

## ESTRESSE NO TRABALHO: ESTUDO COM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA ESTADUAL DE MINAS GERAIS

### STRESS AT WORK: STUDY WITH TEACHERS OF MINAS GERAIS STATE PUBLIC SCHOOLS

#### **Luciano Pereira Zille**

Faculdade Novos Horizontes, Brasil.

Endereço: R. Alvarenga Peixoto 1270. CEP 30.180-121 Belo Horizonte - MG, Brasil. Fone:+55(31) 3293-7000

Email: luciano.zille@unihorizontes.br - Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4239395807663687>

#### **Arthur Moraes Cremonezi**

Faculdade Novos Horizontes, Brasil.

Endereço: R. Alvarenga Peixoto, 1270. CEP 30.180-121 Belo Horizonte - MG, Brasil. Fone +55(31) 3293-7000

Email: arthurmoraescremonezi@gmail.com - Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9838429922758987>

**Submissão:** **Aprovação:** **Última revisão:** **Publicação:** **Sistema de avaliação:** *Double blind review*. Centro Universitário UNA, Belo Horizonte -MG, Brasil. Editor geral Prof. Dr. Mário Teixeira Reis Neto, Co editora Prof<sup>a</sup>. Dra. Wanyr Romero Ferreira

Este artigo encontra-se disponível no endereço eletrônico:  
<http://revistas.una.br/index.php/reuna/article/view/>

#### **Resumo**

O objetivo geral deste estudo buscou identificar o nível de estresse, os principais sintomas decorrentes e as principais fontes de tensão relacionadas ao trabalho dos professores que atuam em uma escola de nível fundamental e médio da rede pública estadual na cidade de Belo Horizonte/MG. A base teórica foi fundamentada em Zille (2005), tendo como referência estudos de Cooper *et al.* (1988, 2000), Karasek *et al.* (1998, 2000), Levi (2008) e Couto (1987). A pesquisa caracterizou-se quanto aos fins, como descritiva e quanto aos meios, como *survey*. Foram pesquisados, de forma censitária, 84 professores e, para a coleta dos dados, utilizou-se questionário estruturado, tendo como referência o Modelo Teórico de Explicação do Estresse Ocupacional, desenvolvido e validado por Zille (2005), adaptado para este estudo. Em termos de resultados, com base na análise univariada dos dados, identificou-se que 69,1% dos sujeitos apresentaram quadro de estresse. Em relação aos sintomas, os mais prevalentes foram a fadiga, a ansiedade, o nervosismo, a angústia e a dor nos músculos do pescoço e ombros. Com relação às fontes de tensão, observou-se que as mais significativas foram conviver com a indisciplina dos alunos e o baixo nível de remuneração percebida, levar a vida muito corrida em função do trabalho, trabalhar aos sábados, ter pouco tempo livre para as questões pessoais e realizar várias atividades ao mesmo tempo com alto nível de cobrança. Estas foram as principais causas que contribuíram para a alta incidência de estresse nos docentes pesquisados.

**Palavras-chave:** Estresse no trabalho. Professores. Escola pública estadual.

### **Abstract**

The aim of this study is to identify the level of stress, the resulting main symptoms and the main sources of stress related to the work of teachers of a public school of elementary, middle and high levels in the city of Belo Horizonte/MG. The theory was based on Zille (2005), and studies of Cooper et al. (1988, 2000), Karasek et al. (1998, 2000) Levi (2008) and Couto (1987). The research was conducted as descriptive to the purposes and as a survey to the means. We searched by census form 84 teachers and for data collection was used a structured questionnaire with reference to the theoretical model of explanation of Occupational Stress, developed and validated by Zille (2005), adapted for this study. In terms of results, based on univariate analysis, it was found that 69.1% of subjects had a stress level. The most prevalent symptoms were fatigue, anxiety, nervousness, anguish and pain in the neck muscles and shoulders. It was observed that the most significant sources of stress were living with the indiscipline of students, low-paid, accelerated life because of work, work on Saturdays, little free time for personal matters and perform multiple activities at the same time with strict supervision. These were the major causes that contributed to the high incidence of stress in teachers surveyed

**Keywords:** Stress at work. Teachers. State public school.

## **1. Introdução**

O ser humano dedica grande parte do seu tempo ao trabalho e este se converte em uma área central na vida dos indivíduos. Essa centralidade traz consequências paradoxais para a integridade física, psíquica e social dos trabalhadores (MENDES; CRUZ, 2004).

Para Albrecht (1990), a capacidade de adaptação dos indivíduos está sendo colocada à prova, tanto nos níveis orgânico como psíquico, estando o estresse decorrente, provocando importantes alterações e transtornos responsáveis pela maioria dos males da modernidade.

O professor cada vez mais tem se ressentido em seu cotidiano profissional. Sentimentos de desilusão, de desencantamento com a profissão são frequentemente relatados, evidenciando o quanto essa profissão está vulnerável ao estresse. A docência é uma das profissões que mais causam esse desgaste emocional (NAUJORKS, 2002).

A princípio, o estresse do professor, no Brasil, parece estar associado aos baixos salários, à precariedade das condições de trabalho, às atribuições burocráticas desgastantes, ao elevado número de alunos por sala de aula, ao despreparo do professor diante das novas situações e emergências da época, às pressões exercidas pelos pais dos alunos e pela sociedade em geral, à violência instaurada nas escolas, entre outras causas (ESTEVE, 1999; CODO, 2004).

A preocupação com a pesquisa sobre estresse vem crescendo e apresentando resultados muito úteis e interessantes (LIPP, 1996) e a preocupação em levar

conhecimentos específicos aos professores gerou estudos relacionados ao estresse do professor (LIPP, 2002) em que aspectos gerais e específicos do estresse são tratados, tendo por foco desde o docente alfabetizador ao professor da pós-graduação.

Mattos (1994) mostra o quanto as atividades pedagógicas dos professores são seguidas por circunstâncias desfavoráveis que forçam uma reorganização e improvisação no trabalho, tornando o trabalho real muito descaracterizado em relação ao processo como um todo, em termos de início, meio e fim.

Os quadros de estresse do professor devem ser compreendidos como uma ameaça ao seu bem-estar, autoestima, valor pessoal e doenças decorrentes, podendo levar ao desenvolvimento de sentimentos negativos que, na prática profissional, são demonstrados pela diminuição da qualidade das atividades desempenhadas no contexto escolar (GOMES *et al.*, 2006).

