadas para os fatores pessoais de estresse que podem interferir no trabalho, conforme a análise dos professores envolvidos na pesquisa. São a primeira e a terceira coluna de cada grupo de opções para as questões que vão de um (1) a doze (12).

Conforme respondem às perguntas os professores nos oferecem o quadro de quais os fatores que consideram mais estressantes, a partir de uma experiência pessoal e eles se referem ao excesso de tarefas (coluna 1 - dupla jornada de trabalho), falta de tempo para si mesmo (coluna 2), multiplicidade de tarefas do educador (coluna 5), entre outras preocupações que não se destacam tanto no grupo todo, de modo geral.

Fig. 9 – Fatores estressores pessoais no trabalho

Com relação aos fatores estressantes voltados para o Ambiente de trabalho, as queixas mostram-se mais diluídas e as colunas predominantes em cada grupo de respostas se concentram no peso zero (0). Apenas nas questões número

oitos, a coluna clara (peso 2) supera a primeira, demonstrando um interesse em maior participação dos familiares dos alunos no ambiente escolar.

Fig. 10 - Fatores estressores relativos ao ambiente de trabalho

Finalmente, em relação aos fatores causadores de estresse em relação ao aspecto ocupacional ou administrativo, apenas a questão quatro se sobressai, indicando desejo de um aumento na remuneração.

Fig. 11 - Fatores estressores ocupacionais

CAPÍTULO VI

6. Estresse e Sono em Discussão

A relação entre o estresse e o sono do professor procuram agora, responder às perguntas que foram traçadas na estratégia metodológica deste trabalho sobre o estresse e sono do professor em Poço de Caldas.

A compreensão da natureza dinâmica do estresse e a identificação de seus níveis correlacionados com o estudo de distúrbios do sono na população de professores da rede pública de Poços de Caldas permite verificar necessidades desse grupo em sua atuação de trabalho.

Como anda o sono do professor de crianças e adolescentes em Poços de Caldas, no ensino público? O estresse e o sono precisam ser estudados em função das atividades do professor, assunto que desperta polêmica na medida em que o tempo se mostra muito precioso para ser desperdiçado e o estresse e o sono parecem andar em direções opostas, já que um mobiliza a ação e o outro requer relaxamento. Neste capítulo discutiremos os resultados obtidos na investigação sobre a presença de estresse e de transtornos do sono no trabalho do professor.

6.1 Caracterização Socioeconômica

Este estudo não propiciou uma avaliação socioeconômica completa sobre os sujeitos da pesquisa, que se referiu a uma população de professores de crianças e adolescentes da rede pública de Poços de Caldas.

Verificamos que a avaliação socioeconômica dos professores é detalhada sobre o perfil e as características socioeconômicas de professores em Poços de

Caldas. Esses dados constam de pesquisas administrativas, que também promovem os funcionários pelas atividades exercidas, que são avaliadas pela direção das escolas e pelas secretarias de educação. Podemos considerar, entretanto, que 55, 8% dos professores considera que sua renda não é suficiente. O problema se acentua quando se relaciona esse dado com as respostas aos fatores de estresse, onde o fator que centraliza as queixas em relação à profissão, se dirige ao salário (fig. 11).

6.1.1. Caracterização quanto ao gênero, estado civil e idade

A maioria dos professores é do sexo feminino (88,5%), casado(a) (59%), e tem idade média de 41 anos (DP = 8,9 anos).

A constatação da maioria de professores pertencente ao sexo feminino não causa surpresa. Entretanto, esse dado pode ser significativo em relação aos problemas estudados. Em pesquisa sobre emoções e trabalho (Gondim et col., 2010) conclui que as mulheres atribuem mais afetos negativos à interação no trabalho. Pesquisas sobre sono (2010) também demonstram que as mulheres sofrem distúrbios do sono, mais do que os homens.

O estado civil pode se mostrar significativo em relação os sintomas estudados, conforme pesquisas que evidenciam em nossa cultura uma sobrecarga ao assumir uma multiplicidade de papéis no casamento (BUTLER, 2003; DEBERT e OLIVEIRA, 2007; ROMEIRO, 2009; IZUMINO, 2010). SIMÃO e FONSECA (2011) afirmam que “ainda hoje, muitas mulheres são vistas como responsáveis por zelar por tudo aquilo que diz respeito à esfera da vida privada. A elas, cabe o cuidado da casa, dos filhos e do companheiro” (p. 209).

A média de idade se torna pouco interessante em função do amplo espectro da população que inclui professores da Educação Infantil, do Ensino Fundamental I e II e do Ensino Médio. De qualquer forma, a faixa de 32 a 49 anos, que predomina é uma fase bastante ativa para a mulher, ainda mais levando em consideração que 73,3% dos professores têm filhos, o que aumenta as preocupações, considerando o papel da mulher em nossa sociedade, como responsável pelos cuidados com a casa e com os filhos (MORAES e SORJ, 2009; SIMÃO e FONSECA, 2011).

Verifica-se que o conhecimento sobre a importância do sono ainda é escasso em nossa população, apesar do duplo papel como pais e educadores. Em uma pesquisa com professores (VALLE, 2010) verifica-se que 76% do grupo de um curso de aperfeiçoamento sobre dificuldades de aprendizagem, não levava em consideração a importância do sono na aprendizagem; 18% dos professores fazia essa relação por experiência pessoal, com esse sofrimento.

6.1.2. Caracterização quanto à escolaridade

O nível da formação educacional dos professores do estudo se confunde pela amplitude da população, uma vez que as exigências são diferentes para professores do Ensino Médio e para o Ensino Fundamental ou para a Educação Infantil. Ainda assim, o nível educacional dos sujeitos do nosso estudo foi acima da média da população brasileira, uma vez que 47,9% tem formação superior e 40% tem cursos além do bacharelado, perfazendo um total de 87,9% de professores com formação superior, na população investigada. Segundo a Organização para a

Cooperação e Desenvolvimento (OCDE, 2010), pelo menos dois terços das pessoas entre 25 e 64 anos no Brasil não têm diploma de estudo secundário. O índice de desemprego entre os que não concluíram o segundo grau no Brasil é de 4,7% da população ativa, enquanto a taxa dos que terminaram o curso é de 6,1%. Entre mulheres que concluíram o segundo grau, a taxa de desemprego é de 8,5%, bem superior ao mesmo índice de mulheres nos países da OCDE, que é em média de 5%.

A população de professores que continua estudando é de 25%, de acordo com os resultados desta pesquisa, apesar dos incentivos em promoções, que o próprio sistema educacional oferece.

6.1.3. Caracterização da população quanto ao tempo de trabalho

35,8% dos professores faz carga horária de 4 a 20 horas (36%), enquanto cerca de 50% trabalha de 21 a 40 horas. O tempo de dedicação ao trabalho parece interferir nos sintomas de estresse e de distúrbios do sono. ASAIAG, PEROTTA, MARTINS E PTEMPSKI (2010) encontraram correlação entre sonolência e carga horária de trabalho. O excesso de trabalho tem sido citado como variável indutora de consequências negativas, quando a pessoa trabalha mais horas, resultando em conflitos estressantes, especialmente, porque as horas de trabalho roubam o tempo dedicado à família (CARLSON E PERRREWE, 1999; NIELSON, CARLSON E LANKAU, 2001; JACOBS E GERSON, 2001; MAJOR, KLEIN E EHRHART, 2002; ZANELLI et col., 2010).

6.1.4. Caracterização da população do estudo em relação ao grupo total de professores da rede pública

De acordo com as informações da Secretaria Municipal de Educação de Poços de Caldas sua rede conta com 850 professores no ensino fundamental, enquanto a Superintendência Regional de Ensino tem 405 professores para a mesma etapa (Anexo G e H). Em nosso estudo, com diferentes escolas públicas de Poços de Caldas que se disponibilizaram a participar, os professores foram incluídos como funcionários da rede pública, que corresponde a:

- 125 professores lecionam no ensino fundamental, porém complementam seu serviço com docência no ensino médio (45 professores do EF I, 30 professores do EF II, 23 professores do EF I e EF II, 22 EF II e EM. Assim, só com esse grupo temos 10% do total dos professores da rede pública de ensino fundamental na cidade.
- 13 professores são apenas do EM.
- O professor da educação infantil tem um papel destacado na preparação para o trabalho do ensino fundamental, por isso 32 professores da EI foram considerados na amostra.

A pesquisa não determina o perfil da população de professores de Educação Infantil, Ensino Fundamental e Fundamental de Poços de Caldas. Não houve um número de professores específico para cada grupo de nível de alunos, dificultando uma comparação, mas considerou-se a possibilidade do surgimento de questões que se mostrem interessantes para estudos posteriores a partir da abertura

da amostra, que envolve diferentes realidades do ensino de crianças e adolescentes, despertando a curiosidade para a compreensão da presença de sintomas de estresse e distúrbios do sono nessas diversas etapas e possíveis correlações com o padrão ocupacional, porém sem se propor a descrever o perfil dos professores do ensino público, em geral.

A população também não se caracteriza como um quadro representativo dos professores de ensino público poçoscaldense deve-se ao fato de as participações foram voluntárias e esclarecidas, o que significa que os portadores de alguma preocupação nos temas investigados tiveram maior interesse em participar do estudo, consciente desta necessidade, o que explica o alto número de transtornos de estresse e sono, no total.

6.2. Sintomas de Estresse

Os resultados demográficos da população de professores da amostra, buscando possíveis variáveis que possam intervir na presença de sintomas de estresse dos professores da rede pública de Poços de Caldas, nos mostram que a maioria dos professores é do sexo feminino (88,5%), casado(a) (59%), faz carga horária de 4 a 20 horas (36%) e tem idade média de 41 anos (DP = 8,9 anos).

