

As Facetas da Personalidade no Entrelinhamento do Estresse Ocupacional dos Docentes do Curso de Administração

Autoria: Luciano Gonzaga Vanderley, Lorena Coelho Ximenes

Resumo:

Essa pesquisa foi motivada na realizada em Belo Horizonte para analisar a atividade docente de ensino superior em relação a variáveis de estresse ocupacional, justificando um olhar mais atento à atividade docente. Objetivou-se identificar as facetas da personalidade no entrelinhamento do estresse ocupacional dos docentes do curso de Administração. Foi feita uma pesquisa exploratória, de enfoque qualitativo e quantitativo: qualitativo, pois se apoiou num olhar diferenciado para obter fatos descritivos pelos docentes; e quantitativo, tendo em vista que se buscou identificar regularidades na amostra que possa ser estabelecida à população. O presente estudo constitui-se de estudo de caso. O questionário utilizado foi composto por uma versão reduzida do *Occupational Stress Indicator* e por uma parte complementar, intitulada “Situação de Trabalho”, para levantar dados específicos da categoria profissional. Houve uma tendência ao comportamento do tipo A, caracterizado pela pressa e pela tensão. Além disso, encontrou-se forte tendência ao “Locus de Controle Externo”, indicando que existe mais propensão ao estresse, onde visualiza uma grande possibilidade de sofrer influência dos fatos que os rodeiam, os quais constituem determinantes da maior parte de seus resultados.

1. INTRODUÇÃO

Vive-se um momento de grandes mudanças organizacionais, caracterizado pelas transformações cada vez mais rápidas, profundas e amplas, que exercem um impacto direto nos docentes. Esses efeitos, tanto positivos quanto negativos, geram certa instabilidade e estresse, que implicam renúncias, perdas e adaptações.

Conforme Araújo (1997), as universidades são organizações voltadas para a transmissão e produção de conhecimento, o que delinea um padrão típico para o desenvolvimento de suas atividades. Deste modo, este tipo de organização não pode ser visto sob a mesma ótica racionalista das demais iniciativas empresariais.

A universidade caracteriza-se, entre outros aspectos, por possuir um elevado profissionalismo dominando a tarefa (os professores demandam autonomia no trabalho e liberdade de supervisão); pela tomada de decisões descentralizada (diferentes setores podem progredir com ritmos próprios); pela coexistência de concepções distintas, dificultando a definição da sua missão e objetivos; pela ambigüidade e dispersão do poder (lutas internas para fazer prevalecer diferentes orientações); reduzida coordenação da tarefa (estruturas debilmente articulada); e tecnologias diferenciadas para atender às várias necessidades da sociedade.

As transformações sociais, as reformas educacionais e os modelos pedagógicos derivados das condições de trabalho dos docentes provocaram mudanças na profissão docente, estimulando a formulação de políticas por parte do Estado. De acordo com Souza *et al.* (2003), até os anos de 1960, a maior parte dos docentes gozava de uma relativa segurança material, de emprego estável e de certo prestígio social. Já a partir dos anos de 1970, a expansão das demandas da população por proteção social provocou o crescimento do funcionalismo e dos serviços públicos gratuitos, entre eles a educação de um modo geral.

Na atualidade, o papel do docente extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno, o que era comumente esperado. Ampliou-se a missão profissional para além da sala de aula, a fim de garantir uma articulação entre a instituição e a comunidade. O docente, além de ensinar, deverá participar da gestão e do planejamento

institucional, o que significa uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade.

Embora o sucesso da educação dependa do perfil do docente, a administração institucional não fornece os meios pedagógicos necessários à realização das tarefas, cada vez complexas. Os docentes são compelidos a buscar, então, por seus próprios meios, formas de re-qualificação que se traduzem em aumento não reconhecido e não remunerado da jornada de trabalho (Teixeira, 2001, p. 177-190; Barreto; Leher, 2003, p. 39-60; Oliveira, 2003, p. 13-35).