Analisando as relações entre o trabalho docente e a susceptibilidade ao estresse, Pereira (2001) acrescenta um dado importante, ou seja, os problemas de saúde psíquica encontram-se no topo da lista de preocupação dos professores, como o estresse, depressão e fadiga mental, como alguns dos males que os professores dizem estarem acometidos.

Nessa direção, o mal-estar docente é definido por Esteve (1992) como o conjunto de efeitos permanentes de caráter negativo que vai afetando a personalidade dos professores em virtude das condições psicossociais em que estes exercem a sua profissão. Alerta ainda para as muitas consequências que o mal-estar docente pode provocar junto aos professores, não apenas no que se refere à sua prática educativa, mas, igualmente, no que diz respeito à sua saúde.

Queixas frequentes dos docentes evidenciam o agravamento do problema como a quase inexistência de projetos de formação continuada que os capacitem para enfrentar essa nova demanda educacional; o elevado número de alunos por turmas; a infraestrutura física, na maioria das vezes, inadequada; a falta de trabalhos pedagógicos em equipe; o desinteresse da família em acompanhar a trajetória escolar de seus filhos; a indisciplina cada vez maior nas escolas; a desvalorização profissional dos educadores, entre outras. Essas condições revelam que, forçosamente, em seu cotidiano de trabalho, os professores acabam tendo que lidar com situações que fogem ao seu controle e podem estar sendo fonte geradora de estresse nessa categoria profissional (NAUJORKS, 2002).

Para agravar a situação, a ausência de lazer, o sedentarismo, o excesso de uso do cigarro e bebidas alcoólicas são situações que também prejudicam o indivíduo e poderão conduzi-lo a situações de estresse (BACCARO, 1997). Associado a essas questões, de acordo com Esteve (1999), têm aumentado as responsabilidades e as exigências que se projetam sobre os educadores em face do novo processo histórico e das transformações que ocorrem no contexto sociocultural, as quais sinalizam, de forma bastante evidente, mudanças no papel do docente.

No contexto atual, o papel do professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno, ampliando-se a sua missão para além da sala de aula, a fim de garantir uma articulação entre a escola e a comunidade. O professor, além de ensinar, deve participar da gestão e do planejamento escolar, o que significa uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade (GASPARINI, *et al.*, 2005).

As transformações sociais, as reformas educacionais e os modelos pedagógicos derivados das condições de trabalho vêm provocando mudanças importantes na profissão docente, estimulando a formulação de políticas por parte do Estado (SOUZA *et al.*, 2003).

Codo (1999) menciona a importância da percepção que o trabalhador tem do seu trabalho, ou seja, o significado atribuído por quem desempenha a ação. Aponta que tal percepção contribui para o fortalecimento da autoestima e estruturação da identidade pessoal.

Tendo como referências os pontos até então apresentados, este estudo teve como objetivo geral identificar e analisar o nível de estresse, os principais sintomas e as fontes de tensão excessiva no trabalho em relação aos professores que atuam em uma escola de nível fundamental e médio da rede pública estadual na cidade de Belo Horizonte/MG.

## 2. Referencial Teórico

Nesta parte, abordam-se o estresse na sua visão histórica e conceitual, os principais sintomas e finalmente, o estresse docente.

### 2.1 Visão histórica e conceitual do estresse

Estudos sobre o bem-estar começaram a ser realizados na segunda metade do século XIX, pelo fisiologista francês *Claude Bernard*, o qual defendeu que um dos aspectos fundamentais para a manutenção do bem-estar é a habilidade do organismo para manter a constância do seu ambiente interno, mesmo com as mudanças que ocorrem externamente (DUTRA, 2001).

De acordo com França e Rodrigues (1999), não existem evidências científicas de que as pessoas, na atualidade, sofram mais com o estresse do que em outras épocas, em que o esforço para simplesmente manter-se vivo era, seguramente, maior. Codo (2004) lembra que, somente após a Segunda Guerra Mundial, pesquisas na psicologia e psiquiatria sobre estresse tornaram-se mais visíveis e começaram a aparecer em trabalhos científicos.

Segundo Naujorks (2002), a palavra *stress* tem origem no latim e, conforme o Oxford English Dictionary, foi empregada popularmente a partir do século XVII com o significado de 'fadiga', 'cansaço', alguma coisa 'apertada' ou 'penosa'. Esse conceito foi inicialmente muito utilizado na área da Física para explicar a relação entre força e a reação dos corpos.

A definição de estresse, apontada por Cardoso *et al.* (2000), é concebida como uma relação de desequilíbrio entre exigências ambientais e recursos pessoais, em que os indivíduos percebem exigências que esgotam ou excedem os recursos de que julgam dispor frente a uma situação que avaliam como ameaçadora ao seu equilíbrio psíquico.

O termo estresse ocupacional designa as relações de *estresse* que têm lugar no contexto das ocupações profissionais (CARDOSO *et al.*, 2000). Tanto o ensino

como outras atividades podem ser fontes de estresse que provocam um desequilíbrio entre as demandas percebidas do ambiente e as habilidades próprias de cada pessoa para enfrentá-lo. Assim, McGrath (1976) circunscreveu o estresse ocupacional ao desequilíbrio significativo que a pessoa percebe entre determinadas exigências do trabalho e as suas capacidades de resposta, em condições que o insucesso na satisfação dessas exigências é percebido como podendo acarretar consequências negativas.

Na situação particular do estresse relacionado ao trabalho, este é definido como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador às suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde física ou mental, prejudicando a interação com o trabalho e com o ambiente de trabalho, à medida que esse ambiente contém demandas excessivas a ele, ou que não contém recursos adequados para enfrentar tais situações (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2002, p.34).

Para Canova (2010), o termo 'estresse' foi utilizado primeiramente pelo médico canadense Hans Selye, em 1936, que transpôs esse termo para medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações consideradas ameaçadoras à vida e a seu equilíbrio interno. Ainda, segundo Canova (2010), Hans Selye, médico endocrinologista, foi o primeiro cientista a utilizar o termo estresse na área da saúde. Esse autor ainda cita a observação de Selye, que o estresse produz reações de defesa e adaptação frente ao agente estressor.

De acordo com Naujorks (2002), Selye (1936, 1959) descreveu a Síndrome Geral de Adaptação (SAG) como o conjunto de todas as reações gerais do organismo que acompanham a exposição prolongada ao estressor. Tal síndrome apresenta três fases ou estágios.

