

## **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DO ESTRESSE DOCENTE NO ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO<sup>1</sup>**

Eliana Márcia de Souza<sup>2</sup>

Lirane Elize FERRETO<sup>3</sup>

Adriano Tomio Hoshi<sup>4</sup>

**RESUMO** – O conhecimento sobre os fatores que desencadeiam o estresse em docentes é necessário para realização de programas e reformulação de políticas públicas que beneficiem esta classe trabalhadora. O objetivo deste artigo foi identificar o nível de estresse entre os docentes da rede estadual de ensino do Colégio Estadual de Ouro Verde – Ensino Fundamental e Médio, Estado do Paraná. O método utilizado foi o estudo de caso, com 31 professores com idade entre 24 a 53 anos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado e padronizado. A porcentagem de docentes que apresentou sinais de estresse foi de 64,52% sendo que destes 58,07% do sexo feminino e 6,45% do sexo masculino. Percebemos que os níveis encontrados são preocupantes e provavelmente este quadro poderá piorar se não ocorrer modificações nas políticas públicas que proporcionem uma nova visão do papel do professor na sociedade, enfocando principalmente a qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde, Docente, Estresse, Ansiedade.

**ABSTRACT:** Knowledge about the factors that trigger the stress on teachers is necessary to carry out programmes and reformulation of public policies that will benefit the working class. This paper aims to identify the level of stress among teachers of the network state of instruction in State College, Green Gold - Primary / Secondary Education. The method used was the case study, with 31 teachers aged between 24 to 53 years. For data collection was used a questionnaire already structured and standardized. The percentage of teachers who showed signs of stress was 64.52% and 58.07% that of females and 6.45% male. We found that levels are worrying and probably this framework could worsen if no changes occur in public policies that provide a new vision of the role of the teacher in society, mainly the quality of life.

---

<sup>1</sup> Trabalho de conclusão realizado para obtenção de promoção de Professor PDE (Programa de Desenvolvimento Educacional).

<sup>2</sup> Professora Estadual PDE (Colégio Estadual de Ouro Verde – Ensino Fundamental e Médio, Estado do Paraná) – Graduada em Ciências e Pedagogia e Pós-graduada em Biologia.

<sup>3</sup> Professora Assistente do Curso de Economia Doméstica da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE.

<sup>4</sup> Professor Adjunto do Curso de Odontologia da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE.

KEYWORDS: Health, Professor, Stress, Anxiety.

## **INTRODUÇÃO**

A idéia principal do direito à saúde está vinculada a uma política de prevenção de doenças e na formação de políticas de prestação de serviços públicos. No entanto, quando se refere ao direito à saúde, devem ser levados em consideração fatores sociais, ambientais, econômicos e educacionais, que interferem diretamente no bem estar do indivíduo. Entende-se que “doença” não é unicamente um processo biologicista, mas resultado do desequilíbrio dos fatores citados acima (SENAC, 2001; BRICEÑO-LEÓN, MINAYO e COIMBRA, JR., 2000).

A definição de saúde é subjetiva e individual. Portanto, tratando-se deste termo, deve-se levar em conta o meio ao qual o homem está inserido e suas relações neste processo de intercâmbio social. Em qualquer atividade que o ser humano utiliza-se da sua força de trabalho, deve ser esclarecido e orientado sobre os riscos que a profissão poderá lhe causar durante o exercício de sua atividade profissional.

Codo(1999, p. 247), comenta que o estresse laboral está atingindo números alarmantes de indivíduos em seus postos de trabalho, devido ao excesso de atividades e a competitividade entre profissionais, a difícil situação econômica e social do país e as dificuldades que resultam da falta de tempo para a vida afetiva e particular, somadas a violência urbana e ao estilo de vida. O estresse pode ser entendido como “soma de resposta físicas e mentais de uma incapacidade de distinguir entre o real e as experiências pessoais” (ROSSI, 2007, p.41).

A luta constante pela produtividade e a competitividade entre os pares contribui para o distanciamento pessoal e a dificuldade de interação entre os profissionais. As relações tornam-se mais frias, com objetivos focados na produção, no reconhecimento pessoal e no

rendimento financeiro, enfraquecendo os laços humanos que se criam dentro das organizações. Conseqüentemente isso afeta a personalidade e a percepção do indivíduo sobre a função que desenvolve dentro do ambiente de trabalho (NECKEL e FERRETO, 2006, p.18). Tais relações humanas tornam-se cada dia um desafio entre os grupos sociais que tentam vencer os obstáculos encontrados no seu meio social.

No contexto educacional não é diferente. A história da educação mostra que em vários momentos a escola passou por ideologias diferentes adotando várias teorias e práticas no ato de ensinar, enfatizando o momento político vigente. O docente, parte integrante do contexto escolar, participou das mudanças, embora às vezes sem o apoio necessário para se adequar às inovações das tendências educacionais impostas pelo sistema.

Ressalta-se, neste aspecto, a falta de apoio para adaptação da infra-estrutura, do material pedagógico, da capacitação docente, da remuneração condizente, do excesso de atividades delegadas e das relações pessoais. No quesito da saúde do trabalhador e saúde ocupacional, dificilmente este profissional é consultado sobre suas necessidades para ensinar, geralmente lhe oferecem um quadro negro, giz e apagador. Não são levados em conta os quesitos necessários para o bom desempenho da função e nem a carga de atividade que este profissional pode suportar.

Frente a estas condições o docente adapta-se ao que lhe é ofertado e isto, geralmente resulta no trabalho em ambiente inadequado e insatisfação.

## **SAÚDE DO TRABALHADOR**

O termo “Saúde” vem adquirindo novos conceitos desde a Constituição de 1988, que diz que:

“...saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem a redução do risco de doença e de outros agravos e ao

acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação...” (CONSTITUIÇÃO FEDERAL,1988)

A idéia principal do direito à saúde está vinculada a uma política de prevenção de doenças e na formação de políticas de prestação de serviços públicos. Conforme Neckel e Ferreto (2006, p.3), a inter-relação entre saúde e trabalho deve estar associada à saúde ocupacional da vida dos trabalhadores. Segundo as autoras, o trabalhador é toda pessoa que exerce atividade econômica remunerada ou não, formal, informal, comercial ou doméstica e que está exposto a riscos existentes nos postos de trabalho, podendo ter ou não sua saúde ameaçada e prejudicada pela função que exercem.