Respondendo aos objetivos específicos, os resultados quantitativos, mostram que dos 165 sujeitos da amostra, 69 professores apresentam manifestações de estresse psíquico e 36 apresentam sintomas físicos, portanto, o estresse psicológico é o mais presente nos professores. Os professores com estresse físico são em média

estatisticamente mais velhos ($p = 0,008$), ou seja, a idade influencia apenas o estresse físico ($p = 0,010$), mas a chance de um professor apresentar estresse físico aumenta 7% a cada aumento de um ano de idade. As mulheres apresentam percentualmente mais estresse físico que homens ($p = 0,015$) e o estresse físico aumenta nos professores com maior carga horária ($p = 0,022$).

De acordo com MEIRA (2008), que aplicou o ISS a 23 professores de primeira a quarta série, os sintomas de estresse afetam o equilíbrio do trabalho. Do grupo avaliado por MEIRA (2008), nove se mostraram com estresse em fase de resistência, seis estavam em fase de quase-exaustão e um em fase de exaustão, enquanto apenas sete não apresentavam sintomas de estresse.

SANTOS E SOUZA (2010), pesquisaram sobre o impacto do estresse na capacidade funcional dos profissionais da equipe de saúde da família, investigando as principais publicações e indicações provenientes dos bancos de dados nacionais (SCIELO) utilizando as palavras-chaves, estresse no trabalho, qualidade da assistência, saúde da família, no período de 1998 a 2009. Constataram a necessidade de avaliar as fontes do estresse físico-psíquico do profissional para amenizar ou evitar as consequências que o distúrbio ocasiona no processo do trabalho da equipe de saúde da família.

Os professores apresentam mais estresse na fase resistência (39%). Em pesquisa com 211 sujeitos para avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho, Schmidt (2009) encontrou que 54,5% encontravam-se no grupo de exposição intermediária ao estresse ocupacional. O estresse intermediário parece ser o mais frequente entre aqueles que permanecem trabalhando. Macedo et al. (2007) em investigação

associando estresse no trabalho e a interrupção das atividades habituais por problemas de saúde em um estudo prospectivo de 2.343 funcionários técnico-administrativos de uma universidade no Estado do Rio de Janeiro (Estudo Pró-Saúde) constatou entre os homens em atividades com alta exigência, uma prevalência da interrupção das atividades habituais duas vezes maior do que aqueles cujas atividades não foram classificadas nessa categoria, enquanto entre as mulheres, a prevalência do desfecho foi 45 por cento maior. As queixas relativas à saúde têm sido mais frequentemente associadas a problemas no trabalho, mais do que a qualquer outro aspecto da vida, segundo afirma o mesmo estudo.

6.3. Qualidade do sono

Com relação à qualidade e eficiência do sono da amostra, praticamente metade dos professores é mau dormidor e dentre os componentes do sono analisados no PSQI-BR, os mais comprometidos são qualidade subjetiva do sono, a latência do sono, a duração do sono, distúrbio do sono e disfunção durante o dia. De Marchi (2005) no estudo sobre a prevalência de distúrbios do sono na população de São José do Rio Preto, no interior do Estado de São Paulo, avaliou 1.105 sujeitos e observou que a queixa mais comum era a insônia, atingindo 33,57% da amostra, entre outros distúrbios do sono mais comuns que afetam a população geral, como a apnéia do sono, presença de sonolência diurna excessiva e que está relacionada a doenças ou a narcolepsia nosso principal objeto de estudo (REIMÃO, 1989; DE MARCHI et al, 2005).

A qualidade do sono está estatisticamente associada ao estado civil ($p = 0,032$) e à presença de estresse, tanto físico como psicológico ($p = 0,007$ e $p < 0,001$ respectivamente).

6.4. Estresse e Distúrbio do Sono no Trabalho

Confirmam-se as hipóteses desta pesquisa, uma vez que tanto a carga horária como a qualidade do sono influenciam conjuntamente na presença de estresse físico e psicológico ($p < 0,05$). Professores com carga horária entre 21 e 40 horas apresentam maior chance de estresse físico em relação aos que trabalham até 20 horas e mau dormidores apresentam chance de estresse físico quase duas (2) vezes maior que professores bons dormidores. Para estresse psicológico a chance de estresse diminui em professores com carga horária acima de 40 horas em relação aos professores que trabalham até 20 horas e o mau dormidor apresenta aumento de 4,69 na chance de estresse psicológico comparado ao bom dormidor.

6.5. Fatores estressantes que interferem no Trabalho do Professor (QFEP)

Uma análise qualitativa mostra-se enriquecedora para complementar dados e contribuir para alcançar os objetivos propostos e ampliar um pouco mais a abrangência deste trabalho. No questionário em que se avalia, a seguir, os resultados nos mostram a percepção dos professores em relação aos fatores de estresse que mais frequentemente causam distúrbios psicológicos ou fisiológicos ao professor.

As respostas têm peso zero (0), um (1) ou dois (2) para que se observe, dentre as doze (12) questões voltadas para os fatores pessoais, ambientais ou ocupacionais de estresse, aqueles que podem interferir no trabalho, conforme a análise dos professores envolvidos na pesquisa. É possível verificar que os principais fatores percebidos pelos professores da amostra como estressantes, voltam-se para os aspectos pessoais do trabalho, como falta de tempo para si, dupla jornada e multiplicidade de tarefas, além de indisciplina, que no caso, parece depender mais da atitude do professor, já que as queixas ao ambiente de trabalho não são sobressaem. No aspecto ambiental, por exemplo, não há preocupação com segurança ou com má reputação da escola e a queixa que se destaca, se refere a uma necessidade maior de participação da família, embora, tradicionalmente, a escola não ofereça muito essa opção: os pais são chamados à escola para queixas de comportamento ou rendimento do filho nos trabalhos escolares, em geral (VALLE, 2004). Nas questões organizacionais, as queixas também não são muito destacadas, exceto quanto à necessidade de maior reconhecimento do trabalho, através de melhor remuneração. Com relação à necessidade de aperfeiçoamento, os professores sentem, relativamente, mas não trazem essa reivindicação à administração, como uma certa dicotomia entre a percepção da importância da atualização e uma preocupação em não aumentar a carga de exigências, o que também poderia ser um motivo para não reclamar da falta do profissional de apoio.

A profissão de educador envolve riscos e aumento de vulnerabilidades e tais profissionais devem ser preparados, não apenas no conteúdo das matérias ou nas

técnicas didáticas que irão utilizar, mas principalmente precisam obter recursos de fortalecimento psicológico.

O trabalho do professor pode resultar em sofrimento, se for desprovido de significado ou reconhecimento. Diversos agravantes interferem no desempenho do trabalho do professor na atualidade, como longas jornadas de trabalho, uso de drogas por estudantes, comportamentos rebeldes dos alunos, falta de recursos de trabalho, metas irreais a alcançar na aprendizagem dos alunos, pressão para aprovação de alunos despreparados, necessidade de realizar trabalhos nos horários de descanso, entre outros fatores (LIPP et al., 2008) e o presente trabalho confirma essas dificuldades.

De acordo com as informações da Secretaria Municipal de Educação de Poços de Caldas sua rede conta com 850 professores no ensino fundamental, enquanto a Superintendência Regional de Ensino tem 405 professores para a mesma etapa (Anexo G e H). Em nosso estudo, com diferentes escolas públicas de Poços de Caldas que se disponibilizaram a participar, os professores foram incluídos como funcionários da rede pública, que corresponde a:

- 125 professores lecionam no ensino fundamental, porém complementam seu serviço com docência no ensino médio (45 professores do EF I, 30 professores do EF II, 23 professores do EF I e EF II, 22 EF II e EM. Assim, só com esse grupo temos 10% do total dos professores da rede pública de ensino fundamental na cidade.

- 13 professores são apenas do EM.
- O professor da educação infantil tem um papel destacado na preparação para o trabalho do ensino fundamental, por isso 32 professores da EI foram considerados na amostra.

A pesquisa não determina o perfil da população de professores de Educação Infantil, Ensino Fundamental e Fundamental de Poços de Caldas. Não houve um número de professores específico para cada grupo de nível de alunos, dificultando uma comparação, mas considerou-se a possibilidade do surgimento de questões que se mostrem interessantes para estudos posteriores a partir da abertura da amostra, que envolve diferentes realidades do ensino de crianças e adolescentes, despertando a curiosidade para a compreensão da presença de sintomas de estresse e distúrbios do sono nessas diversas etapas e possíveis correlações com o padrão ocupacional, porém sem se propor a descrever o perfil dos professores do ensino público, em geral.

Considerando os objetivos propostos nesta pesquisa e de acordo com a literatura revisada, os dados coletados foram analisados e interpretados para gerar responder aos objetivos tratados no início do estudo.

CAPÍTULO VII

Um Olhar pela Qualidade de Vida do Professor

A proposta de um olhar pela qualidade de vida do professor se faz necessária porque os sintomas de estresse e os distúrbios do sono assombram perigosamente seu trabalho, como se pode concluir. Algumas considerações precisam ser feitas, em relação aos resultados da pesquisa, assim como sintetizar as conclusões para facilitar maiores reflexões, que devem construir novos conhecimentos nesse campo.

Ao iniciar a pesquisa científica, o pesquisador, é desafiado de frente com o objeto de estudo a delimitar o tema, estabelecer um problema a partir da temática, elaborar objetivos, levantar hipóteses, construir a base teórica, criar instrumentos de pesquisa e tratar os dados coletados.

Um grande desafio se estabelece na necessidade de dar sentido e coerência às informações obtidas no decorrer do estudo. A proposta de um olhar pela qualidade de vida do professor pretende uma compreensão dinâmica do estresse e dos distúrbios do sono, que interferem nas relações entre as pessoas e o trabalho.

Considerando os objetivos propostos nesta pesquisa e de acordo com a literatura revisada, os dados coletados, foram analisados e interpretados, para gerar resultados e responder aos objetivos específicos tratados no início do estudo.

Em resposta aos objetivos específicos, os resultados quantitativos, mostraram que dos 165 sujeitos da população de professores, 97 apresentam manifestações de estresse físico, e psicológico, sendo que 32 estavam em fase de

Resistência, estando um sujeito na fase de quase exaustão e 64 na fase de exaustão, devendo-se ressaltar que essas manifestações dependem das diferenças individuais e capacidade de resposta, como também da influência da estrutura organizacional e do ambiente social.