O primeiro estágio denominado Reação de Alarme é quando há liberação de várias substâncias diante de uma situação estressora, hormônios como a adrenalina, o androsterona, os corticóides como o cortisol e hidrocortisona, entre outros, evidenciando significativa alteração na função fisiológica do organismo. A segunda fase, denominada Fase da Resistência, ocorre quando a ação do estressor prolonga-se, exigindo do organismo uma maior adaptação, o que significa grande consumo de energia vital. Todo o processo inicial que desencadeou a Fase de Alarme vai sendo 'assimilado' pelo organismo e o mesmo vai se adaptando à ação do estressor que, se prolongada, desencadeará outras reações. O terceiro momento, identificado como Fase da Exaustão, ocorre quando a ação do estressor permanece por um longo período, esgotando a energia de adaptação do organismo. Nessa fase, o organismo pode ser atingido tanto no plano psicológico quanto no plano orgânico. Cada indivíduo poderá desenvolver determinados sintomas ou doenças, de acordo com seus recursos psicológicos para lidar com a situação ou, também, de acordo com sua constituição e herança genética (NAUJORKS, 2002).

Canova (2010) argumenta que, de certa forma, as pessoas experimentam, no mínimo, os dois primeiros estágios em vários momentos da vida. Porém o terceiro estágio, denominado 'exaustão', é o mais severo. Diante de longas e continuadas exposições ao mesmo estressor, ao qual o corpo tenta se ajustar, os sinais de alarme reaparecem, mas nesse momento, são irreversíveis e o indivíduo não resiste, chegando ao estágio de 'esgotamento mental', o que poderá levar a determinadas doenças relacionadas.

## 2.2 Os principais sintomas do estresse

Os principais sintomas clássicos de estresse que devem ser analisados em termos da sua ocorrência e intensidade, segundo Couto (1987) e Zille (2005, 2011, 2013), são nervosismo acentuado, ansiedade, ímpetos de raiva, angústia, fadiga, irritabilidade sem motivos aparentes, períodos de depressão, dor de cabeça por tensão, insônia, dor nos músculos do pescoço e ombros (dor em cabide), dor discreta no peito sob tensão, palpitações, indisposição gástrica, nó na garganta (sensação de sufocamento), tontura e vertigem, falta ou excesso de apetite, perda e/ou oscilação do senso de humor, pânico e uso abusivo de fumo, álcool e drogas para aliviar a tensão. Para Ramos (1992), as consequências do estresse incidem de maneira importante nas organizações, colocando em risco a motivação, o desempenho, a produtividade, a autoestima e a saúde dos trabalhadores.

Em relação aos eventos estressores, do ponto de vista de Lipp (2002), são classificados em eventos externos e internos. Os estressores externos são eventos, tais como acidentes, morte, brigas, situação político-econômica do país, dificuldade financeira, nascimento de filhos, contextos ocupacionais, dentre outros. Os estressores internos são considerados como todas as situações que fazem parte do mundo interno, das cognições do indivíduo, do seu modo de ver o mundo, seu nível de assertividade, suas crenças, valores, características pessoais, padrão de comportamento, vulnerabilidades, ansiedade e seu esquema de reação à vida.

A manifestação dos sintomas de estresse ocorre quando há perda do controle da situação pelo indivíduo, ou seja, as pressões psíquicas do ambiente não são mais suportadas pela estrutura psíquica do indivíduo (COUTO, 1987; ZILLE, 2005, 2011, 2013).

Finalmente, para Zille (2005), tendo como referência Veloso (2000), o estresse pode ser entendido por meio da explicação de suas principais abordagens, que são a bioquímica, a psicológica e a sociológica, que podem ser consideradas complementares e interligadas.

A abordagem bioquímica surgiu nas décadas de 1930 a 1950. Segundo essa abordagem, diversas reações fisiológicas ocorrem no organismo, preparando-o para enfrentar e/ou adaptar-se às fontes de tensão excessivas às quais está sendo submetido. Já a abordagem psicológica, apresenta sua ênfase principal na compreensão da percepção e do comportamento do indivíduo manifestados no processo de estresse, desdobrando-se nas vertentes psicossomática, interacionista, behaviorista, psicopatologia do trabalho e psicologia social. A terceira abordagem, que é a sociológica, está relacionada à compreensão das diversas variáveis que se estabelecem no contexto da sociedade. Nessa abordagem, percebe-se uma dependência entre a visão de mundo do indivíduo e a sua realidade social (VELOSO, 2000).

### 2.3 O estresse relacionado aos professores

O estresse ocupacional em relação aos professores, conforme Reinhold (2002), refere-se a uma síndrome de respostas a sentimentos negativos, geralmente acompanhados de mudanças fisiológicas e bioquímicas, potencialmente patogênicas, resultantes de aspectos do trabalho e mediadas pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua autoestima ou bem-estar.

O professor, principalmente aquele que habitualmente leciona no ensino fundamental, tem sofrido profundas mudanças pessoais, sociais e econômicas. Até a década de sessenta, ele era considerado de nível elevado e recebia salário considerável. Atualmente, a profissão de professor passou a ser considerada como uma das últimas alternativas de escolha profissional pelos jovens. Isto se deve ao baixo nível de reconhecimento, ao salário ser muito aquém do desejável e necessário a um padrão de vida compatível com a exigência fundamental que se faz ao professor, ou seja, dar aos alunos uma educação básica, do ponto de vista cognitivo, afetivo e social (MARTINS, 2007).

Mota-Cardoso *et al.* (2002) interessaram-se pelo tema e desenvolveram um estudo para caracterizar a situação dos professores portugueses no que se refere ao convívio e adaptação às situações de estresse. Mencionam dezenas de trabalhos correlatos, realizados em diversos países e com professores de graus variados de ensino, observando-se que, em todos eles, existe certo consenso, haja vista que a maior parte dos professores experimenta estados de estresse.

Diante disso, o professor poderá apresentar respostas psicológica, fisiológica e emocional, quando tenta adaptar-se às pressões internas e externas oriundas do contexto educacional (LIPP, 2002).

A pressão estressante sobre o professor da rede pública advém de várias situações. Na maioria das vezes, é desrespeitado, defronta-se com prédios mal cuidados, com a falta de material didático, com a violência provocada pela falta de segurança nas escolas. Estressores é que não faltam nesse ambiente (MARTINS, 2007).