A saúde do trabalhador refere-se às relações entre o trabalho e o processo saúde/doença, que é um conjunto de atividades de proteção e vigilância constante sobre os riscos e agravos advindos das condições de trabalho. (BRASIL, 2004)

A relação do docente com o mercado e condição de trabalho é conturbada. Devido à mudança da estrutura educacional, à diminuição do salário e das vagas no setor público, o profissional pode enfrentar jornadas de trabalho em lugares distantes com carga horária abusiva para complementar orçamento doméstico.

O excesso de atividades culmina com profissionais com pouca energia, impacientes, com dores de cabeça, musculares, estresse e problemas vocais. As más condições de trabalho o somam-se à carga excessiva, gerando sensação de insegurança, ansiedade e angústia, que provém de baixos salários, desvalorização do profissional e instabilidade no cargo entre outras causas (Andreolli, Kellerer *et al.*, 2008).

A condição imposta ao profissional acarreta um esgotamento nervoso, conseqüentemente o aumento de licenças de saúde, dentro de um quadro de sintomas típicos, como ansiedade e depressão que resultam no estresse.

Essa situação contribui para que os profissionais esqueçam a essência da sua atividade, de inserção no mundo, da formação de sua identidade, da construção da subjetividade e de sua participação da vida social, elementos essenciais para a saúde. (CODO,1999. p.50)

Na educação, o mundo do trabalho tem projetado grandes expectativas pela melhora nos níveis educacionais e de produtividade científica sobre os docentes. Estes não podem mais optar somente pelo ensino, precisam também estar inseridos na pesquisa e nas atividades de relações com a comunidade. Essa tendência educacional é importante para o desenvolvimento científico, para descobrir as necessidades da comunidade e retornar a esta com soluções para os problemas. Para que isto não afete a saúde do docente, no entanto, é necessário o respaldo governamental ou privado. Frente a estas transformações, o docente acaba sendo afetado diretamente pela falta de estrutura física, psicológica e social. Nesta perspectiva, percebe-se uma descarga psíquica negativa, devido às condições de trabalho em que exerce sua docência, como por exemplo, violência durante as aulas, gerando esgotamento físico e acarretando um aumento de ansiedade, o que pode resultar no estresse. (ESTEVE, 1999, p.23)

Conforme Dejours (1994, p.21-32) “organismo do trabalhador não é um motor humano, na medida em que é permanente objeto de excitações, não somente exógenas mas também endógenas”, ou seja, o ser humano está constantemente sofrendo influências internas e externas. O docente tem a função de ensinar e educar, palavras bastante complexas que envolvem a formação global do aluno. Esta tarefa, no entanto, torna-se cada vez mais abrangente, pois está associada a múltiplos problemas sociais relacionados à vida do aluno, que chegam até a escola e se acumulam na função do docente. Lacaz (2003) enfatiza a necessidade do envolvimento do trabalhador com sua saúde, buscando a qualidade de vida no trabalho. Tal qualidade engloba a autonomia e o poder que os trabalhadores têm sobre os processos de

trabalhos. A partir daí se inicia o debate sobre as questões de saúde, segurança e suas relações com a organização trabalho, o que influenciará diretamente nas condições de vida do indivíduo. Faz-se necessário compreender que o trabalhador deve ser o sujeito da ação, pois somente ele sabe o que lhe incomoda, o que lhe faz sofrer, adoecer, acidentarse, estressarse entre outros fatores. Sendo ele sujeito na situação, será capaz de replanejar e negociar melhorias nas condições de trabalho.

### **ESTRESSE – CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS**

O estresse ocupacional está se tornando uma epidemia contemporânea. Dados da *International Stress Management Association-Isma-Brasil* revelaram que 80% dos brasileiros economicamente ativos sofrem com a sobrecarga profissional e com os excessos que o cercam. (ROSSI, 2007, p.40)

Os primeiros estudos científicos sobre “Estresse”, segundo Rossella, foram realizados pelo endocrinologista canadense Hans Selye, em 1930, tendo publicado um trabalho na Revista Nature em 1936 com a seguinte definição: “Síndrome produzida por vários fatores nocivos.” Esta “síndrome” foi sempre reconhecida por seus sintomas como algo negativo, prejudicial ao organismo. No entanto, estudos recentes citam que o estresse na fase inicial é quase sempre positivo, como afirma Aldo Isidori, professor de endocrinologia da Universidade La Sapienza, em Roma:

“...diante de qualquer estímulo percebido como ameaçador ou emocionante o cérebro envia um sinal às glândulas supra-renais, que imediatamente põe em circulação a adrenalina, a noraadrenalina e o cortisol. Essas substâncias provocam uma série de efeitos biológicos que ajudam o animal ou a pessoa a enfrentar a situação.” (CASTELNUOVO,2005 p. 65)

É preciso enfatizar, contudo, que esta fase positiva (eutress) ocorre nos primeiros instantes de estímulos externos, produzindo

aceleração do coração, contração dos músculos, respiração ofegante e diminuição do oxigênio. O quadro vai se alterando até surgir uma fase negativa ao organismo (distress).

Hans Selye (1930, p. 36) denominou estas alterações orgânicas de SAG – Síndrome de adaptação geral, dividindo-a em três etapas: Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão. Isto ocorre devido à quantidade de hormônios que é lançada na corrente sanguínea.

No momento em que ocorrem estímulos ao organismo, que podem ser provocados por situações de tensão, medo e outros sentimentos, surgem várias alterações, como aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, de concentração dos glóbulos vermelhos, de concentração de açúcar no sangue, da frequência respiratória, dilatação dos brônquios, dilatação de pupila, aumento de concentração de glóbulos brancos e ansiedade. É a **Reação de Alarme**. Esta é seguida pela **Fase de resistência**, que se caracteriza pelo aumento do córtex da supra-renal, ulcerações no sistema digestivo, irritabilidade, insônia, mudanças no humor, diminuição do desejo sexual e atrofia de algumas estruturas relacionadas à produção de células do sangue. Muitas vezes, a síndrome de adaptação geral pode evoluir para a terceira fase, **a fase da Exaustão**, quando ocorre o retorno à reação de alarme, provocando falhas no mecanismo de adaptação e, conseqüentemente, um esgotamento nervoso e possível morte do organismo. (LIMONGI, 1999 p.34,35).