As manifestações do estresse, físico ou psicológico, significam a presença de sintomas que impedem a satisfação pessoal e provocam fragilidade para doenças. Neste estudo, 96 sujeitos, dentre os 165, apresentam sintomas psicológicos, que envolvem ansiedade, insatisfação e irritação entre outras manifestações. Outros 36 apresentam sintomas físicos, demonstrando sofrer com dores ou vulnerabilidade a manifestações físicas de comprometimentos em sua saúde.

Os agentes estressores predominantes na população investigada foram: ao excesso de tarefas presentes na dupla jornada de trabalho, falta de tempo para si mesmo e multiplicidade de tarefas do educador, entre outras preocupações ligadas ao desempenho pessoal. Com relação aos fatores estressantes voltados para o ambiente de trabalho, mostra-se um interesse em maior participação dos familiares dos alunos no ambiente escolar. Entre os fatores causadores de estresse, no aspecto ocupacional ou administrativo, ressalta-se o desejo de um aumento na remuneração.

Independente, porém desses aspectos, deve-se destacar que a alta pontuação na avaliação de sintomas de estresse já pressupõe a presença de estressores como dificuldades financeiras, a responsabilidade com a família e frustração. As manifestações psicológicas, que foram predominantes indicam ansiedade seguida de crises de humor depressivo, depressão, falta de controle ou

indiferença emocional e baixa autoestima. As manifestações fisiológicas incluem dores, sensação de incompetência, distúrbios do sono.

Ao analisar esse resultado, avalia-se que diante do esforço de adaptação ao ambiente, seja do trabalho ou do ambiente social, o processo de estresse se instaura para os professores, mesmo quando esse grupo pertence a uma cidade intitulada de Saúde, como sua padroeira. Poços de Caldas é uma cidade que possui um índice médio em relação ao desenvolvimento da educação básica, o que a coloca bem situada nas expectativas brasileiras em comparação com os grandes centros educacionais, conforme demonstra a tabela do Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB). Dessa forma, com uma qualidade de vida destacada entre outras cidades e um desempenho dos alunos correspondente à média no Brasil..

Como se pode verificar, os acontecimentos que afetam os indivíduos prejudicam sua adaptação ao ambiente e contribuem para uma vulnerabilidade psicológica, aspecto mais atingido na população de professores; o estresse reduz a capacidade física e mental, favorecendo a diminuição da resistência do organismo às doenças.

Nesse contexto, o estresse afetou no aspecto físico os professores, e esse fator está relacionado com a carga horária ($p= 0,022$), que frequentemente o professor dispõe para o trabalho, abstenendo-se da família. Cada pessoa reage de forma diferente aos estímulos da vida, então, os limiares de estresse também se fazem diferenciados. Uma representação pessimista da realidade, por exemplo, pode favorecer reações negativas de estresse, enquanto a representação positiva ameniza

os efeitos estressores. As mulheres, que segundo nosso estudo, apresentam percentualmente mais estresse físico que homens ($p = 0,015$), são a maioria da população de professores, o que aumenta o fator de risco. ‘

HADDAD (1997) afirma que “Os padrões de interação, conforme persistem e progridem por meio do tempo, constituem os veículos de mudança comportamental e de desenvolvimento pessoal. Igual importância é atribuída às conexões entre as pessoas presentes no ambiente, à natureza desses vínculos e à sua influência direta e indireta sobre a pessoa em desenvolvimento” (p 36-37). Modificação de comportamentos é atribuição da Psicologia. Os padrões se modificam pelas interações que ocorrem e elas estão comprometidas na escola, mesmo numa cidade exemplar, que autoriza pesquisas e se preocupa com a qualidade de vida de seus profissionais da educação.

O professor tem influência direta sobre pessoas em desenvolvimento, seus objetos de trabalho, o que abre caminho para que não se minimize a preocupação com os padrões de comportamentos futuros.

MORIN (2005) reconhece a necessidade de se descobrir fragilidades, insuficiências, carências para perceber a necessidade e capacidade de compreensão e cooperação, sem assumir a posição de juiz de tudo e de todos. “Falar sobre valores em um sentido humanista significa ter o máximo de respeito – reverência a interdependência humana e entre todas as espécies, afirma ALVES (2009b). A capacidade de pensar positivamente depende da saúde mental, ou da capacidade de lidar com os estressores, sem se subjugar por eles.

Seguindo a análise proposta pela pesquisa e respondendo a questão de como novos dados empíricos podem levar a Psicologia a avançar na compreensão do trabalho do professor e do estresse que está associado a essa atividade, constata-se a necessidade de prevenir as manifestações de estresse, na medida em que se confirma a hipótese apresentada, de que o professor, no exercício de sua função, pode desenvolver níveis elevados de estresse.

No passo seguinte, a premissa do estudo era de que o professor que experimenta sintomas elevados de estresse poderia ter a qualidade do sono afetada.

Na questão da qualidade do sono, praticamente metade dos professores analisados classifica-se como mau dormidor e os componentes do sono mais comprometidos são a qualidade subjetiva do sono, a latência do sono, duração, distúrbio do sono e disfunção diurna. O estado civil, assim como a presença de estresse, tanto dos sintomas físicos como psicológicos, demonstra influenciar na qualidade do sono.

Um aspecto a salientar é a participação do sono na construção cognitiva: o sono se reflete na memória, no aprendizado, no desempenho e também no aspecto emocional, como o humor e a motivação, enfim, em todo o funcionamento cerebral, interferindo nele. O professor de crianças e jovens realiza um trabalho essencial com seus alunos e vários estudos na literatura mundial mostram que a profissão do professor é uma das mais desgastantes e geradoras de estresse (WITTER, 1996; LIPP, 2000; MELEIROS 2002/2008; INOCENTE, 2009).

As consequências do estresse repercutem nas instituições de ensino, nas relações destas com as famílias, no contato com a comunidade e põem em risco a motivação, o desempenho, a produtividade, a autoestima e a saúde de seu quadro de profissionais, além de abalar todos os laços envolvidos no sistema educacional. Segundo WITTER (1996), professores estressados podem gerar ou intensificar o estresse do aluno, levá-lo a ansiedade, reduzir sua motivação, prejudicar a qualidade e o resultado do ensino, ampliar a ocorrência de agressão na escola, entre outros aspectos negativos que se refletem no clima da sala de aula e na vida dos alunos. Tudo isso acaba gerando um ambiente desagradável, que por sua vez vai intensificar o estresse do professor.

Ao lado do estresse, bastante preocupante, é preciso lembrar, por outro aspecto do desempenho diário na vida de uma pessoa merece atenção: o sono. De acordo com os resultados de uma pesquisa realizada com 500 professores universitários, houve uma prevalência de 67,83% de estresse em seu estágio mais avançado e 72,9% dos professores apresentaram no mínimo uma queixa de sono (INOCENTE e col., 2010).

Quanto à possível correlação do padrão ocupacional com sintomas de estresse e/ou na qualidade de sono dos professores da rede pública de Poços de Caldas, verifica-se que a carga horária influencia conjuntamente na presença de estresse físico e psicológico. Os maus dormidores aumentam as chances da ocorrência do estresse, comparados aos bons dormidores, de forma que esses fatores interagem na saúde mental dos professores.

A presença de sintomas de estresse e a falta de eficiência do sono interferem na saúde mental do professor e repercutem no plano ocupacional.

Com todas as mudanças nos dias atuais, principalmente no perfil do trabalhador, a organização exerce uma função no desenvolvimento cognitivo e de consideração, como forma de valorização pelo serviço prestado.

A função da organização é dar condições, para que os indivíduos possam desenvolver seu processo de perceber e pensar. A mudança do ambiente pode facilitar o desenvolvimento do potencial de afetivo-cognitivo dos trabalhadores. Considera-se que, no trabalho, sentir-se valorizado e reconhecido é importante por significar ser aceito pelo seu trabalho. O contrário reflete um sentimento de inutilidade de ser descartáveis para a organização.

No ambiente de trabalho os agentes estressores são muitos. O ambiente, por causa das suas normas, limita as pessoas quanto às manifestações de suas angústias e frustrações e não facilita a expressão de sentimentos, que poderia auxiliar no enfrentamento dos problemas. Um estudo em Portugal (PAIVA, 2008/2009) foi feito buscando comentários das pessoas sobre seus distúrbios do sono para discuti-los levantando dúvidas e reflexões sobre o sono na vivência de cada um. É um recurso que permite uma abordagem que vá ao encontro dos sentimentos das pessoas, abrindo espaço para o autoconhecimento ou fortalecimento emocional.

O desgaste emocional a que as pessoas estão submetidas nas relações com o trabalho e na vida diária é significativo na determinação de transtornos

relacionados ao estresse, como é o caso das depressões, ansiedade e doenças psicossomáticas.

A maior conscientização dos indivíduos sobre os processos de doenças, o reconhecimento e a identificação dos sinais e sintomas de estresse, de distúrbios do sono, acompanhados de reações psicológicas, possibilita o diagnóstico precoce, com o objetivo de administrar os agentes estressores, uma vez que as pessoas que experimentam o estresse sofrem com um custo pessoal grande em termos de saúde física e de seu bem-estar emocional.

A presença de sintomas de estresse na população de professores da rede pública de Poços de Caldas, no sul de Minas Gerais, confirma a hipótese de que o estresse, quando afeta o professor, repercute na qualidade do sono. Sendo assim, este trabalho responde à premissa básica de uma pesquisa científica que é a sua aplicabilidade. Com a percepção dos problemas experimentados em saúde mental pelos professores, provocados pelo estresse e suas consequências, a escola tem como implantar ações para trabalhar com esses profissionais, reduzindo maior sofrimento psíquico ou mesmo doenças e acidentes.

Pesquisas sobre estresse no trabalho e distúrbios do sono do professor podem complementar as práticas de profissionais interdisciplinares, de forma preventiva. A partir dos resultados sobre o problema do estresse e do sono investigados, sugere-se a continuidade e aprofundamento às discussões por meio de outros estudos que poderão ser apoiar o professor no trabalho.