Em Campinas, estudo realizado com os professores do ensino fundamental da rede particular, no ano de 2000, coloca em evidência a contaminação do tempo extra trabalho, sendo frequentes as dificuldades em realizar as tarefas diárias com satisfação, explicando o quadro encontrado de nervosismo, tensão e preocupação no estudo em referência (OLIVEIRA, 2001).

Santos (2004) considera que o professor está anestesiado diante das várias políticas, que decidem, por meio de leis, decretos e normas, as condições de trabalho de cada um na estrutura do sistema educacional. Santana (2005) mostra que estudos sobre o trabalho docente e suas consequências na vida e na saúde do professor revelaram, na década de 90, uma crescente redução das condições laborais como os baixos salários, desvalorização do trabalho, os vários empregos em diversos turnos, formação deficiente, postura inadequada e infraestrutura precária dos recursos materiais e humanos.

A saúde mental e física dos docentes está comprometida, tendo em vista que a maioria dos fatores relacionados ao contexto do trabalho acusa uma situação crítica. A precarização do trabalho docente fica mais evidente, a partir da análise do contexto do ambiente institucional, evidenciando a evolução do seu estado crítico no

decorrer do exercício profissional. A experiência negativa na sala de aula ficou bem caracterizada pelos fatores relacionados às péssimas condições de trabalho e ao ritmo desgastante do exercício profissional. Essas condições aparecem como fatores importantes para o agravamento do estado crítico, o qual está diretamente relacionado com o estresse e o adoecimento dos docentes (CARVALHO, 2011).

### 3. Metodologia

Este item aborda a estrutura metodológica adotada no estudo, constando os aspectos gerais da metodologia, como abordagem, tipo de pesquisa, população, técnica de coleta e análise dos dados.

A abordagem utilizada neste estudo é de natureza quantitativa, que, segundo Gunther (2003), apresenta características tais como interação entre o pesquisador e o objeto de estudo com mais neutralidade e objetividade; as crenças e valores pessoais, de certa forma, não influenciando o processo; e os dados são analisados, estatisticamente, por uma linguagem matemática. Para Teixeira (2003), os métodos quantitativos são mais indicados nas investigações da orientação filosófica positivista ou paradigma sociológico e funcionalista.

Em relação ao tipo de pesquisa, quanto aos fins, a pesquisa é de natureza descritiva. Para Silva e Menezes (2001, p. 21), a pesquisa descritiva “visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados, como questionário e observação sistemática.

Quanto aos meios de investigação, trata-se de *survey*, que, segundo Gunther (2003), é um termo inglês que significa levantamento de dados por amostragem e melhor assegura a representatividade e uma generalização mais ampla.

A pesquisa foi realizada de forma censitária, ou seja, toda a população foi objeto do estudo. A coleta de dados deu-se por meio da aplicação de um questionário em 84 professores de uma escola estadual situada no município de Belo Horizonte/MG.

O questionário é considerado, segundo Gil (2001), uma forma de pesquisa em que as respostas para cada questão são organizadas e separadas em categorias, oferecendo, a partir de porcentagens, informações sobre assuntos pesquisados na população estudada. O questionário utilizado na pesquisa é aderente ao modelo teórico de explicação do estresse, desenvolvido e validado por Zille (2005), adaptado para este estudo. Foi estruturado em quatro partes, sendo que, na primeira, constam os dados demográficos, funcionais e de saúde; na segunda, os sintomas de estresse. Na terceira parte, as fontes de tensão no trabalho. Na parte quatro, outras fontes de tensão, como as de natureza familiar, social, características próprias dos sujeitos e outras que os respondentes julguem importantes de serem relatadas. Esses questionários foram impressos e aplicados aos docentes da Escola em estudo pelos próprios pesquisadores, que orientaram sobre o seu preenchimento, realizando, assim, a coleta dos dados.

Posteriormente, os dados obtidos foram inseridos em uma planilha do *Microsoft Excel* e, em seguida, codificados e processados com a utilização do *software Statistical Package for the Social Sciences SPSS*, versão 22, em conjunto com o *Microsoft Excel*. Os dados foram analisados com base nos elementos da Estatística



Descritiva, como média, mediana, moda, percentil 25 e 75 e desvio padrão, tendo em vista os objetivos do estudo.

#### 4. Apresentação e Análise dos Resultados

Os resultados apresentados dividem-se em duas partes: a primeira está relacionada aos conteúdos demográficos, funcionais e de saúde dos respondentes. Na segunda, apresentam-se os resultados referentes à análise univariada dos dados, relativos ao nível de estresse, principais sintomas e fontes de tensão geradoras do estresse.

##### 4.1 Dados demográficos, funcionais e de saúde

Em relação ao gênero, segundo a distribuição percentual dos docentes pesquisados (84), verificou-se que a maioria, 73,8%, é do sexo feminino, enquanto 26,2% são do sexo masculino.

A faixa etária variou de menos de 30 até acima de 50 anos. Observou-se que a maior concentração deu-se na faixa de 41 a 50 anos, sendo 40,5% dos pesquisados. A faixa etária inferior a 30 anos é a menos representativa, ou seja, 14,3%. Observa-se, ainda, um percentual significativo de, aproximadamente, 26% de professores que possuem idade entre 31 e 40 anos. Ainda com base nos dados obtidos, pode-se observar que a maioria dos professores, 59,5%, possui idade acima de 41 anos.

Ao analisar os resultados obtidos para o estado civil, foi possível verificar que mais da metade são casados ou vivem com o cônjuge (54,7%), enquanto o percentual de solteiros é de 31%. Apenas 2,4% dos respondentes são viúvos e os 11,9% restantes enquadram-se em outras situações conjugais.

Outro dado pesquisado foi à carga horária de trabalho dos professores. Constatou-se uma variabilidade expressiva entre as distribuições apresentadas, com percentuais bastante díspares para as faixas exibidas. A carga horária que apresenta menor concentração percentual diz respeito ao período de até 12 horas semanais e aglomera 7,7% do total dos docentes. Há 41% dos respondentes inseridos na faixa de 13 a 24 horas, categoria que apresenta a maior frequência, seguida da carga horária superior a 36 horas, com aproximadamente 31% dos sujeitos pesquisados. Há de se considerar que o professor, além do trabalho em sala de aula, tem de realizar a preparação das aulas, que se dá de forma extraclasse. Em média, pode-se considerar que, para cada hora/aula lecionada, são necessárias duas horas de preparação o que, em muito, acresce a jornada de trabalho do professor.