Segundo Selye (1999, p.123), os agentes estressores, provocam uma corrente de “informações” através dos nervos e atingem a base do cérebro, mais especificamente a glândula pituitária/hipófise, que tem como função regular a produção de corticóides por meio de seu hormônio ACTH (adreno-corticotrófico).

Quando liberado, este hormônio percorre a circulação sanguínea e atinge as células da supra-renal, que produzirá corticóides e adrenalina. O excesso destas substâncias na corrente sanguínea pode provocar,

com o passar do tempo, doenças crônico-degenerativas e levar à morte (CASTELNUOVO, 2005, p.67).

No século XXI uma das fontes geradoras de estresse é o trabalho. Essa atividade é o centro da vida humana, pois através dele são gerados bens e serviços que garantem a interação social do indivíduo (PACHECO CARRILLO, 2004).

Portanto o objetivo desta pesquisa foi de avaliar o estresse docente do ensino fundamental e médio, para sensibilizar sobre a importância destes profissionais serem envolvidos em debates relacionados a saúde ocupacional, já que se compreende que o trabalho contribui com um ambiente favorável, a qualidade das atividades a serem desenvolvidos o interfere positivamente na vida pessoal do indivíduo.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa tratou de um estudo de caso com 31 docentes do Colégio Estadual de Ouro Verde/PR, que teve como objetivo de identificar a ansiedade e o stress entre os docentes e os possíveis fatores que contribuem para a instalação das doenças. Todos os docentes que participaram da pesquisa foram informados sobre a pesquisa e aceitaram participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Esta pesquisa foi avaliada pelo Comitê de ética e Pesquisa – CEP da Universidade Estadual do Oeste do Paraná, que a aprovou por estar ética e metodologicamente correta.

Para coleta de dados foram aplicados três questionários padronizados, estruturados e já utilizados em outros estudos, que visaram detectar o nível de stress associado à ansiedade e o nível de saúde dos entrevistados:

a) *A global measure of perceived stress* (Escala de Estresse Percebido – Anexo I), de Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983), traduzido e adaptado por Remor (2006, p. 86-93) e no Brasil por Luft et al (2007, p.606-615). Esta escala, no Brasil, foi traduzida e validada para idosos, com média de idade de 70,04 anos e versão espanhola para adultos com média de 31,7 anos. Ambos os estudos apontam a escala como clara, confiável, com validade adequada e sensibilidade para mensurar o estresse percebido.

b) *The detection of psychiatric illness by questionnaire* (Inventário de traço de ansiedade e de estado de ansiedade IDATE – Anexo II), de Spielberger, Gorsuch; Lushen (1979), traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio (Biaggio & Natalício 1979, p.31-44). O IDATE apresenta uma escala que avalia a ansiedade enquanto estado (IDATE-E) e outra que acessa a ansiedade enquanto traço (IDATE-T). O estado de ansiedade é uma condição transitória ou condição do organismo humano que está caracterizada por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão. O escore varia de acordo com a intensidade do perigo percebido e flutuar do tempo. Já o traço de ansiedade são diferenças individuais, estáveis na propensão à ansiedade. Verifica como o indivíduo reage a situações percebidas como ameaçadoras com intensificação do estado de ansiedade. O escore de ansiedade-traço apresenta menor sensibilidade a mudanças decorrentes de situações ambientais e são mais constantes no tempo (ANDRADE e GORENSTEIN, 1998, p.285-290).

c) *General health questionnaire* (Anexo III), que visa avaliar o estado mental do indivíduo, como um todo, inclusive o stress, utilizado por Mari e Williams (1985, p. 651-659) no Brasil.

Os questionários foram entregues individualmente aos professores para que respondessem durante sua permanência na escola. As variáveis que os questionários contemplaram foram: faixa etária, grau de escolaridade, nível de ansiedade, nível de estresse e interferência na

saúde mental. Posteriormente, após a análise das respostas de cada questionário, os resultados foram remetidos aos participantes.

Segundo Yin (2005, p.137), a análise de dados consiste em examinar, categorizar, classificar em tabelas, recombina as evidências tendo em vista os pressupostos iniciais do estudo. Procurou-se analisar a partir do *score* estabelecido nos questionários do que seria um indivíduo com estresse, ansiedade ou normal. Como estratégia geral foi realizada a análise quantitativa descritiva, organizando os dados obtidos em tabelas com a contagem de freqüência das unidades de significação, obedecendo aos critérios propostos e procurando responder o objetivo deste estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na pesquisa realizada foram abordados aspectos sócio-culturais, com identificação da formação acadêmica dos docentes, os níveis de ansiedade e de estresse dos docentes.

Com base nos dados obtidos, constatou-se que os entrevistados apresentam a formação acadêmica exigida para atuar no setor educacional, conforme o exigido pela Lei nº 9.394, art. 62, que cita: “A formação de docentes para atuar na educação básica far-se-á em nível superior, em curso de licenciatura, de graduação plena, em universidades e em institutos superiores de educação.” (LDB,1996. p.24), apresentado na tabela abaixo.

Tabela 1 – Aspectos sócio-culturais dos docentes do Colégio Estadual de Ouro Verde – PR, 2007

<b>Característica</b>	<b>N (31)</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	07	22,58
Feminino	24	77,42
<b>Faixa Etária</b>		
24 até 35 anos	17	54,83

36 até 45 anos	10	32,25
46 até 53 anos	04	12,92
<b>Função</b>		
Professores	28	90,32
Equipe Pedagógica	03	9,68
<b>Cursos de Pós-graduação</b>		
Nenhum	02	6,45
01 curso de especialização	26	83,87
02 cursos de especialização	02	6,45
Mestrado	01	3,23

---

Fonte: Pesquisa de campo, 2007.

Entre os entrevistados, constatou-se que apenas 6,45% dos docentes não têm pós-graduação, o que demonstra o interesse na busca de conhecimentos e a necessidade de aperfeiçoamento nesta área de atuação, pois é uma exigência do mercado do trabalho para subida de nível no que se refere ao plano de cargos e salários.