Ensinar é um exercício de imortalidade.

De alguma forma continuamos a viver naqueles cujos olhos
aprenderam a ver o mundo pela magia de nossa palavra.

O professor, assim, não morre jamais.

Rubem Alves

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

ALBERT. E. e URURAHY, G. *Como tornar-se um bom estressado*. Rio de Janeiro: Salamandra, 1997.

ALBISER, E. Nível educacional no Brasil não determina acesso ao emprego. *Correio do Brasil*, Ano XI, n. 4122, 7/9/2010, Brasília.

ALEGRETTI, J. Nível de stress, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento em mulheres. *Dissertação de Mestrado*. Centro de Ciências da Vida. Campinas: PUC-Campinas. 2006.

ALMONDES KM, ARAÚJO JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. *Estudos de Psicologia*, 8(1):37-43, 2003.

ALVES, Maria Dolores Fortes. *De professor a educador*. Contribuições da Psicopedagogia: ressignificar os valores e despertar a autoria. 2. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2009a.

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. *The AASM manual for the scoring of sleep and associated events. Rules, terminology and technical specifications*. 2007.

ANFOPE. Associação Nacional pela Formação dos Profissionais da Educação. Ministério de Educação e Cultura. *Orientações Gerais. Rede Nacional de Formação de Professores da Educação Básica*. Brasília, DF, 2005.

_____. Ministério da Educação e Cultura. *O Plano de Desenvolvimento da Educação: razões, princípios e programas*. Brasília, 2007.

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D.D.; BANDEIRA, D.R.O.. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Revista Estudos de Psicologia*. v. 3, n. 8, p. 273-294, 1998.

ARAÚJO, A. B. Estresse e trabalho: os assistentes sociais na mira do burnout. *Dissertação de Mestrado*. Serviço Social. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2004, p. 80.

ARDEN, J. B. *Sobrevivendo ao estresse do trabalho: como superar as pressões do dia-a-dia*. Rio de Janeiro: Alta Books, 2003.

ASAIAG, P. E., PEROTTA, B. MARTEIS, M.A.; TEMPSKI, P. Avaliação da qualidade de vida, sonolência e Burnout em médicos residentes.

www.scielo.br/pdf/rbm/v34n3/12.pdf

AYALA-GUERRRERO, F., AGUILAR, A.R. E MEDINA, G. M. Mecanismos reguladores do ciclo vigília-sono. Tradução: Angel Roberto Barchuk. In: *Sono e Saúde: Interfaces com Neurologia e Psicologia*. REIMÃO, R., VALLE. L.; VALLE, E. ROSSINI, S. Ribeirão Preto, São Paulo: Novo Conceito, 2010.

AYALA-GUERRRERO, F., MEDINA, G. M. e AGUILAR, A.R. Organização geral do sono. Tradução: Catia R Valle e Eduardo Valle. In: *Sono e Saúde: Interfaces com Neurologia e Psicologia*. REIMÃO, R., VALLE. L.; VALLE, E. e ROSSINI, S. Ribeirão Preto, São Paulo: Novo Conceito, 2010.

AYRES, K. V.; BRITO, S. M. de O. e FEITOSA, A. C. *Stress ocupacional no ambiente universitário: um estudo com as professores da UEPB com cargos de chefia*

- intermediária In: IV Encontro de iniciação científica da Universidade Estadual da Paraíba e II amostra de produção científica da Universidade Estadual da Paraíba. *Anais*. Campina Grande: UEPB, PRPG, PIBIC, 1997.
- BECK, J. S. *Terapia cognitiva: teoria prática*. Porto Alegre, RS: Artemed, 1997.
- BRANDÃO, C. R. Vida violenta e violência na escola. In: *Violência e educação: a sociedade criando alternativas*. VALLE, L. E. R. do e MATTOS, M. J. V. M.(orgs.). Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011, p.11-16.
- BULGARI, M.L.;FRIETAS, M.L. Sono, professor e desempenho profissional. In: Reimão, R. (Org). *Avanços em Medicina do Sono*. São Paulo: Associação Paulista de Medicina, 2001, p. 431.
- BUTLER, J. *Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.
- CARLOTTO, M; S. Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho: um estudo com professores universitários. In: Benevides-Pereira (org). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002, p. 187-212.
- CARLOTTO, M; S. Burnout e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, ano 1, n. 1, p. 12-18b, ago, 2003.

CARLSON, D. e PERREWE, A. M.T. The role of social support in stressor-strain relationship: an examination of work-family conflict. *Journal of management*, v.25, n. 4, p. 513-540,1999.

CHAMON, E. M. O. Q. Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da Escala Toulousaine no Brasil. *Revista Psicologia. Organizações e Trabalhos*, Florianópolis, SC. Aceito para publicação, 2006.

CODO, W. (org) *Educação: carinho e trabalho*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

COELHO, C. L. M. *Clima organizacional e stress numa empresa de comércio varejista*. Universidade Federal Fluminense. v. 4, n. 1, p. 11-36, Jan-Jun; Rio de Janeiro, 2004.

DEBERT, G. G. e OLIVEIRA, M. B. de. Os modelos conciliatórios de solução de conflitos e a “violência doméstica”. *Cadernos Pagu*, n.o 29, p.305-337, julho a dezembro de 2007.

DEJOURS, C. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. Tradução Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. amp. São Paulo: Cortez Oboré, 1992.

DELL’AGLIO, D. D. e HUTZ, C. Estratégias de coping de crianças e adolescentes em eventos estressantes com pares e adultos. *Psicologia USP*, 13 (2), 203-225, 2002.

DE MARCHI N.S.A. REIMÃO R, TOGNOLA WA, CORDEIRO JA . Dados Prevalência dos Distúrbios do Sono em São José do Rio Preto, SP. In: Barreira, AA, Glagliardi R, Reimão R (Org) *Avanços em Neurologia*. São Paulo: APM; 2005: 172-175.

DOLAN, L. *Estresse, auto-estima, saúde e trabalho*. Tradução J. Simões; supervisão técnica de Edson Ferreira. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.

DOMINGUES MA. Avaliação Social e Contexto Domiciliar. *Revista de Odontologia da USP*; 2004 : 181-185.

FERNÁNDEZ-LÓPEZ, J.A. Estrés laboral. *Rev Fusion*, 2003. Recuperado de <http://www.revistafusion.com/2003/marzo/repor114-2.htm> em 15 de fevereiro de 2008.

FERREIRA, A. B. H. *Novo dicionário Aurélio – Século XXI*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 1988, p. 164.

FOLKMAN, S; LAZARUS, R. S An analysis of coping in a midleaged communit sample. *Journal of Healthand Social Behavior*, v. 21, p. 219-239. 1980.

FOLKMAN, S. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social. Psychology*. Vol. 50, n. 5, p. 992-1003, 1986.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. R. L. *Estresse e Trabalho: Uma abordagem psicossomática*, 4a. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

GAARDER, K. A conceptual model of sleep. *Arch Gen Psychiatry*. 14:253-60, 1966.

GOKCEBAY N, COOPER R, WILLIMS R. Function of sleep. In: Cooper R (eds.). *Sleep*. 47-59 Great Britain: Chapman and Hall Medical, 1994.

GOLDSTEIN, D. S. *Stress, catecholamines, and cardiovascular disease*. New York: Oxford University Press, 1995.

GONDIM, S.M.G./ ESTRANIANA, J. L. A.; LIMA, A de F. SOUZA, G. C. de; SOBRAL, L.C.S.S. e REGO, C.C.A.B. Emoções e trabalho: estudo sobre a influência do status e sexo na atribuição de afetos. *Revista USP*, vol. 21, n, 2, abr-jun., 2010.

GLINA, D.M.R.; ROCHA, L.E. Fatores de estresse no trabalho de operadores de centrais de atendimento telefônico de um, banco em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*. Belo Horizonte, v. 1, n.1, p.31-39, Jul-Set, 2003.

GIORDANO, D. A.; EVERLY, G. S. *Controlling, stress and tension: a holist approach Englewood*. Clifs: Prentice Hall, 1979.

GUIDO, L. A. Stress e coping entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésico. *Tese de Doutorado*. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2003.

GUIMARÃES, L. A. M. Saúde mental e trabalho em um segmento do operariado da indústria extrativa de mineração de ferro. *Tese de Doutorado*. Campinas, São Paulo: Universidade Estadual de Campinas, 1992.

GÜINTHER, I. de A.; MACHADO, S. S. Revisitando a saúde: da visão patogênica à visão salutogênica de estresse. *Revista de Estudos em Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 19, n. 3, p. 40-51, 2002.

HADDAD, L. *A ecologia do atendimento infantil: construindo um modelo de sistema unificado de cuidado e educação*. 1997. 327 f. Tese (Doutorado em Educação), Faculdade de Educação, USP, São Paulo.

HERNÁNDEZ-PEÓN R, CHÁVEZ-IBARRA G, MORGANE PJ. Limbic cholinergic pathways involved in sleep and emotional behavior. *Exp Neurol* 1963; 8:93-111.

HESPANHOL, A. Burnout e stress ocupacional. *Revista da Sociedade Portuguesa de Psicossomática*, jan-dez, Volume 7 - Nº 1, 2005.

INOCENTE, N.J. Síndrome de Burnout em Professores Universitário do Vale do Paraíba (SP). *Tese de Doutorado*. Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, São Paulo: Universidade de Campinas, 2005.

INOCENTE, N.J. Estresse Ocupacional: Origem, Conceitos, Relações e Aplicações nas Organizações e no Trabalho. In CHAMON, E.M.Q.O. (Org.). *Gestão e Comportamento Humano nas Organizações*. Rio de Janeiro: Brasport 2007, p.146-179.

INOCENTE, N.J. Estresse ocupacional, depressão e sono. In: *Segredos do Sono; Sono e qualidade de vida*. REIMÃO, R.; ROSSINI, S E VALLE, L. E. L.; VALLE, E.L.R. e ROSSINI, S. (Orgs.) Ribeirão Preto, São Paulo: Tecmedd, 2008. 119-129.