Em relação ao hábito de fumar, foi possível verificar que o percentual de fumantes dentro do universo pesquisado é pouco significativo. Apenas 2,4% dos respondentes declaram possuir o hábito de fumar e, destes, 2,4% são mulheres na faixa etária entre 35 e 44 anos. Gasparini *et al.* (2005), em sua pesquisa com 813 professores, também detectou uma pequena porcentagem de professores fumantes, com apenas 9,8% dos pesquisados.

Pesquisados em relação ao hábito de consumir bebida alcoólica, verificou-se que 46,4%, ou 39 professores, têm esse hábito, enquanto 53,6% não o possuem. Pesquisando Gasparini *et al.* (2005), pôde-se perceber que 67% dos seus pesquisados consumiam álcool, o que representa um percentual maior do que o encontrado nesta pesquisa. Em outra pesquisa com docentes, Vedovato *et al.* (2008) afirmaram que 27,5% dos 258 professores pesquisados em São Paulo ingeriam bebidas alcoólicas. Com base nesses dados, é possível afirmar que a bebida alcoólica é também usual entre os professores pesquisados.

Em relação à prática de *hobbies*, foi possível identificar que 65%, ou 55 professores, praticam-nos. Foram identificados vários tipos de *hobbies*, mas os mais citados foram assistir a filmes, ir ao cinema e teatro, somando 17%. Segundo Campos *et al.* (2004), que investigou o cotidiano de professores da Universidade de Pernambuco e a forma como utilizam o tempo livre, concluiu-se que os professores têm uma concepção de tempo livre como tempo para satisfazer as necessidades pessoais e 76% afirmaram que gostariam de ter mais tempo livre para utilizá-lo de diferentes maneiras.

Em relação aos problemas de saúde, obteve-se que 43,9%, ou 37 dos pesquisados, apontaram-nos. As principais doenças e/ou manifestações indicadas como presentes foram hipertensão (12%) e problemas ligados a ossos, como osteoporose e problemas de coluna (9%). Mas a maioria dos respondentes, 56,1%, declarou não apresentar nenhum problema de saúde.

A cultura popular há muito associa o estresse agudo e crônico com o desenvolvimento de doenças, corroborado inúmeros estudos epidemiológicos e experimentais, que demonstram uma ligação entre o estresse mental e o aparecimento e curso de muitas doenças, desde simples infecções virais até úlceras gástricas e neoplasias. Entretanto a adequada comprovação científica desse fato somente vem sendo obtida mais recentemente. Muitos profissionais ainda encaram com certo ceticismo essa associação, encontrando dificuldade em valorizá-la na prática clínica, embora o estresse mental seja uma das principais queixas dos pacientes (LOURES, 2002).

## 4.2 Análise do nível de estresse

Os resultados que dizem respeito à análise univariada em relação ao nível de estresse no trabalho encontrados nos professores pesquisados são apresentados por meio da TAB. 2, a seguir. Para as respostas do questionário, levou-se em consideração escala tipo Likert de 5 pontos, conforme valores de referência constantes da TAB. 1.

TABELA 1 – Interpretação dos níveis de estresse ocupacional

NÍVEL DE ESTRESSE	VALOR DE REFERÊNCIA
Ausência de estresse	< 1,75
Estresse leve a moderado	> ou = 1,75 e < 2,46
Estresse intenso	> ou igual 2,46 e < 3,16
Estresse muito intenso	> ou igual 3,16

Fonte: ZILLE, 2005, p. 222-223.

A seguir, por meio da TAB. 2, apresentam-se os resultados do diagnóstico de estresse em relação aos professores pesquisados.

TABELA 2 – Frequências absoluta e relativa referentes aos níveis de estresse ocupacional identificados

NÍVEL DE ESTRESSE	FREQUÊNCIA ABSOLUTA			FREQUÊNCIA RELATIVA (%)		
	Masculino	Feminino	Total	Masculino	Feminino	Total
Ausência de estresse	8	18	26	36,4	29,0	30,9
Estresse leve ou moderado	6	28	34	<b>27,3</b>	<b>45,2</b>	<b>40,5</b>
Estresse intenso	6	16	22	<b>27,3</b>	<b>25,8</b>	<b>26,2</b>
Estresse muito intenso	2	0	2	<b>9,0</b>		<b>2,4</b>
Total	22	62	84	100,0	100,0	100,0

Fonte: Dados da pesquisa.

Analisando a distribuição percentual referente aos dados apresentados na TAB. 2, verifica-se que 69,1% dos professores pesquisados apresentam manifestações de estresse, que variam de 'leve a moderado a estresse muito intenso'. Se a análise se der por gênero tem-se que 'as professoras' apresentam um percentual menor de estresse (63,6%) em relação aos professores (71%). No entanto, as 'professoras', apesar de, no geral, apresentarem um percentual menor de estresse, possuem os níveis de intensidade (intenso e muito intenso), (36,3%), superior aos dos 'professores' (25,8%).

Aprofundando a análise, considerando as respostas dos sujeitos pesquisados e, tendo como parâmetro os dados constantes da TAB. 1, têm-se os seguintes valores para média, desvio padrão, percentil 25 e 75, mediana e moda, conforme apresentado por meio da TAB. 3.

TABELA 3 – Medidas descritivas referentes aos níveis de estresse ocupacional

	Média	Desvio-padrão	Percentil 25	Mediana	Percentil 75	Moda
Estresse Ocupacional	2,14	0,56	1,6	2,1	2,6	2,1

Fonte: Dados da pesquisa.

A média, o valor modal, o baixo nível de variabilidade representado pelo desvio-padrão e a similaridade entre média e mediana confirmam a concentração de dados no intervalo relativo ao estresse leve a moderado expresso na TAB. 2.

### 4.3 Análise dos sintomas de estresse

A incidência dos sintomas em cada um dos sujeitos pesquisados serviu de base para o diagnóstico do nível de estresse ocupacional. A escala utilizada para mensurar a frequência com que os sintomas manifestaram-se variou de 1,00 (nunca) a 5,00 (muito frequente). Os professores que manifestaram o sintoma de forma 'frequente' ou 'muito frequente' foram identificados como 'professores com estresse' e aqueles que não manifestaram o sintoma ou este se deu nas frequências 'raramente' ou 'algumas vezes' foram identificados como 'professores sem estresse'.