Em torno de 6,45% destes professores realizou um segundo curso de pós-graduação na área pedagógica, ou seja, fora da sua área de disciplina. Percebe-se a necessidade dos docentes se qualificarem constantemente, devido a fatores como: busca por melhores salários, competitividade no mercado de trabalho e também para poderem acompanhar as modificações nas tendências educacionais que a escola sofre constantemente.

Observando a **tabela 1**, verificou-se uma população maior de docentes do sexo feminino (77,42%). Codo 1999 (org), (*apud* Yannoulas 1994) enfatiza que a feminização da profissão docente se legitimou a partir da identidade feminina construída na segunda metade do século XX, em torno do conceito de mãe-educadora. Segundo ela, a partir de estudo minucioso de documentos da época, foi a produção dessa identidade que fomentou o ingresso das mulheres na profissão docente

do primeiro grau do sistema educativo, como uma maneira de se libertar da vida doméstica que a sociedade lhe impunha, o que confirma o ingresso maior de mulheres nesta profissão, que teve seu início no século XX, como uma maneira de se libertar da vida doméstica que a sociedade lhe impunha. No entanto, vemos que esta situação não é mais a mesma.

Verificou-se também que dos docentes entrevistados, 54,83% encontra-se na faixa etária de 24 a 35 anos. O fato é que na maioria dos casos a atividade da docência inicia-se aos 21 anos (faixa etária em que se conclui a graduação) e só termina após 30 anos de atividade docente (de acordo com a Emenda Constitucional nº 20, publicada no Diário Oficial da União no dia 17/12/1998) o que corresponderia aos 51 anos de idade. (TOSS, 2007).

Os docentes entrevistados são jovens, com pleno potencial de desenvolvimento e crescimento pessoal na profissão escolhida, com possibilidades de não apresentar nenhum traço de estresse, embora o começo de carreira normalmente seja acompanhado de insegurança diante das cobranças exigidas pelo mercado de trabalho e das grandes decisões da vida pessoal. Por outro lado, professores com idade superior geralmente são mais afetados pelo stress (PACHECO CARRILLO, 2004).

Na **tabela 2**, analisou-se o nível de ansiedade a que os professores são submetidos diariamente no seu trabalho. A ansiedade se constitui de um sentimento vazio e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por mal estar, desconforto pela sensação de perigo, do estranho (CASTILHOS et al, 2000). A ansiedade passa a ser considerada como algo prejudicial ao organismo quando exagerada frente a qualquer obstáculo, interferindo na qualidade de vida e no desempenho do indivíduo, gerando desequilíbrio emocional. A ansiedade pode ser positiva, quando se apresenta como fator responsável por melhorar o rendimento profissional. No caso dos professores, porém, este

sentimento provoca um conflito entre o que se espera e o que se é capaz de executar (ESTEVE, 1999. p.154).

**Tabela 2 – Traços e estado de ansiedade dos entrevistados do Colégio Estadual Ouro Verde – PR, 2007.**

<b>Traços de Ansiedade</b>	<b>N (31)</b>	<b>%</b>
<b>Escore (20 - 40) - Leve</b>	07	22,60
Masculino	12	38,70
Feminino		
<b>Escore (40 - 60) - Médio</b>	12	38,70
Feminino		
<b>Estado de Ansiedade</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Escore (20 - 40) - Leve</b>	06	19,35
Masculino	12	38,70
Feminino		
<b>Escore (40 - 60) - Médio</b>	01	3,22
Masculino	11	35,48
Feminino		
<b>Escore (60 - 80) - Grave</b>	01	3,22
Feminino		

Fonte: Pesquisa de campo, 2007.

Analisando a Tabela 2, vê-se que a população masculina desta pesquisa apresentou traço de ansiedade com níveis baixos, ou seja, níveis que indicam uma ansiedade positiva, importante para aumentar a impulsividade do sujeito em busca de superação aos problemas que possam surgir em seu trabalho. Já a população feminina, aproximadamente 39%, apresentou nível de ansiedade acima da taxa normal para superação de possíveis obstáculos.

A atividade destinada ao professor se encontra cada vez mais fragmentada devido a suas inúmeras obrigações, provocando estado de

tensão emocional que propicia o desenvolvimento de uma ansiedade perturbadora. O docente, em qualquer fase de sua carreira profissional, estará buscando desempenhar melhor a sua função de educador, o que culmina com status entre o meio em que convive. “Status é uma série de privilégios e obrigações e desempenho é a ação desta série de obrigações e privilégios” (PACHECO CARRILLO, 2004). O mesmo autor comenta que o docente deve tentar internalizar valores e normas sociais nos discentes, procurando ir além dos ensinamentos da família. Também é responsável por transmitir o conhecimento técnico das habilidades para que o discente, ao chegar à fase adulta, passe a executar suas ações como tal em todos os aspectos da vida.

ESTEVE (1999, p.13) já descrevia em seu livro “O Mal-Estar Docente”, problemas de conflito interno dos docentes em busca deste “status”, que se torna um paradoxo no sistema educacional. O docente se encontra em desconcerto diante das dificuldades, frente às novas exigências provindas da sociedade, que não lhe oferece meios adequados para cumpri-las.

O professor precisa rever o seu verdadeiro papel na sociedade. Na verdade, a todo instante o docente faz movimentos de adaptação na tentativa de ajustar-se às mais diferentes exigências, seja do ambiente externo, seja do mundo interno. (LIMONGI, 2005, p.26). Nesta ação, acaba modificando o seu papel de educador, passando a ser psicólogo, assistente social, pai e mãe, o que faz emergir um emaranhado de sentimentos se contrapondo com os objetivos do educador, gerando o estresse. Codo (1999, p.99), afirmou que esta é uma profissão de grandes sacrifícios e poucos reconhecimentos, de trabalho pesado que se estenda na maioria das vezes, além das horas dedicadas à escola e de poucas recompensas atribuídas.