INOCENTE, C. O., INOCENTE, J. J., INOCENTE, N. J., REIMÃO, R. Estresse, Burnout e Sono em Professores. In: REIMÃO R. *Sono: Medicina do sono, desafios para o século XXI*. São Paulo: Associação Paulista de Medicina, 2009.

INOCENTE, C. O., INOCENTE, J. J., INOCENTE, N. J., REIMÃO, R. *Burnout e sono do trabalhador*. In: *Sono e Saúde: interface com a Psicologia e a Neurologia..* REIMÃO, R.; ROSSINI, S. e VALLE, L.E.L.; VALLE, E.L.R. e ROSSINI, S. (Orgs.) Ribeirão Preto, São Paulo: Tecmedd, 2010.

INOCENTE, n. J. e REIMÃO, R. Burnout em professores: alterações do sono. In: BRANDÃO, M.Z. CONTE, M. F.; BRANDÃO, F.S. INGBERMAN, Y.K.; SILVA., V.L.M; OLIANI. S.M. (Orgs.) 2004. *Sobre comportamento e cognição*. Santo André: ESEtec, 2004, p.91-95.

IZUMINO. W. P. Violência contra a mulher no Brasil: acesso à justiça e construção da cidadania de gênero. *VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais*. Coimbra, 16 a 18 de setembro de 2004. Universidade de Coimbra, Portugal. Disponível em: <http://www.ces.uc.pt/lab2004/inscricao/pdfs/painel12/WaniaPasinatoIzumino.pdf> acesso em 12/12/2010.

JACOBS, J. e GERSON, K. Overworked individuals or overworked families? *Work and Occupations*, vol. 28, p. 40-63, 2001.

JOUVET, M. Does a genetic programming of the brain occur during paradoxical sleep? En: *Cerebral correlates of conscious experience*. INSERM Symposium, n. 6. Rio de Janeiro: Elsevier, 1978.

- KARASEK, R. El modelo de demandas/control: enfoque social, emocional y fisiológico del riesgo de estrés y desarrollo de comportamientos activos. In: Organización Internacional del Trabajo. *Enciclopédia de Salud y Seguridad en el Trabajo*, 1998, p.33. 7-34.16.
- KIRKWOOD, B. R. and STERNE, J. A. C (2006). *Essential medical statistics*. 2nd ed. Blackwell Science: Massachusetts, USA. p.502.
- KYRIACOW, C. Teachers stress: directions for future research. *Educational Review*, vol. 53, no 1, p. 27-35, 2001.
- KYRIACOU E e SUTCLIFFE , J. Teachers stress: prevalence, sources and symptoms. *British Journal Educational Psychology*, 48, 1978. p. 159-167,
- KOGLER, V. L., SOBREIRA, C., DUARTE, J., CRIVELLO, J., GARRIDO, A. e REIMÃO, R. Pacientes submetidos à cirurgia Bariátrica de Fobi-Capella e manifestação de bruxismo do sono no pós-operatório tardio. In REIMÃO, R. (ed). *Medicina do sono: Neurociências, evoluções e desafios*. [CD-ROM]. (pp.101-104). São Paulo: Associação Paulista de Medicina. 2007.
- LAZARUS, R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hil, 1996.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- LIMA, J.; ROSSINI, S. e REMÃO, R. Comprometimento do sono pelo Trabalho. In: *Segredos do Sono; Sono e qualidade de vida*. REIMÃO, R.; ROSSINI, S E VALLE, L.E.L.R. (Orgs.). Ribeirão Preto, São Paulo: Tecmedd, 2008.

LIPP, M. E. N.. *Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas, São Paulo: Papirus, 1996.

LIPP, M. E. N. *Inventário de sintomas para adultos de Lipp*. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.

LIPP, M. E. N. *Stress e Qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres*. Revista Psicologia Reflexiva Crítica. v. 15, n. 3, Porto Alegre, 2002.

LIPP, M. E. N. *Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress, teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. E. N. (Org) *O stress no Brasil: Pesquisas avançadas*. Campinas/SP: Papirus, 2004.

LIPP, M.E.N. Soluções criativas para o *stress*. In: *O stress do professor*. LIPP, M. (Org.). 6ª edição. Campinas, São Paulo: Papirus, p. 29-39, 2008.

LIPP, M.E.N. (Org.); MELEIRO, A.M.A.da S; SOBRINHO, F.de P.N., WITTER, G.P.; REINHOLD, H.H.; MALAGRIS, L.E.N.; LIPP, M.E.N.; MEIRA, S.R. e TRICOLI, V.A.C. *O stress do professor*. 6ª edição. Campinas, São Paulo: Papirus, 2008.

LINTON, S.J. Does work stress [redoct omsp,moa? A prospective study. British Journal of Health psychology, 9, 127-136, 2004.

- MACEDO, L. E. T. DE; CHOR, D.; ANDREOZZI, V.; FAERSTEIN, E.; WERNECK, G. L.; LOPES, C. S. Estresse no trabalho e interrupção de atividades habituais, por problemas de saúde, no Estudo Pró-Saúde. [Cad. saúde pública = Rep. public health](#);23(10):2327-2336, out. 2007.
- MAJOR, V. S.; KLEIN, K. e EHRHART, M. Work time,work interferences with family and psychological distress. *Journal of Applied Psychology*, v. 87, n. 3, p. 427-436, 2002.
- MASCI, C. *A hora da virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade*. São Paulo: Saraiva, 2001.
- MARKERT, W. Novas competências no mundo do trabalho e suas contribuições para a formação do trabalhador. In: *23ª Reunião Anual da ANPED*. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2000.
- MASLACH, C. e JACKSON, S.E. *MBI: Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press. 1981.
- MALAGRIS, L. N. O professor, o aluno com distúrbio de conduta e o stress. In: *O stress do professor*. LIPP, M. (org.). 6ª edição. Campinas, São Paulo: Papirus, 2008.
- MALVEZZI, S. *Psicologia Organizacional: da Administração científica à globalização: uma história de desafios*. São Paulo: USP, 2000.
- MALVEZZI, S. A atuação do psicólogo doo trabalho e das organizações: os grandes eixos orientadores. *IV Congresso Brasileiro de Psicologia Organizacional e do Trabalho*. Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo, São Paulo, 2010.

- MARTINS, M. G. T. Sintoma de stress em professores brasileiros das primeiras séries do Ensino Fundamental: um estudo exploratório. *Dissertação de Mestrado*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, Portugal, 2005 publicação em www.psicologia.com.pt, 2007.
- MATTOS, M. J. V. M e GENTILINI, J.A. Violência: dos sentidos da violência no campo teórico às ações de violência na escola. In: *Violência e educação: a sociedade criando alternativas*. VALLE, L. E. R. do e MATTOS, M. J. V. M.(orgs.). Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011, p.11-16.
- MEIRA, S. R. Implicações do stress de professores e alunos no processo de Alfabetização. In: *O stress do professor*. LIPP, M. (Org.). 6ª edição. Campinas, São Paulo: Papyrus, p. 29-39, 2008.
- MELEIRO, A. M. A da S. O stress do professor. In: *O stress do professor*. LIPP, M. (org.). 6ª edição. Campinas, São Paulo: Papyrus, 2008.
- Ministério da Saúde (1997). *Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas para pesquisa envolvendo seres humanos*. Resolução CNS 196/196. Brasília, Ministério da Saúde.
- MONCADA, S. *Fatores psicosociales y estrés: prevención y riesgos*. Manual para la evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo. Instituto Sindical de Trabajo Ambiente. Espanha: Paralelo, 2002, p. 1-39.
- MONDIN, Battista. *O Homem, quem é ele?* Elementos de Antropologia Filosófica. 11. ed. São Paulo: Paulus, 2003.

- MORAES, A. F. e SORJ, B. Os paradoxos da expansão dos direitos das mulheres no Brasil. In: MORAES, A. F. e SORJ, B (org.). *Gênero, violência e direitos na sociedade brasileira*. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2009.
- MORIN, Edgar. *Os sete saberes necessários à Educação do Futuro*. 10. ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF:UNESCO, 2005. 118 p.
- MUCHINSKY, P.M. *Psicologia Organizacional*. Tradução de Ruth Gabriela Bahr. São Paulo: Pioneira, 2004, 332-364.
- NETER, J., KUTNER, M. H., NACHTSHEIM, C. J. And WASSERMAN, W. (1996). *Applied Linear Statistical Models*. 4. ed. Illinois: Richard D. Irwing.
- NIELSON, T.; CARLSON, D. e LANKAU, N. The supportive mentor as a means of reducing work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, v. 59, n. 3, p. 364-381, 2001.
- NIQUET, B. *Kant: a força do pensamento autônomo*. Tradução Edgar Orth. Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2008.
- O'REILLY, M.C.R. de V.A visibilidade da violência escolar nas políticas de formação continuada propostas a partir da década de 90, no Brasil. In: *Violência e educação: a sociedade criando alternativas*. VALLE, L. E. R. do e MATTOS, M. J. V. M.(orgs.). Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011, p.11-16.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Relatório sobre a saúde no mundo. 2001: Saúde Mental: nova concepção, nova esperança*. Genève: World Health Organization, 2001, 173p.

ORGANIZACAO INTERNACIONAL DE TRABALHO. Servicios de educacion y formacion. In: Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. DISPONIVEL EM: <http://www.mtas.es/insht/EncOIT/Index.htm> Acesso em 10/11/2009.

PAIVA, K. C. M.; SARAIVA, L. A. S. Estresse ocupacional de docentes do ensino superior. *Revista de Administração*. São Paulo, v. 40, n. 2, p. 145-158. abr/maio/jun, 2005.

PAIVA, T. *Bom sono, boa vida*. 4ª Edição. Portugal: Oficina do livro, 2008/2009.

PASCHOAL, T. e TAMAYO, A. Impacto dos valores laborais e da interferência família-trabalho no estresse ocupacional. *Psicologia Teoria Pesquisa*, 21(2)173-180, 2005.