Foi possível identificar que todos os sintomas relacionados ao estresse ocupacional foram significativamente mais frequentes no grupo de professores com estresse do que no grupo de professores sem estresse. Os sintomas que se mostram mais intensos foram a fadiga com 38,1%; a ansiedade com 35,7%; e, com 33,3%, as manifestações de nervosismo sem causa aparente, angústia e dor nos músculos do pescoço e ombros. Observou-se que o construto em análise mostrou-se muito importante para explicar os quadros de estresse nos professores pesquisados.

Apesar de não ser no mesmo *locus* profissional, observou-se que gestores que atuam nas secretarias do estado de Minas Gerais, essa mesma incidência por ordem de importância foi constatada. Ainda, comparando os resultados obtidos com outras pesquisas realizadas no Brasil (ZILLE, 2011; ZILLE *et al.*, 2011; ZILLE *et al.*, 2008; COUTO, 1987) têm-se resultados bastante aproximados em relação à incidência e à frequência dos sintomas de estresse obtidos nesta pesquisa.

### 4.4 Análise das fontes de tensão no trabalho

As fontes de tensão estão relacionadas à ambiência do trabalho, repercutindo também em outros domínios da vida dos professores pesquisados, sendo responsáveis pela geração dos quadros de estresse identificados nessa categoria profissional, na pesquisa em referência.

As fontes de tensão, consideradas como 'intensas', ou seja, excessivas no trabalho, têm como referências os parâmetros definidos por Zille (2005), numa escala de 5 pontos, e são apresentadas por meio da TAB. 5. Foi possível identificar que a indisciplina dos alunos constitui a fonte que mais tensão provoca nos professores pesquisados. Além dessa fonte de tensão, identificaram-se outras causas importantes, como ter a vida muito corrida em relação ao trabalho, a baixa remuneração percebida por esses profissionais, trabalhar aos sábados, ter pouco tempo livre para realizar outras atividades, além das cobranças excessivas em relação ao trabalho e outros aspectos relacionados a esse ambiente.

TABELA 5 – Principais fontes de tensão intensa no trabalho do professor

Fontes de Tensão no Trabalho do Professor	Média	Desvio-padrão	Percentil 25	Mediana	Percentil 75	Moda
Indisciplina dos alunos	3,98	0,99	3,0	4,0	5,0	5,0
Vida muito corrida em relação ao trabalho	3,69	1,13	3,0	4,0	5,0	5,0
Baixo salário	3,67	1,27	3,0	4,0	5,0	5,0
Trabalho aos sábados	3,62	1,26	3,0	4,0	5,0	3,0
Pouco tempo livre	3,55	1,21	3,0	4,0	5,0	4,0
Realizar várias atividades ao mesmo tempo	3,31	1,17	2,0	3,0	4,0	4,0
Cobranças excessivas no trabalho	3,24	1,00	3,0	3,0	4,0	3,0
Pouco tempo para descanso	3,21	1,04	2,0	3,0	4,0	3,0
Muitas horas trabalhadas	3,19	1,17	2,0	3,0	4,0	3,0
Trabalho complexo	3,02	1,12	2,0	3,0	4,0	2,0

Fonte: Dados da pesquisa.

Estes foram os principais fatores para que esses profissionais da educação fossem diagnosticados com níveis importantes de estresse, que, no global, foi da ordem de 69.1%. Isso significa que 58 professores, num total de 84 que participaram da pesquisa, manifestaram quadros de estresse, variando de leve a moderado a muito intenso.

Esses resultados vão ao encontro de estudos que indicam que as principais fontes de tensão no ambiente ocupacional são a sobrecarga e pressão no trabalho (ZILLE, 2005; ZILLE *et al.*, 2008; ZILLE, 2011, 2013) e a complexidade e estruturação do trabalho. Também nessa direção, Codo (2004) e Esteve (1999) consideram que o estresse do professor, no Brasil, parece estar associado aos baixos salários, à precariedade das condições de trabalho, ao elevado número de alunos por sala de aula, além da violência instaurada nas escolas, o que foi constatado nesta pesquisa.

Além das fontes de tensão relacionada ao trabalho dos docentes, outras também foram identificadas e mostram-se significativas, como aspectos relacionados ao contexto social, problemas de saúde, características específicas do indivíduo, como aspectos relacionados à personalidade, além de tensões de natureza do ambiente familiar.

## 5. Conclusões

Este estudo teve como objetivo geral identificar o nível de estresse, os principais sintomas decorrentes e as principais fontes de tensão excessivas relacionadas ao trabalho dos professores que atuam em uma escola de nível fundamental e médio da rede pública estadual na cidade de Belo Horizonte/MG, tendo como referência o Modelo Teórico de Explicação do Estresse Ocupacional – MTEG (ZILLE, 2005).

Ao se analisar o nível de intensidade do estresse ocupacional, identificou-se que 69,1% dos professores apresentam quadro de estresse, variando de leve a

moderado (40,5%), estresse intenso (26,2%) e muito intenso (2,4%). Somente 30,9% dos gestores não apresentaram manifestações de estresse. O estresse intenso e muito intenso indica a convivência de forma importante com alguns dos principais sintomas de estresse. Nesse nível de estresse, os indivíduos apresentam problemas de concentração, bem como dificuldades de realizar suas atividades, que antes eram executadas de forma natural. O trabalho passa a ser impactado de maneira importante, gerando reflexos na produtividade. As condições orgânicas e psíquicas apresentam-se alteradas, requerendo tratamento clínico e psicológico (ZILLE, 2005).

Os resultados encontrados nesta pesquisa estão em consonâncias com Mota-Cardoso *et al.* (2002), que mencionam trabalhos correlatos, realizados em diversos países com professores de graus variados de ensino, observando-se que grande parte dos professores tem experimentado níveis importantes de estresse.

No que se refere ao estresse, diversos estudos que vêm sendo realizados ao longo dos anos apontam elevados níveis em relação aos trabalhadores brasileiros. Resultados semelhantes ao desta pesquisa foram encontrados por Couto (1987); Zille (2005); Zille *et al.* (2011); Zille (2011); e Zille *et al.* (2013), ao investigarem executivos e gestores de organizações privadas e públicas brasileiras.

Em relação aos sintomas de estresse, os que se mostraram mais intensos no grupo de professores com estresse foi, por ordem de importância, a fadiga, a ansiedade e, no mesmo plano, as manifestações de nervosismo sem causa aparente, angústia e dor nos músculos do pescoço e ombros. Pesquisas realizadas no Brasil, como as de Zille *et al.* (2013); Zille (2011); Zille *et al.* (2011); Zille *et al.* (2008); Couto (1987), porém com trabalhadores que atuam em outras funções, mostram resultados semelhantes em termos da incidência e intensidade dos sintomas identificados nesta pesquisa.