Acredita-se que os sintomas de ansiedade afetam principalmente o sexo feminino pelo fato de apresentarem uma sobrecarga de responsabilidades que vai além do seu trabalho de docência, como, por

exemplo, as obrigações domésticas e a preocupação com os filhos. Outro fator a ser considerado é que os docentes se envolvem demasiadamente com os problemas emocionais dos alunos, sem ter condições de resolvê-los, resultando em frustrações. Sabe-se que todo envolvimento com o discente vai além de simplesmente ensinar e aprender, pois o ser humano é muito maior e qualquer gesto ou palavra pode marcar sua personalidade (CODO, 1999, p.41). Buscando compreender a essência dos alunos, o docente muitas vezes transcende na sua tarefa de educador.

Durante o preenchimento dos questionários constatou-se através de depoimentos dos professores que o trabalho na docência é prazeroso, apesar deste acúmulo de obrigações diárias, e que há uma expectativa na melhoria da qualidade educacional e esperança de melhores condições de trabalho. Percebe-se, todavia, que o estado de saúde do professor encontra-se afetado diante de situações que fogem do seu controle, como por exemplo, a falta de respeito, a indisciplina e o não compromisso com atividades escolares. Estes fatos fazem o professor se sentir desorientado e muitas vezes desmotivado no seu trabalho, ocasionando exaustão emocional, ou seja, “o profissional sente-se esgotado, com pouca energia para fazer frente ao dia seguinte de trabalho. E a impressão que ele tem é que não terá como recuperar (reabastecer) essas energias.” (LIMONGI, e RODRIGUES, 2005, p.49).

Sabe-se que a exaustão emocional pode desencadear um estado de ansiedade que, em excesso, provoca alterações no trabalho e na saúde do docente. Pode haver dificuldade de concentração em tarefas de longa duração, tendo com resultado insatisfação, inquietude e apreensão. Em geral, o déficit de atenção está ligado a problemas de memória, pois devido à sobrecarga de trabalho o cérebro encontra dificuldade de estabelecer as conexões entre os neurônios. É neste caso que a ansiedade passa a interferir na saúde mental.

A Tabela 3 retrata esta interferência. Todo trabalhador possui um limite de tolerância em relação ao ritmo do trabalho que pode manter, ou não, seu equilíbrio mental. A perda deste equilíbrio pode ocorrer quando o professor se sente esgotado e fadigado frente às problemáticas que surgem no ambiente escolar.

**Tabela 3 – Interferência da ansiedade no estado mental dos entrevistados do Colégio Estadual Ouro Verde – PR, 2007.**

<b>Ansiedade/Estado Mental</b>	<b>N (31)</b>	<b>%</b>
<b>Escore (0 - 12) -</b>		
<b>Leve</b>	06	19,35
Masculino	11	35,50
Feminino		
<b>Escore (12 - 24) -</b>		
<b>Médio</b>	01	3,22
Masculino	13	41,93
Feminino		

Fonte: Pesquisa de campo, 2007.

Observou-se que 54,85% dos professores não têm sido afetados em sua saúde mental, no entanto, 41,93% do sexo feminino e 3,22% do sexo masculino, já apresentam interferência no estado psíquico.

Níveis altos de ansiedade podem levar a situação de transtornos de ansiedade, que geralmente são associados a sintomas como, estado constante de tensão, cansaço, cefaléias dores musculares, irritabilidade, incapacidade de relaxar, dificuldade de concentração, entre outros, podendo comprometer a saúde mental. Há indícios de que as mulheres são mais sensíveis ao desenvolvimento destes sintomas. Segundo Limongi (*apud* GULLEDGE e CALABRESE, 1988.) pesquisadores estimam que cerca de 20% das mulheres e 8 a 12% dos homens apresentam um episódio de transtorno depressivo durante sua vida. Nesta pesquisa, houve um maior índice de professoras com interferência no estado psíquico se comparado aos professores. Porém, ao ser analisado a proporção de homens e mulheres pesquisados constatou-se que houve

um maior número de professores do sexo feminino (77,42%), em comparação com o sexo masculino (22,58%).

A dificuldade nas atividades que envolvem o funcionamento mental, como por exemplo, memorização, associação de informações e outros, não quer dizer que há desenvolvimento de uma doença somática, mas sim, que há uma repressão da atividade espontânea de alguns órgãos motores e sensoriais, devido à fadiga emocional provavelmente oriunda de situações de estresse.

A tabela 4 apresenta os níveis de estresse entre os professores entrevistados.

**Tabela 4 – Nível de stress entre os entrevistados do Colégio Estadual Ouro Verde, Pr, 2007.**

<b>Stress</b>	<b>N (31)</b>	<b>%</b>
<b>Escore (0 - 18) - Leve</b>	04	12,90
Masculino	07	22,58
Feminino		
<b>Escore (18 - 36) - Médio</b>	02	6,45
Masculino	18	58,07
Feminino		

Fonte: Pesquisa de campo, 2007.

Verificou-se que a ansiedade dos docentes pesquisados já resultou em níveis de estresse que devem ser levados em consideração, pois 58,07% das professoras e 2% dos professores entrevistados já apresentam um quadro de estresse. No entanto, não houve nenhum caso de constatação de estresse crônico.

Pode-se afirmar que o estresse crônico resulta da reação psicológica e física dos indivíduos diante das mudanças vivenciadas e das formas de adaptação. Sabe-se que o sistema educacional ao qual o docente está inserido exige deste, como produto final, o aprendizado do aluno. Porém a educação perpassa num contexto de muitas cobranças e

maiores exigências criando situações freqüentes de adoecimento dos trabalhadores desta categoria. Em casos de estresse crônico o docente percebe que é necessário o auxílio de tratamento adequado, o que geralmente provoca outros efeitos colaterais.

Outro dado relevante constatado nesta pesquisa foi a presença de professores comprometidos com o processo educacional, que utilizam o seu tempo livre na busca de novas metodologias para tentar minimizar as deficiências na educação. Muitas vezes, no entanto, não atingem suas expectativas, resultando em desmotivação e sensação de fracasso. O docente fica frente a um paradoxo, pois sabe que é fundamental a inter-relação entre o educador e o educando, que pode não ocorrer devido à indisciplina e falta de limites dos educandos. Este é mais um fato que leva o professor a situações de angústia e de desvalorização do seu papel como profissional, levando-o a situações de estresse.