PFRONN NETO, S. Crianças que não aprendem, escolas que não ensinam: mais ciência, consciência, cooperação efetiva agora. . In: *Temas de Neuropsicologia e Aprendizagem*. VALLE, E.L.R.; CAPOVILLA. F. C. 3ª. Edição. Ribeirão Preto, SP: Editora Novo Conceito, 2011.

PINO, Angel. Violência, Educação e Sociedade: um olhar sobre o Brasil contemporâneo. *Educação e Sociedade*. SP: Campinas, vol.28, n.100 – Especial, p.763-785,2007.

PROENÇA, C.A. e REIMÃO, R. Aspectos psicodinâmicos dos pesadelos e do terror noturno na infância. In Reimão, R. (ed). *Sono Normal e Doenças do Sono*. (pp.205-207). São Paulo: Associação Paulista de Medicina. 2004.

RAAB GLINA, D. M. e ROCHA, L. E. Saúde mental no trabalho: desafios e soluções. São Paulo: VK, 2000.

REIMÃO, R. *Durma bem: dicas para uma noite de sono feliz*. São Paulo: Atheneu, 1997, p. 7-14.

REIMÃO R. Distúrbios do sono na prática clínica. São Paulo: Roche; 1989

REIMÃO, R., VALLE. L.; VALLE, E. ROSSINI, S. *Sono e Saúde: Interfaces com Neurologia e Psicologia*. Ribeirão Preto, São Paulo; Novo Conceito, 2010.

REINHOLDES, H. H. O Burnout. In: *O stress do professor*. LIPP, M. (org.). 6ª edição. Campinas, São Paulo: Papirus, 2008, p. 63-80.

RIBEIRO, R.P.D. e LIMA, M.E.A. O Trabalho do deficiente como fator de desenvolvimento. Universidade Federal de Minas Gerais, *Cadernos de Psicologia da SBT*, vol 13, n. 2, jul-dez., 2010.

ROBINS, S.P. *Comportamento organizacional*. Sao Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

ROCHA, E. L.; GLIMA, D. M. R. Distúrbios psíquicos relacionados ao trabalho. In: JÚNIOR, M. F. *Saúde no trabalho: Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores*. São Paulo: Roca Ltda, 2000.

ROMEIRO, J. A Lei Maria da Penha e os desafios da institucionalização da “violência conjugal” no Brasil. In: MORAES, A. F. e SORJ, B (org.). *Gênero, violência e direitos na sociedade brasileira*. Rio de Janeiro: 7Letras, 2009.

- ROSSI, A. M., PERREWÉ, P. L.; SAUTER, S. L. (Org.) *Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: Perspectivas atuais da saúde ocupacional*. São Paulo: Atlas, 2005.
- ROSSINI, S. & REIMÃO, R. Psiquismo em Sonambulismo e Terror noturno. In Reimão, R. (ed). *Medicina do Sono: Neurociências, evoluções e desafios*. [CD-ROM]. (pp.42-43). São Paulo: Associação Paulista de Medicina, 2007.
- ROSSINI, S. e REIMÃO, R. Insônia: avaliação e prática clínica. In: *Segredos do Sono; Sono e qualidade de vida*. REIMÃO, R.; ROSSINI, S E VALLE, L.E.L.R. (Orgs.) Ribeirão Preto, São Paulo: Tecmedd, 2008. 65-75.
- ROTHMANN, I. e COOPER, C. *Fundamentos de psicologia organizacional e do trabalho*. Rio de Janeiro: Elsevier.2009.
- ROVERE, H . Narcolepsia:avaliação da qualidade de vida e impacto social. *Dissertação de Mestrado*. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.
- ROVERE, H. D.; ROSSINI, S. E REIMÃO, R. Narcolepsia: Fisiologia, Sintomas e Consequências. In: *Segredos do Sono; Sono e qualidade de vida*. REIMÃO, R.; ROSSINI, S E VALLE, L.E.L.R. (Orgs.) Ribeirão Preto, S. Paulo: Tecmedd, 2008. 65-75
- RYAN-WENGER, N. M. A taxonomy of children's coping strategies. A step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, n. 62, p. 256-263, 1992.

SADRE-CHIRAZI-STARK, M. e SANDMEYER, P. A Herança de Ötzi. Tradução de Silvia Melcher. Stress e Ansiedade. *Revista Mente e Cérebro*, v. especial, n.7, p. 6-8, 2007.

SANTOS, M. V. B. S. dos; SOUZA, R. A. de. O estresse ocupacional e a relação com a qualidade da assistência. *Monografia* (Especialização em Atenção Básica em saúde da Família). Universidade Federal de Minas Gerais: Corinto, 2010.

SANTOS, Odete Alves da Silva Guerra dos. Estresse e estratégias de enfrentamento: um estudo de caso no setor sócioprodutivo. Dissertação de Mestrado. Universidade de Taubaté: São Paulo. 2007.

SCHMIDT, D. R. C. Qualidade de vida no trabalho e sua associação com o estresse ocupacional, a saúde física e mental e o senso de coerência entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. *Tese de Doutorado*. Ribeirão Preto, USP, 2009.

SCHMUTLER, K.M.R.S. O sono no período neonatal. In Reimão, R. (ed). Sono Normal e Doenças do Sono. (pp.41-45). São Paulo: Associação Paulista de Medicina, 2004.

SECRETARIA de Gestão Pública de São Paulo. Jornal Folha de São Paulo, 2010.

SELYE, H. *Estresse a tensão da vida*. Trad. Frederico Branco. 2ª. ed. IBRASA: São Paulo, 1956.

SILVA, J. J. *Estresse impulso da vida*. São Caetano do Sul: Yendis editora, 2005.

- SILVERBERG DS, OKSENBERG A e IAINA A. Sleep related breathing disorders are common contributing factors to the production of essential hypertension but are neglected, underdiagnosed, and undertreated. *Am J Hyperten*, 10: 1319-25. 1997.
- SIMÃO, A. B. e FONSECA, M. C. *Violência de gênero, aspectos conceituais e formas de violência contra a mulher: permanências e contradições*. In: *Violência e educação: a sociedade criando alternativas*. VALLE, L. E. R. do e MATTOS, M. J. V. M.(orgs.). Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011, p.11-16.
- SNYDER F. Toward the theory evolutionary of dreaming. *Am J Psychiatry*; 123: 121-42, 1966
- SOBRINHO, F.P,N. O stress do professor do ensino fundamental. In: *O stress do professor*. LIPP, M. (org.). 6ª edição. Papirus: Campinas, São Paulo, 2008.
- SOUZA, A. N. e LEITE, M. de P. *Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores na Educação Básica no Brasil*. Campinas, São Paulo: Universidade Estadual de Campinas, 2008.
- TRICOLI, V.A.C. O papel do professor no manejo do stress do aluno. In: *O stress do professor*. LIPP, M. (org.). 6ª edição. Papirus: Campinas, São Paulo, 2008.
- UNESCO. Juventude, violência e vulnerabilidade social na América Latina: desafios para as políticas públicas. Relatório de pesquisa coordenada por ABRAMOVAY, M.; CASTRO, Mary G.; PINHEIRO, Leonardo de C.; LIMA, Fabiano de S.; MARTINELLI, Claudia da C. Publicado pela *UNESCO do Brasil*, 2002.
- VAILLANT, G. E. Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, n. 103, p. 44-50, 1994.

VALLE, L.E.L.R. e GUZZO, R. Desenvolvimento Infantil. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2004.

VALLE, L.E.L.R. Capital intelectual e desenvolvimento da empresa. *Curso de Gestão de Empresa*. Rio de Janeiro: FGV, 2007.

VALLE, L.E.L.R. Curso de Dificuldades de Aprendizagem. *GPEC on line*. 2009/2010.

VALLE, E.L.R.; CAPOVILLA. F. C. e CAPOVILLA, A. G. S. Compreendendo o fracasso escolar no Brasil na década 1995-2004: PCNs na contramão da História, 89% a 96% de fracasso do ensino fundamental segundo Saeb, e recorde mundial de incompetência de leitura segundo OCDE. In: *Temas de Neuropsicologia e Aprendizagem*. VALLE, E.L.R.; CAPOVILLA. F. C. 3ª. Edição. Ribeirão Preto, SP: Editora Novo Conceito, 2011.

VALLE, E.L.R. do e REIMÃO, R. Atualização em Síndrome das Pernas Inquietas. In: *Segredos do Sono; Sono e qualidade de vida*. REIMÃO, R.; ROSSINI, S E VALLE, L.E.L.R. (Orgs.) Ribeirão Preto, São Paulo: Tecmedd, 2008.107-115.

VALLE, A e VALLE, L, *Reinvenção da Empresa*. São Paulo: Editora Scortecci, 2010.

VASCONCELLOS, E.G. O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. In SEGER, L. (Org.) *Psicologia e Odontologia*. São Paulo, Santos. 1992, p. 25-47.

VASCONCELLOS, E. G. *Tópicos de psiconeuroimunologia*. São Paulo: Ipê Editorial. 1998.

VASCONCELLOS, E. G. Convivendo com o inimigo. *Revista Pisque, Ciência e Vida*. Ano V, nº 55, p.27-35, 2010.

VERTES, R. P. Memory consolidation in REM sleep: Dream on Bull Sleep Res Soc 1995; 1:27-32.

VILAS BOAS, L. M. A. & VALLADARES NETO, D. C. (2007). Fisiologia do Sono. In Reimão, R.(ed). Medicina do Sono: Neurociências, Evoluções e Desafios. [CD-ROM]. (pp.28-30). São Paulo: Associação Paulista de Medicina.

WALKER, M. P.; STICKGOLD, R. Sleep, memory, and plasticity. *Rev. Psychol.* 57:139–66, doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070307, 2006.
http://www.bostonneuropsych.net/PDF%20Files/Walker/Walker&Stickgold_AnnRevPsych_2006.pdf

WITTER, G.P.O. Professor-estresse: análise da produção científica. *Psicologia Escolar e Educacional*, Vol. 7, n. 1(33-46), 2003.