As principais fontes de tensão excessiva no trabalho apontadas pelos professores pesquisados estão relacionadas com a indisciplina dos alunos, a vida muito corrida proporcionada pelo trabalho docente, a baixa remuneração percebida, a necessidade de trabalhar aos sábados, de realizar várias atividades ao mesmo tempo com alto grau de cobrança, dentre outras de mesma natureza. Essas fontes de tensão identificadas vêm confirmar a pesquisa realizada por Martins (2007), que também aponta situações como o desrespeito com o docente, a estrutura precária de trabalho, tanto do ponto de vista físico como a falta de material didático necessário às atividades de ensino, como também a violência provocada pela falta de segurança nas escolas.

Santos (2004) já considerava que o professor estava 'anestesiado' diante das várias políticas, que decidiam, por meio de leis, decretos e normas, as suas condições de trabalho nas instituições de educação. Essa posição também já era relatada por Santana (2005), sobre o trabalho docente na década de 90, no qual já eram crescentes as baixas condições laborais como os baixos salários, a desvalorização do trabalho, a necessidade de vários empregos em vários turnos, a formação deficiente e a infraestrutura precária dos recursos materiais e humanos nas instituições de ensino brasileiras.

Em relação a outros contextos da vida do professor, a pesquisa mostrou que fatores de natureza social como trânsito, violência, insegurança e situações que não funcionam como deveriam também são causas, que, de certa forma, contribuem para a elevada incidência de estresse entre esses profissionais.

Considera-se que este estudo contribuiu com dados relevantes e atuais para um melhor entendimento da ambiência ocupacional dos professores na instituição pesquisada. Os dados obtidos poderão ser importantes para reflexões dos professores, instituições de ensino e representantes de classe, no sentido de rever os diversos contextos onde os professores estão inseridos, no sentido de aprimorar as políticas instituídas. Poderão ser traçados objetivos no sentido de buscar a redução das causas de estresse identificadas, possibilitando melhores condições de trabalho, com conseqüente resultado positivo para a instituição. Outro aspecto relevante está relacionado à busca de uma melhor formação dos discentes, no que tange ao processo de ensino.

Contudo este estudo teve como limitação a dificuldade de se coletar os dados, uma vez que, mesmo explicando a importância para a classe e os objetivos da pesquisa, muitos professores mostraram-se com pouca disponibilidade de tempo para responder os questionários, limitação esta comprovada com base nos resultados da pesquisa.

Como proposição, esta pesquisa pode ser replicada em outras escolas estaduais, ou ainda pode-se fazer um estudo comparativo entre as escolas públicas de ensino fundamental e médio e escolas particulares ou ainda de nível superior, tendo por objetivo aprofundar os conhecimentos relacionados às tensões excessivas no trabalho e as suas decorrências, que são as manifestações de estresse.

Finalmente, reforçando Albrecht (1990), as instituições devem investir na redução do estresse no trabalho, como forma de manter os trabalhadores saudáveis e produtivos. Além disso, deve-se também evitar o estresse, com seu efeito negativo e contagioso, que pode ser transferido para outros trabalhadores, possibilitando um desencadeamento em cascata, levando a uma epidemia de estresse, que tem um efeito nefasto sobre os trabalhadores e as organizações de uma forma geral.

## Referências

- ALBRECHT, K.. *O gerente e o estresse: faça o estresse trabalhar para você*. Rio de Janeiro: Zabar, 1990.
- BACCARO, A.. *Vencendo o stress*. 4 ed., Petrópolis: Vozes, 1997.
- CANOVA, K. R.; PORTO, J. B.. *O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio*. São Paulo: Editora Walter Bataglia, 2010.
- CAMPOS, M. B. L.; SILVESTRE, C. M.; LOPES, R. H. B.. O professor universitário – um estudo sobre atividade acadêmica e tempo livre. *Universidade e Sociedade*. DF, ano XIV, n. 34, p. 67-75, out., 2004.
- CARDOSO, R. M. *et al.* O Stress nos Professores Portugueses: estudo do instituto de prevenção do stress e saúde ocupacional – IPSSO. *Coleção mundo dos saberes 31*. Porto: Porto Editora, 2000.
- CARVALHO, M. V. B.; GARCIA, F. C.. Prazer e sofrimento no trabalho de professores do ensino fundamental e médio: estudo de caso em uma escola estadual da cidade de Curvelo – MG. *Anais ...*, SemeAd, 2011.

- CODO, W.. *Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação*: Universidade de Brasília: Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.
- CODO, W.. *O trabalho enlouquece? Um encontro entre a clínica e o trabalho*. Petrópolis: Vozes, 2004.
- COUTO, H. A.. *Stress e qualidade de vida dos executivos*. Rio de Janeiro: COP, 1987.
- COOPER, C. L.; COOPER, R. D.; EAKER, L. H.. *Living with stress*. London: Penguin Books, 1988.
- COOPER, C. L.; COOPER, R. D.; EAKER, L. H.. *Living with stress*. London: Penguin Books, 2000.
- DUTRA, L. H. A.. *Epistemologia de Claude Bernard*. Campinas: CLE/Unicamp, 2001.
- ESTEVE, J. M.. *O mal-estar docente*. Lisboa: Fim do Século Edições, 1992.
- ESTEVE, J. M.. *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. Bauru: Edusc, 1999.
- FRANÇA, A. C. L; RODRIGUES, A. L.. *Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas, 1999.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A.. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, v. 31, n. 2, mai.-ago., 2005.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A.. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, p. 2679-2691, dez., 2006.
- GIL, A. C.. *Gestão de pessoas: enfoque nos papéis profissionais*. São Paulo: Atlas, 2001.
- GOMES, A.; Silva, M. J.; MOURISCO, S.; SILVA, S.; MOTA, A.; MONTENEGRO, N.. Stress, saúde física, satisfação e burnout em profissionais de saúde: Análise das diferenças em função do sexo, estado civil e agregado familiar. In: PEREIRA, M.; SIMÕES, C.; MCINTYRE, T.. (Eds.), *ACTAS do II CONGRESSO FAMÍLIA, SAÚDE E DOENÇA: Modelos de Investigação e prática em diferentes contextos de saúde*. Braga: Universidade do Minho. 2 ed., v. 4, p. 178-192. 2006.
- GUNTHER, H.. Como elaborar um questionário. Universidade de Brasília, *Planejamento de Pesquisa nas Ciências Sociais*, v. 1, 2003.
- KARASEK, R. *et al.* The job content questionnaire (JCQ): an instrument for internationally comparative assessments of psychosocial job characteristics. Educational Publishing Fundation. *Journal of Occupational Health Psychology*. v. 3, n. 4, p. 322-355, 1998.
- KARASEK, R. *et al.* Psychosocial factors : review of the empirical data among men. Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc. *Occupational Medicine*, v.15, n. 1, Jan.-mar., 2000.
- LEVI, L. O guia da comissão europeia sobre stress relacionado ao trabalho e iniciativas relacionadas: das palavras à ação. In: ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.;