Outro fato constatado nesta pesquisa é que os maiores índices de estresse referente à interferência no estado psíquico está entre os professores de faixa etária entre 29 a 37 anos. Esteve (1999, p. 13), cita que professores iniciantes chegam ao ambiente de trabalho com uma visão acadêmica, muito diferente da realidade vivida hoje nos ambientes escolares e ficam indignados diante de algumas situações com alunos, como por exemplo, a falta de disciplina na sala de aula. A prática é muito diferente da teoria, e para muitos destes professores, é a primeira vez que se vêem com a responsabilidade de uma classe. Este fato pode explicar os resultados encontrados na pesquisa, ou seja, um número maior de professores com poucos anos de carreira e com maior tendência a desenvolver o estresse crônico.

Enfim, o estresse é uma realidade inevitável diante da complexidade da vida humana. Em quase todas as profissões, inclusive dos docentes, constata-se o desenvolvimento desta síndrome que põe em prova nossa capacidade de reação a problemas do dia-a-dia. O estresse é parte da vida das pessoas e é um componente importante na

realização das atividades. Deve-se estabelecer um equilíbrio ideal de estresse pessoal, podendo utilizar a energia gasta no período de adaptação em prol do reconhecimento do próprio limite do corpo e da mente.

Aprender a lidar com o estresse é uma tarefa árdua, porém não é inatingível. O docente deve utilizar seu conhecimento para se adaptar aos estímulos que são inerentes à sua profissão e, caso sinta que está à frente de um processo de “adoecimento”, deve buscar técnicas terapêuticas adequadas ao seu nível de estresse.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo foi realizado com o intuito de identificar fatores que podem desencadear o estresse, assim como, definir os níveis de ansiedade e de estresse dos docentes do Colégio Estadual de Ouro Verde – Ensino fundamental e Médio.

Nesta pesquisa encontramos um maior número de professores do sexo feminino (77,42%) em relação ao sexo masculino (22,58%). Os docentes, seja do sexo masculino ou feminino, estão se atualizando cada vez mais, por meio de cursos de pós-graduação e de formação continuada, o que prova que estes valorizam sua profissão.

Em relação à saúde dos docentes, foi detectada presença de traços e sintomas de ansiedade em professores mais jovens (40%), na faixa etária entre 29 a 37 anos, o que surpreendeu, pois se esperava que professores com maior tempo de atuação pudessem apresentar mais indícios de sinais de fadiga emocional.

Os dados diagnosticados neste estudo demonstraram que a maioria dos professores apresenta estresse, ou seja, 20 professores transitam entre a fase de resistência e a fase de alarme, enquanto 11 professores apresentaram sintomas relacionados a estado de estresse leve. Isto mostra que a saúde do docente está sendo atingida. Atribui-se

a esta realidade vários fatores, como por exemplo, frustração diante de conflitos enfrentados no ambiente de trabalho, desvalorização social, perda de controle das situações vivenciadas na sala de aula, perda de poder aquisitivo, entre outros. A solução para problemas sociais nem sempre é linear e instantânea. Enfrentar os problemas dos docentes ou reduzir seus efeitos negativos passa por uma série de medidas complexas, como por exemplo, revalorizar a imagem social da profissão do docente, garantir um poder aquisitivo que lhe permita trabalhar com mais dignidade e não da maneira vista hoje, com situações em que docentes se sobrecarregam de aulas para garantir sua subsistência.

Sabe-se que os docentes ocupam um lugar central na sociedade, uma vez que são responsáveis pela educação do cidadão para a vida. Contudo, as transformações sociais, reformas educacionais e os modelos pedagógicos têm provocado modificações bruscas na vida dos mesmos. Na atualidade, o papel do professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno. Ampliou-se a missão do profissional para além da sala de aula, a fim de garantir uma articulação entre a escola e a comunidade. Esta nova série de incumbências leva este profissional ao estado de estresse, como mostra esta pesquisa.

Percebe-se, portanto, a necessidade de que representantes da educação na esfera Municipal, Estadual e Federal se unam em busca de alternativas junto às políticas públicas, buscando minimizar os problemas de saúde dos docentes.

Sabe-se que formular uma política de saúde para os docentes envolve uma gama de condicionantes da saúde e da doença, porém é preciso consolidar ações que abranjam assistência em seu sentido pleno, resgatando a condição social e valorização deste trabalhador, pois a Constituição de 1988 garante ações de promoção, proteção e recuperação da saúde de qualquer indivíduo. No âmbito escolar, os setores administrativo e pedagógico podem independentemente de formulações de leis, tomarem medidas para aliviar situações de

estresse, criando um ambiente de relacionamento que valorize o professor como ser humano e não somente como um profissional da educação.

## 9 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, L.H.S.G.; GORENSTEIN, C.; **Ansiedade:** aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. Rev. Psiq. Clin. 25 (6) Edição Especial : 285-290, 1998.

BRASIL. Cadernos de Atenção Básica. **Saúde do trabalhador**. Nº05 Brasília-DF, 2002.

BIAGGIO, A. M. B. & NATALÍCIO, L. *Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)*. Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1979.

BIAGGIO, A. M. B., NATALÍCIO, L. & SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 19(3) 31-44, 1977.

CASTELNUOVO, Rossella. O prazer fundamental. **Mente Cérebro**. São Paulo: Ediouro, ano XIII, nº 148, p.64 – 68, mai. 2005.

CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo 2008 . Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 08 Jun 2008. dois: 10.1590/S1516-44462000000600006

CODO, W., SAMPAIO, J.J.C., HITOMI, A.H., BAUER, M. O “**mal estar do trabalho vazio**” em bancários. São Paulo: Vozes, 1992.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, Rio de Janeiro:Vozes,1999.

CONSTITUIÇÃO DIRIGENTE DE 1988 E O DIREITO A SAÚDE. **Os 10 anos da constituição federal**. Vários autores. São Paulo: Atlas, 1998.

DEJOURS C. **A carga psíquica do trabalho**. In: Dejours C, Abdouchelil E, Jayet C. Psicodinâmica do trabalho: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo (SP): Atlas; 1994. p.21-32.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**; tradução Durley de Carvalho Cavicchia. – Bauru, SP: EDUSC, 1999.

GULLEDGE,A.D.;CALABRESE,J.R. **Diagnóstico de ansiedade e depressão**. Rio de janeiro: Interlivros,1998,v.4.