WITTER, G.P.O. Produção Científica e Estresse do Professor. In: *O stress do professor*. LIPP, M. (org.). 6ª edição. Campinas, São Paulo: Papirus, 2008, p. 127-134.

ZANELL, I J. C.(Coord.), CALZARETTA, A.V.,GARCÍA, A. J.; LIPP, M. E. N.CHAMBEL, M. J. *Estresse nas organizações de Trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências*. Porto Alegre, RS: Editora Artmed, 2010.

ANEXOS

ANEXO A

COMPROVANTE DE RECEBIMENTO DE PROTOCOLO DE PESQUISA	
TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA: ESTRESSE E DISTÚRBIOS DO SONO DO PROFESSOR: NOVAS PERSPECTIVAS	
NOME DO PESQUISADOR: LUIZA ELENA LEITE RIBEIRO DO VALLE	
PROTOCOLO CEPH Nº. <u>2010.093</u>	RECEBIDO EM: <u>4/11/2010</u>
RECEBIDO POR (NOME E ASSINATURA)	

ANEXO B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Professor(a)

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa sobre “Estresse, Sono e Trabalho de professores da Rede de Ensino Público: Educação Infantil e Fundamental de Poços de Caldas”, que está sendo desenvolvida pela aluna de Doutorado Luiza Elena Leite Ribeiro do Valle, junto ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. A sua participação é voluntária. Caso deseje participar basta assinar este termo. Só vão participar desta pesquisa as pessoas que assinarem este documento.

A pesquisa envolve quatro situações. Na primeira situação será a seleção da pré amostra que contará com o preenchimento dos formulários de identificação e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido; após o recolhimento será entregue dois instrumentos para verificar a fase do estresse e o índice de qualidade do sono; através destes instrumentos será montado o grupo alvo da pesquisa. Na segunda situação o grupo alvo responderá mais dois instrumentos um de personalidade e um de depressão. Na terceira situação os professores se reunirão em grupo, na presença da pesquisadora, irão responder uma entrevista dirigida, terá a duração de 1h e 30min. A atividade poderá ser fotografada e/ou filmada. Na quarta situação os (as) participantes passarão por uma entrevista semi-dirigida individualmente com a pesquisadora. O tempo médio dessa atividade será de meia hora, podendo variar de pessoa para pessoa.

Os resultados desta pesquisa serão anônimos, ou seja, a publicação dos resultados não vai incluir os nomes de nenhum dos(as) participantes.

Se você tiver alguma dúvida, a pesquisadora estará à sua disposição para quaisquer esclarecimentos. Agora ou mais tarde, através do telefone (35) 3721 5702 ou por e-mail valle@pocos-net.com.br (com Luiza Elena L. Ribeiro do Valle).

Atenciosamente,

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle.

Eu, _____ fui informada dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada. Recebi informações a respeito dos procedimentos e esclareci quaisquer dúvidas que tivesse. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se eu assim o desejar. Certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais e de que terei liberdade de retirar meu consentimento de participação na pesquisa em qualquer momento da pesquisa.

Assinatura

____/____/2010
Data

ANEXO C

Questionário de Dados de Identificação da Amostra

1. Identificação:

1.1. nome (iniciais): _____ 1.2. data de nasc. ____/____/____ 1.3. ()M ()F.

2. Aspectos Familiares:

2.1. estado civil: [] casado(a); [] solteiro(a) [] divorciado(a).

2.2. n° de filho(s): ____ idade(s): _____ escolaridade(s): _____

2.3. Tempo diário com a família: _____

3. Aspectos profissionais e formação:

3.1. Grau de instrução: [] magistério; [] bacharel e licenciatura; [] pós-graduação especialização;

[] pós-graduação mestrado; [] pós-graduação doutorado.

3.2. Instituição (es) Escolar (es): [] E.Médio; [] E. Fundamental I; [] E. Fundamental II .

Nome da escola	Tempo de	Carga horária semanal	Período	Carga horário semanal de atividades em casa	Ativ. Extra classe

	serviço		.								
			M	T	N	Plano de aula	Elab. das provas	Correção das provas	Elab. de exercícios	Sim	Não
1.											
2.											
3											

3.3. Atualmente, está estudando ? ☐ não. ☐ sim, qual o curso:

4. Aspectos pessoais

Atividades	Tempo semanal	Atividades mais frequentes
Lazer		☐ Internet; ☐ TV; ☐ TV/ Filme; ☐ Barzinho; ☐ Igreja; ☐ cinema; ☐ passeio parque; ☐ ginástica; ☐ academia; ☐ caminhada; ☐ leitura; ☐ ouvir música; ☐ jogar; ☐ dançar; ☐ dormir; ☐ outra(s), qual (is):
Ocupação em casa		☐ arrumação; ☐ fazer as refeições; ☐ lavar roupas; ☐ passar roupas; ☐ lavar louças; ☐ lavar o carro; ☐ dar banho (filho); ☐ ajudar na lição de casa do filho; ☐ outra(s), qual (is):
Relaciona-mento		☐ visitar os(as) amigos(as); ☐ visitar os familiares; ☐ namorado(a); ☐ grupo da igreja; ☐ grupo de

interpessoal		voluntariado; ☐ outra(s), qual(is):
--------------	--	--

5. Classificação econômica

Posse de itens abaixo	Não tem	Tem: n° de item			
	0	1	2	3	4 ou .+
Televisão					
Rádio					
Banheiro					
Automóvel					
Empregada mensalista					
Aspirador de pó					
Maquina de lavar					
Videocassete e/ou DVD					
Geladeira					
Freezer					
Computador					

Grau de instrução do chefe da família

Analfabeto/ensino fundamental I incompleto	
Ensino fundamental I completo/ensino fundamental II incompleto	
Ensino fundamental II completo/ensino médio incompleto	
Ensino médio completo/Superior incompleto	
Superior completo	

6.Avaliação financeira

6.1. Despesas/ ganho: ☐ satisfatório; ☐ médio ou ☐ insatisfatório.

6.2. Sua renda precisa ser completada por outra pessoa para fazer frente aos seus gastos?

☐ sim ☐ não.

6.3. Em que você gasta a maior parte do seu salário ? ☐ alimentação; ☐ educação;

☐ condução; ☐ lazer; ☐ saúde; ☐ roupa; ☐ viagens;

☐ outro, especifique: _____

Poços de Caldas, ____ de _____ de 2010.

Assinatura.

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

MEL.02.8

Marilda Emmanuel Novaes Lipp

Nome: _____

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

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

RG: _____ CPF: _____

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

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

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

Aplicador: _____ Início: _____ Término: _____

Autorizo uso sigiloso em pesquisa: _____
 assinatura

AValiação

Após a soma dos resultados
brutos, verifique as tabelas
para as porcentagens.

Sinais de stress
 $P1 + F1 > 6$
 $P2 + F2 > 3$
 $P3 + F3 > 8$

Quadros	F		P		Total F + P	%
	Result. Bruto	%	Result. Bruto	%		
Q1 Alerta						
Q2 Resistência						
Q3 Exaustão						
Total						

VIDE TABELAS NO VERSO

DIagnóstico

TEM STRESS () NÃO TEM STRESS ()

FASE ALERTA () FASE DE RESISTÊNCIA ()

FASE DE QUASE EXAUSTÃO () FASE DE EXAUSTÃO ()

Predominância de sintomas:

FÍSICOS () PSICOLÓGICOS ()

Casa do
Psicólogo®

© 2000 Casapsi Livraria Editora e Gráfica Ltda
 É proibida a reprodução total ou parcial desta obra para
 qualquer finalidade. Todos os direitos reservados.
 Rua Santo Antônio, 1010 - Jd. México - Itatiba/SP - Brasil
 CEP 13253-400 - Tel.: (11) 4524.6997 - www.casadopsicologo.com.br

O presente Caderno de Aplicação
 é impresso em cores.
 Caso desconfie de sua autenticidade,
 ligue para (11) 3034-3600.

Tabela de Correção 1.
Fases do Stress

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

Tabela de Correção 2.
Tipo de Sintomatologia
Sintomas Físicos

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

Tabela de Correção 3.
Tipo de Sintomatologia
Sintomas Psicológicos

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

Casa do Psicólogo®

© 2000 Casapsi Livraria Editora e Gráfica Ltda
É proibida a reprodução total ou parcial desta obra para qualquer finalidade. Todos os direitos reservados.
Rua Santo Antônio, 1010 – Jd. México – Itatiba/SP – Brasil
CEP 13253-400 – Tel.: (11) 4524.6997 – www.casadopsicologo.com.br

ANEXO E

INDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI-BR)

Nome: _____ No. _____ Data: _____ Idade: _____

—

Instruções:

As questões a seguir são referentes aos seus hábitos de sono APENAS durante o mês passado. Suas respostas devem indicar o mais corretamente possível o que aconteceu na maioria das noites do mês passado. Por favor, responda a todas as questões.

1- Durante o mês passado, a que horas você foi deitar à noite, na maioria das vezes?

HORÁRIO DE DEITAR: _____

2- Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) você demorou para pegar no sono, na maioria das vezes?

QUANTOS MINUTOS DEMOROU PARA PEGAR NO SONO: _____

3- Durante o mês passado, a que horas você acordou de manhã, na maioria das vezes?

HORÁRIO DE ACORDAR: _____

4- Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite você *dormiu* ? (pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

HORAS DE SONO POR NOITE: _____

Para cada uma das questões seguinte, escolha *uma única* resposta, que você ache mais correta. Por favor, responda a *todas* as questões.