- SAUTER, S. L. (Orgs.). *Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional*. São Paulo: Atlas, 2008.
- LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 3 ed., São Paulo: Atlas, 2002.
- LIPP, M.. *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus, 1996.
- LIPP, M.. *O stress do professor*. Campinas: Papirus. 2002.
- LOURES, L. D.; SANT'ANNA, I.; BALDOTTO, S. R.; SOUSA, E. B.; NÓBREGA, A. C. L.. Estresse mental e sistema cardiovascular. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. v.78, no.5, São Paulo, may., 2002 de <<http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2002000500012>>
- MARTINS, M. G. T.. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. *Revista Lusófona de Educação*, V10, 109-128,2007.
- MCGRATH, J. E.. Stress and Behavior in Organization. In: CARDOSO, M. R. *et al. O stress nos professores portugueses*. Estudo do Instituto de Prevenção do stress e Saúde Ocupacional - IPSSO. Porto: Porto Editora, 1976.
- MATTOS, M. G.. *Vida no trabalho e sofrimento mental do professor de Educação Física da escola municipal: implicações de seu desempenho e na sua vida pessoal*. Tese (Doutorado). São Paulo: Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 1994.
- MENDES, A. M.; CRUZ, R. M.. Trabalho e saúde no contexto organizacional: vicissitudes teóricas. In: TAMAYO, A.. *Cultura e saúde nas organizações*. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- MOTA-CARDOSO *et al. O stress nos professores portugueses: estudos IPSSO 2000*. Porto: Editora Porto, 2002.
- NAUJORKS, M. I.. Stress e inclusão: indicadores de stress em professores frente à inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. *Revista Educação Especial*, São Paulo, n. 20, 2002.
- OLIVEIRA, D. P. R.. *Estratégia empresarial: uma abordagem empreendedora*. São Paulo: Atlas, 2001.
- OLIVEIRA, M. G.. *Condições de trabalho, gênero e saúde: sofrimento e estresse. Um estudo de caso com os profissionais docentes do ensino superior privado de Belo Horizonte*. Dissertação (Mestrado). Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2001.
- PEREIRA, Anabela M. S.. Resiliência, personalidade, stress e estratégias de coping. In: TAVARES, José P. da Costa (Org.). *Resiliência e educação*. São Paulo: Cortez, 2001.
- RAMOS, J. P.. Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. *Boletim de Psicologia*, ed. 42, p.89-98, 1992.
- REINHOLD, H. D.. O Burnout. In: LIPO, M. N.. Org. *O Stress do professor*. Campinas: Papirus, 2002.
- SANTANA, M. A.. O mundo do trabalho em mutação: as reconfigurações e seus impactos. *Cadernos IAU Ideias*. São Leopoldo, v. 3, n. 34, 2005.

- SANTOS, T. M.. *Trabalho docente noturno e saúde mental: estudo de caso em uma escola de nível médio em Salvador*. Dissertação (Mestrado). Pós-graduação em Educação e Contemporaneidade, Universidade do Estado da Bahia, 2004.
- SELYE, H.. *Stress: a tensão da vida*. São Paulo: IBRASA, 1959.
- SELYE, H.. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1936.
- SILVA, E. L.; MENEZES, E. M.. *Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação*. Rev. Atual. 3 ed., Florianópolis: Laboratório de Ensino à Distância da UFSC, 2001.
- SOUZA, K. R. et al. Trajetória do Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro (SEPERJ) na luta pela saúde no trabalho. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 8, n. 4, p. 1057-1068, 2003.
- TEIXEIRA, B. E.. A Análise de Dados na Pesquisa Científica: importância e Desafios em estudos organizacionais. *Revista Desenvolvimento em Questão*. ano 1, n. 2, p. 177-201. Rio Grande do Sul, jul.- dez, 2003.
- VELOSO, H. M.. O que o coração sente mesmo quando os olhos não veem: levantamento e análise dos agentes estressores do trabalho bancário. Dissertação (Mestrado), Belo Horizonte: CEPEAD/UFMG. 2000.
- VEDOVATO, T. G; MONTEIRO, M. I.. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. *Ver. Esc. Enferm. USP*42, p. 290-7, 2008.
- ZILLE, L. P.. *Novas perspectivas para abordagem do estresse ocupacional em gerentes: estudo em organizações brasileiras de setores diversos*. Tese (Doutorado), Belo Horizonte: CEPEAD/UFMG, 2005.
- ZILLE, L. P.; BRAGA, C. D.; MARQUES, A. L.. Estresse no trabalho: estudo de caso com gerentes que atuam em uma instituição financeira nacional de grande porte. *Revista de Ciências da Administração*, Florianópolis, v. 10, n. 21, p. 175-196, mai.-ago. 2008.
- ZILLE, L. P.. O estresse e os impactos no trabalho na função gerencial: buscando as interfaces da realidade brasileira e portuguesa. In: BARBOSA, A. C. Q.; SILVA, J. R.. livro Lisboa: Edições Colibri, 2011.
- ZILLE, L. P; BRAGA, C. D; ZILLE, G. P.. Estresse Ocupacional: Como os Gestores Brasileiros estão respondendo à transformações na função gerencial? In: autores *Qualidade de vida no trabalho: abordagens e fundamentos*. Rio de Janeiro: Campus, 2011.
- ZILLE, et al. Tensões no trabalho e a realidade dos gestores brasileiros. In: SILVA, J. R.; BARBOSA, A. C. Q.. *Desafios econômicos e gerenciais das relações luso-brasileiras: uma década em perspectiva*. Lisboa: Edições Colibri, 2013.