LACAZ, F.A.de C. Qualidade de vida no trabalho e saúde do trabalhador: uma visão crítica.In:GOLDENBERG, P.(Org). **O clássico e o novo: tendências e abordagens em ciências sociais e saúde**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003.

LDB – Lei de diretrizes e Bases da Educação Nacional. **Dos profissionais da educação**. Art.62. p.24.

LIMONGI FRANÇA, A.C. ;RODRIGUES,A.L. **Stress e Trabalho**. 4 ed.- São Paulo: Atlas, 2005.

LUFT, C. Di B. et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Rev Saúde Pública**, 2007; 41 (4):606-15.

MARI, J. J. & WILLIAMS, P., 1985. A comparison of the validity of two psychiatric screening questionnaires (GHQ-12 and SRQ-20) in Brazil, using Relative Operating Characteristic (ROC) analysis. *Psychological Medicine*, 15:651-659.

NECKEL, F e FERRETO, L.E. Avaliação do ambiente de trabalho dos docentes da Unioeste Campus de Francisco Beltrão-PR. **Revista Faz Ciência**, 08,01 (2006) pp. 18 3-20 4 UNIOESTE, Francisco Beltrão – PR.

PACHECO CARRILLO, JAIME HUMBERTO. **Stress no trabalho em professores de educação física do sistema municipal de educação, na comunidade de Concepción**, oitava região, Chile / Jaime Humberto Pacheco Carrillo. Campinas, SP: [s.n], 2004.

REMOR, E. Psychometric properties Fo a european spanish version of the perceived stress scale (PSS). **The Spanish Journal of Psychology**, mayo, año/vol.9, número 001. Madrid, España, pp.86-93.

ROSSI, A. M.. A nova epidemia. **Revista Viver Mente & cérebro**. São Paulo: Ediouro, ano XIV, nº 175, p. 37- 41, jun. 2007. 12 –

SEED. Diretrizes curriculares de ciências para o ensino fundamental. 2006.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida**. 2.ed. Trad. Frederico Branco. São Paulo: Ibrasa, 1965.

SELYE, H. **Síndrome geral de adaptação, Espanha**, Científico Médica, 1964.

SENAC. Fundamentos da saúde. São Paulo: SENAC, 2001.

SENAD, Secretaria Nacional Antidrogas. **Curso de prevenção de uso de drogas para educadores das escolas públicas**. Brasília, UnB- Universidade de Brasília, 2006.

TOSS, L.L.W. **Reforma da Previdência – o que muda para os professores?** Disponível no site: <http://www.sinpro-rs.org.br/extra/dez98/opinia03.htm> Acessado em:25/10/2007

YANNOULAS,S.C. (1994) **Educar:Una profesión de mujeres?** Teses de

doutoramento: FLACSO/Unb.

YIN, R. B. **Estudo de caso**: planejamentos e métodos. 3 ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

WEIS, B.L. **Eliminando o estresse**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

WILKINSON, Greg.. **Isto é** – Stress. São Paulo: Grupo de Comunicação Três S.A. 2001.

WIKIPÉDIA – **Estresse**. Disponível <http://pt.wikipedia.org/wiki/Estresse>. Acesso em 07 jun 2007.

**Anexo I****PSS – PERCEIVED STRESS SCALE – AVALIAÇÃO DO ESTRESSE CRÔNICO**

Em cada uma das questões a seguir, indique a frequência com que as situações ocorreram na sua vida durante o último mês.

	<b>DURANTE O ÚLTIMO MÊS...</b>	<b>Nunca</b>	<b>Quase nunca</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Várias vezes</b>	<b>Quase todo dia</b>
<b>*0 1</b>	Você ficou chateado(a)?					
<b>*0 2</b>	Você não controlou coisas importantes de sua vida/					
<b>*0 3</b>	Você ficou estressado(a) e nervoso(a)?					
<b>04</b>	Você controlou alguma situação difícil na sua vida?					
<b>05</b>	Você sentiu alguma mudança na sua vida?					
<b>06</b>	Você sentiu confiante na forma de lidar com seus problemas?					
<b>07</b>	As coisas se resolveram bem?					
<b>*0 8</b>	Você sentiu que não resolveria todas as coisas que tinha para fazer?					
<b>09</b>	Você controlou coisas irritantes na sua vida?					
<b>10</b>	Você sentiu que era a pessoa mais importante da sua vida?					
<b>*1 1</b>	Você ficou com raiva por não controlar as coisas que aconteceram?					
<b>*1 2</b>	Você pensou muito nas coisas que tinha que fazer?					
<b>13</b>	Você aproveitou bem o seu tempo?					

<b>*1</b> <b>4</b>	Você sentiu que os seus problemas se acumularam tanto que não podiam controlá-los?					
-----------------------	--	--	--	--	--	--

**Pontos: \_\_\_\_\_ j 278 - 279**

## **ANEXO II**

### **01 - TRAÇOS DE ANSIEDADE (TRAIT ANXIET)**

Leia atentamente cada pergunta e faça um X no espaço à direita, que melhor indicar como geralmente você sente.

		<b>CONCORDO</b>			
		<b>Quase nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemete</b>	<b>Quase sempre</b>
<b>*0</b> <b>1</b>	Sinto-me bem.				
<b>02</b>	Canso-me facilmente.				
<b>03</b>	Tenho vontade de chorar.				
<b>04</b>	Gostaria de poder ser feliz quanto os outros parecem.				
<b>05</b>	Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente.				
<b>*0</b> <b>6</b>	Sinto-me descansado(a).				
<b>*0</b> <b>7</b>	Sou calmo(a), ponderado(a) e senhor(a) de mim mesma.				
<b>08</b>	Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolver.				

<b>09</b>	Preocupo-me demais com as coisas sem importância.				
<b>*1 0</b>	Sou feliz.				
<b>11</b>	Deixo-me afetar muito pelas coisas.				
<b>12</b>	Não tenho muita confiança em mim mesmo(a).				
<b>*1 3</b>	Sinto-me seguro(a)				
<b>14</b>	Evito ter que enfrentar crises e problemas.				
<b>15</b>	Sinto-me deprimido(a).				
<b>*1 6</b>	Estou satisfeito(a).				
<b>17</b>	Idéias sem importância me entram na cabeça e ficam me preocupando.				
<b>18</b>	Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça.				
<b>*1 9</b>	Sou uma pessoa estável.				
<b>20</b>	Fico tenso(a) e perturbado(a) quando penso em meus problemas do momento.				