5- Durante o mês passado, quantas vezes você teve *problemas para dormir* por causa de:

a) Demorar mais de 30 minutos (meia hora) para pegar no sono:

☐ nenhuma vez	☐ menos de uma vez por semana
☐ uma ou duas vezes por semana	☐ três vezes por semana

b) Acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo:

☐ nenhuma vez	☐ menos de uma vez por semana
☐ uma ou duas vezes por semana	☐ três vezes por semana

c) Levantar-se para ir ao banheiro:

☐ nenhuma vez	☐ menos de uma vez por semana
☐ uma ou duas vezes por semana	☐ três vezes por semana

d) Ter dificuldade para respirar:

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

e) Tossir ou roncar muito alto:

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

f) Sentir muito frio:

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

g) Sentir muito calor:

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

h) Ter sonhos ruins ou pesadelos:

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

i) Sentir dores:

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

j) Outras razões, por favor descreva:

k) Quantas vezes você teve problemas para dormir por esta razão, durante o mês passado?

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

6- Durante o mês passado, como você classificaria a qualidade do seu sono?

☐ muito boa

☐

☐ Boa

☐ Ruim

☐ muito ruim

7. Durante o mês passado, você tomou algum remédio para dormir, receitado pelo médico, ou indicado por outra pessoa (farmacêutico, amigo, familiar) ou mesmo por sua conta?

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

Qual (is): _____

8- Durante o mês passado, se você teve problemas para ficar acordado enquanto estava dirigindo, fazendo suas refeições ou participando de qualquer outra atividade social, quantas vezes isto aconteceu?

☐ nenhuma vez

☐ menos de uma vez por semana

☐ uma ou duas vezes por semana

☐ três vezes por semana

9- Durante o mês passado, você sentiu indisposição ou falta de entusiasmo para realizar suas atividades diárias?

☐ nenhuma indisposição nem falta de entusiasmo

- ☐ indisposição e falta de entusiasmo pequenas
- ☐ indisposição e falta de entusiasmo moderadas
- ☐ muita indisposição e falta de entusiasmo

ANEXO F

QUESTIONÁRIO DO ESTRESSE DO PROFESSOR (QEP)

Avalie os fatores potenciais de Estresse que mais o(a) abalam e interferem em seu rendimento , atribuindo-lhes valores de 0, 1 ou 2:

I - Atividades do trabalho:

1. Longas jornadas de trabalho ()
2. Dupla jornada de trabalho – trabalho e tarefas do lar ()
3. Falta de tempo para si ()
4. Falta de oportunidade de atualizações profissionais ()
5. Multiplicidade de tarefas do educador (ler, planejar, fazer relatórios, corrigir) ()
6. Falta de formação compatível com as exigências ()
7. Dificuldades em lidar com os problemas sociofamiliares dos alunos ()
8. Indisciplina dos alunos ()
9. Falta de condições de lidar com os problemas socioculturais que se apresentam ()
10. Falta de valorização pessoal ()
11. Falta de atendimento às suas necessidades pessoais no trabalho ()
12. Dificuldades de relacionamento no trabalho ()

II – Ambiente de trabalho:

1. Salas superlotadas de alunos ()
2. Exposição a temperaturas inadequadas ()
3. Exposição a ruídos inadequados ()
4. Falta de recursos no ambiente de trabalho (móveis, área de recreação, biblioteca, etc.) ()
5. Falta de recursos tecnológicos – computadores, TV, internet, etc. ()
6. Falta de condições para obter resultados satisfatórios dos alunos ()
7. Insegurança física e psicológica ()
8. Falta de contato cooperativo com os familiares na escola ()
9. Imagem da escola mal conceituada junto à comunidade ()
10. Falta de orientação psicológica no trabalho ()
11. Falta de equipe interdisciplinar de apoio ()
12. Falta de lazer e atividades entre a equipe profissional ()

III – Aspectos Administrativo/Burocrático

1. Burocratização das atividades ()
2. Falta de diálogo com a administração ()
3. Controle excessivo, tolhimento ou dificuldades com gestores e supervisores ()
4. Falta de remuneração satisfatória ()
5. Insegurança nos contratos de trabalho ()
6. Dificuldades para chegar ao local de trabalho ()
7. Exigências curriculares e metas incompatíveis com a realidade da turma ()
8. Tempo de dedicação exigido excessivo ()
9. Falta de critérios de avaliação adequados ()
10. Falta de campanhas educacionais de apoio junto à comunidade ()
11. Falta de reconhecimento administrativo do profissional ()
12. Falta de programas de aprimoramento profissional ()

ANEXO G

Secretaria Municipal de Educação

***Divisão Pedagógica
Seção de Administração Escolar***

NÚMERO DE ALUNOS MATRICULADOS NA REDE MUNICIPAL EM 26/05/2010

ENSINO FUNDAMENTAL

1º. ANO	2º. ANO	3º. ANO	4º. ANO	5º. ANO	6º. ANO	7º. ANO	8º. ANO	9º. ANO	TOTAL
1261	1377	1439	1452	1520	1639	1568	1399	1223	12878

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

1º. ANO	2º. ANO	3º. ANO	4º. ANO	5º. ANO	6º. ANO	7º. ANO	8º. ANO	9º. ANO	TOTAL
-	18	32	59	32	123	139	202	154	759

ENSINO MÉDIO E PÓS MÉDIO

COLÉGIO MUNICIPAL DR. JOSÉ VARGAS DE SOUZA

CURSO	ENSINO MÉDIO				PÓS MÉDIO			
ANO	1º	2º	3º	TOTAL	1º. Gestão Empresarial	2º. Edificações	3º. Edificações	TOTAL
TOTAL	319	274	223	816	40	19	14	73

Fonte: Boletim Informativo de 26 de maio de 2010

Secretaria Municipal de Educação

***Divisão Pedagógica
Seção de Administração Escolar***

NÚMERO DE ALUNOS DESISTENTES - 26/05/2010-

ENSINO FUNDAMENTAL

1º ANO	2º ANO	3º ANO	4º ANO	5º ANO	6º ANO	7º ANO	8º ANO	9º ANO	TOTAL
2	1	-	-	1	1	-	2	5	12

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

1º. ANO	2º. ANO	3º. ANO	4º. ANO	5º. ANO	6º. ANO	7º. ANO	8º. ANO	9º. ANO	TOTAL
-	-	-	5	4	41	29	29	35	143

NÚMERO DE PROFESSORES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO

ENSINO FUNDAMENTAL - ATUANTES EM 2010

	PI	PII	TOTAL
PROFESSOR	2	78	80
PROFESSORA	446	324	770
TOTAL	448	402	850

Fonte: Boletim Informativo de 26 de maio de 2010

Secretaria Municipal de Educação

Divisão Pedagógica - Seção de Administração Escolar
REDE MUNICIPAL - APROVADOS E REPROVADOS EM 2009
ENSINO FUNDAMENTAL

ANO	APROVADOS	REPROVADOS
1º.	1321	-
2º.	1265	173
3º.	1303	160
4º.	1335	111
5º.	1364	174
6º.	1365	261
7º.	1279	198
8º.	1130	139
9º.	1107	70
TOTAL	11469	1279

EJA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

ANO	APROVADOS	REPROVADOS
1º.	2	-
2º.	9	21
3º.	14	11
4º.	21	8
5º.	22	5
6º.	22	8
7º.	58	7
8º.	63	7
9º.	118	11
TOTAL	329	78

FONTE: Boletim Informativo de dezembro de 2009

ANEXO H

Superintendência Regional de Ensino

NÚMERO DE PROFESSORES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO

ENSINO FUNDAMENTAL - ATUANTES EM 2010

	PI	PII	TOTAL
PROFESSOR	2	78	80
PROFESSORA	446	324	770
TOTAL	448	402	850

Fonte: Boletim Informativo de 26 de maio de 2010

NÚMERO DE PROFESSORES NA REDE ESTADUAL DE ENSINO, ATUANDO EM SALA DE AULA: MUNICÍPIO DE POÇOS DE CALDAS

1. EE. DR. JOÃO EUGÊNIO DE ALMEIDA: 55
 2. EE. DAVID CAMPISTA: 54
 3. EE. DONA FRANCISCA TAMM BIAS FORTES: 27
 4. EE. FRANCISCO ESCOBAR: 54
 5. EE. JOSÉ MAMUD ASSAN: 13
 6. EE. PROF. ARLINDO PEREIRA: 45
 7. EE. PROF^a. CLEUSA LOVATO CALIARI: 35
 8. EE. DR. EDMUNDO GOUVEA CARDILLO: 42
 9. EE. PROF. JOSÉ CASTRO DE ARAÚJO: 22
 10. EE. DE ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO NO BAIRRO PARQUE DAS
NAÇÕES: 41
 11. CESEC PROF^a. HELOÍSA LACERDA: 17
- TOTAL: 405 DOCENTES

Fonte INEP/MEC: Educacenso 2009

Resultados do Censo Escolar 2009 - Educacenso

MINAS GERAIS

Município	Dependência	Matrícula Inicial																	
		Ed.Inf.		Ensino F		EM	Educação Profissional (Nível Técnico)	Educação de Jovens e Adultos - EJA (presencial)		EJA (semi-presencial)		Educação Especial(Alunos de Escolas Especiais, Classes Especiais e Incluídos)							
								Fundamental ¹	Médio ²			FII ²	Médio ²	Creche	Pré-Escola	Anos Iniciais	Anos Finais	Médio	Ed. Profissional Técnico
		Creche	Pré-Escola	Anos Iniciais	Anos Finais					Fundamental ¹	Médio ²	FII ²	Médio ²	Creche	Pré-Escola	Anos Iniciais	Anos Finais	Médio	Ed. Profissional Técnico
POCOS DE CALDAS	Estadual	0	0	2.045	2.167	4.027	0	104	399	340	580	0	0	7	8	4	0	0	
	Municipal	2.514	2.744	6.967	5.667	785	84	973	0	0	0	9	21	128	57	4	0	7	0
	Privada	643	730	2.181	1.819	1.248	1.396	0	79	0	0	16	7	80	3	4	0	213	0
	Total	3.157	3.474	11.193	9.653	6.060	1.480	1.077	478	340	580	25	28	215	68	12	0	220	1

¹Não estão incluídos alunos da Educação de Jovens e Adultos Semi-Presencial

²Inclui os alunos da Educação de Jovens e Adultos Integrada à Educação Profissional