( nos itens com \* ) – Quase nunca = 4; às vezes = 3; freqüentemente = 2; quase sempre = 1.

( nos itens sem \* ) – Quase nunca = 1; às vezes = 2; freqüentemente = 3; quase sempre = 4.

Score\_\_\_\_\_

## **02 - ESTADO DE ANSIEDADE**

		<b>CONCORDO</b>			
		<b>Quase nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemete</b>	<b>Quase sempre</b>
<b>*0</b>	Sinto-me calmo(a).				

<b>1</b>					
<b>*0</b> <b>2</b>	Sinto-me seguro(a).				
<b>03</b>	Estou tenso(a).				
<b>04</b>	Estou arrependido(a).				
<b>*0</b> <b>5</b>	Sinto-me à vontade.				
<b>06</b>	Sinto-me perturbado(a).				
<b>07</b>	Estou preocupado(a) com possíveis desgraças.				
<b>*0</b> <b>8</b>	Sinto-me descansado(a).				
<b>09</b>	Sinto-me ansioso(a).				
<b>*1</b> <b>0</b>	Sinto-me "em casa".				
<b>11</b>	Sinto-me confiante.				
<b>12</b>	Sinto-me nervoso(a).				
<b>13</b>	Estou agitado(a)				
<b>14</b>	Sinto-me uma pilha de nervos.				
<b>*1</b> <b>5</b>	Estou descontraído(a).				
<b>*1</b> <b>6</b>	Sinto-me satisfeito(a).				
<b>17</b>	Estou preocupado(a).				
<b>18</b>	Sinto-me superexcitado(a) e confuso(a) .				
<b>*1</b> <b>9</b>	Sinto-me alegre.				
<b>*2</b> <b>0</b>	Sinto-me bem.				

( nos itens com \* ) – Quase nunca = 4; às vezes = 3; freqüentemente = 2; quase sempre = 1.

( nos itens sem \* ) – Quase nunca = 1; às vezes = 2; freqüentemente = 3; quase sempre = 4.

Escore \_\_\_\_\_

### **Anexo III**

#### **04 – GENERAL HEAT QUESTIONARE**

Responda as questões abaixo colocando X na resposta mais próxima que diz respeito a você.

	<b>ULTIMAMENTE</b>	<b>Melhor do que costume</b>	<b>O mesmo de sempre</b>	<b>Menos do que de costume</b>	<b>Muito menos do que de costume</b>
<b>01</b>	Você tem sido capaz de se manter atento(a) nas coisas que está fazendo?				
<b>02</b>	Você tem achado que está fazendo um papel útil na vida que está levando?				
<b>03</b>	Você tem se sentido capaz de tomar decisões?				
<b>04</b>	Você tem sido capaz de desfrutar (fazer agradavelmente) as atividades normais de cada dia?				
<b>05</b>	Você tem sido capaz de enfrentar seus problemas?				
<b>06</b>	Você tem sido feliz de modo geral?				

	<b>ULTIMAMENTE</b>	<b>De jeito nenhum</b>	<b>Não mais do que de costume</b>	<b>Um pouco mais do que de costume</b>	<b>Muito mais do que de costume</b>
--	--------------------	------------------------	-----------------------------------	--	-------------------------------------

<b>07</b>	Você tem perdido o sono por preocupação?				
<b>08</b>	Você tem se sentido constantemente agoniado e tenso?				
<b>09</b>	Você tem notado que está difícil de superar suas dificuldades?				
<b>10</b>	Você tem perdido a confiança em si mesmo?				
<b>11</b>	Você tem se achado uma pessoa muito sem valor?				
<b>12</b>	Você tem se sentido muito triste e deprimido(a)?				

Escore: \_\_\_\_\_

### **AValiação dos Inventários e do Questionário**

**1 e 2 - Os inventários “Traço de ansiedade” e “Estado de ansiedade”** visam avaliar a ansiedade. O primeiro responde a ansiedade que geralmente se sente e o segundo a ansiedade do momento. Em ambos dos inventários os escores variam de 20 a 80. Alguns itens são colocados de tal maneira que **uma avaliação de 4 indica alto nível de ansiedade** ( ex. estou tensa – item 3 do “Estado de ansiedade”), enquanto outros itens são colocados de tal modo que **uma avaliação alta significa baixa ansiedade** ( ex. sinto-me seguro – item 13 do “Traço de ansiedade”). Para os itens em que os escores altos indicam baixa ansiedade os pesos são invertidos. Os pesos das respostas marcadas **1,2,3,4** para os itens a inverter **4,3,2,1**, respectivamente. Os itens invertidos são:

- Inventário “Estado de ansiedade”: 1,2,5,8,10,15,16,19 e 20.**
- Inventário “Traço de ansiedade”: 1,6,7,10,13,16 e 19.**

**3 – O inventário PSS – “Perceivd Stress Scale”** avalia o stress crônico (Cohen, 1983). É composto por 14 questões 7 positivas e 7 negativas. Os escores variam de 0 a 56 pontos. Os escores das questões **1,2,3,8,11,12 e 14** são colocados de maneira inversa, ou seja, uma avaliação alta indica baixo nível de stress ( **4=0, 3=1, 2=2, 0=4** ).

**4 – O “Questionário Geral de Saúde”** (GHQ) (Goldenberg, 1972. Foi utilizado no Brasil por Mari & Williams, 19850. Visa avaliar o estado mental do indivíduo, como um todo, inclusive o stress. A amplitude da variação para a soma dos escores destas afirmativas é 0 a 12.

### **BIBLIOGRAFIA**

COHEN, S; KAMARCK, T; MERMELSTEIN, R. **A global measure of perceivd stress**. J. hlth soc Behav, 1983; 24:385-396.

GOLDBERG, D.P. **The detection of psychiatric illness by questionnaire**. London Oxford Universyt Ptress, 1972.

SPIELBERGER, C. D; GORSUCH R.L; LUSHEN, R.E. **Inventário de traço – estado**. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.