O trabalho é uma das fontes de satisfação de diversas necessidades humanas, com auto-realização, manutenção de relações interpessoais e sobrevivência. Por outro lado, também pode ser fonte de adoecimento quando contém fatores de risco para a saúde e o profissional não se dispõe de instrumentos suficientes para se proteger destes riscos. Fatores de risco psicossociais podem desencadear estresse, entendido como uma reação complexa com componentes físicos e psicológicos resultantes da exposição a situações que excedem os recursos de enfrentamento da pessoa. É uma reação adaptativa do organismo humano ao mundo em constante mudança. Todavia, quando suas causas se prolongam e os meios de enfrentamento são escassos, o estresse pode avançar para fases de maior gravidade, quando o corpo se torna vulnerável a doenças diversas. As respostas físicas e psicológicas ao estresse dependerão da herança genética, estilo de vida e estratégias de enfrentamento utilizadas pelo indivíduo, bem como da intensidade e duração de agente estressor. (Lipp, 1996, p. 17-31).

Essa pesquisa teve como motivação a realizada em Belo Horizonte, através de alunos de pós-graduação com o tema “Estresse Ocupacional de Docentes do Ensino Superior”, onde foi analisada a atividade docente de ensino superior em relação às variáveis de estresse ocupacional, ressaltando aspectos relativos à situação de trabalho e saúde mental. Procedeu-se nessa pesquisa, estudo em três instituições de ensino superior (um centro universitário privado, uma universidade confessional privada e uma universidade pública federal), onde foi observado que os dados coletados indicaram níveis de estresse ocupacional satisfatório (baixos), independentemente do tipo de dedicação às atividades acadêmicas.

Os docentes têm sido alvos de diversas investigações, pois no exercício profissional da atividade docente encontram-se presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas. Estes estressores, se persistentes, podem levar à Síndrome de Burnout, considerada por Ballone (2002) como uma resposta ao estresse ocupacional crônico e caracterizada pela desmotivação, ou desinteresse, mal-estar interno ou insatisfação ocupacional que parece afetar em maior ou menor grau, alguma categoria ou grupo profissional. Essa síndrome se refere a um tipo de estresse ocupacional e institucional com predileção para profissionais que mantém uma relação constante e direta com outras pessoas, principalmente quando esta atividade é considerada de ajuda, como médicos, enfermeiros e professores.

Há evidências que os docentes da instituição pesquisada, têm outras atividades fora dessa instituição de ensino, como por exemplo: ensinam em outras instituições ou trabalham em outras organizações, pois muitos têm família e temem ficar desempregados. Outros possuem apenas a instituição como trabalho, e com a incerteza de amanhã continuarem na instituição, acabam muitas vezes, criando conflitos mentais onde o seu desempenho em sala de aula, a sua forma de metodologia e a sua dedicação com a instituição de ensino são comprometidos, gerando assim, fatores propiciadores de risco ao estresse no contexto organizacional, pois muitas vezes, faz com que a aprendizagem do aluno seja prejudicada. Esses docentes são prováveis estressados, e com o grande número de alunos dentro de uma sala de aula, onde pode haver desinteressados pelas atividades de classe e indisciplinados,

fazem com que esses docentes fiquem desmotivados pelo trabalho, desenvolvendo estresse ocupacional.

O estudo sobre o estresse dos docentes do curso de Administração é importante porque mostrará o nível de satisfação com o trabalho; o relacionamento do professor com a instituição de ensino; o relacionamento do professor com o aluno; a dedicação que esses docentes têm com o trabalho; a metodologia abordada e repassada aos alunos; a motivação que eles têm ao entrar na sala de aula e com a aprendizagem de cada aluno.

Portanto, justifica-se um olhar mais atento à atividade docente e, dentro do escopo de um trabalho desta natureza, propor ações que minimizem as conseqüências negativas a ela inerentes. Assim, a questão central deste estudo foi: **quais são as facetas da personalidade no entrelinhamento do estresse ocupacional dos docentes do curso de Administração?**

Diante do exposto, o presente estudo tem por objetivo geral **identificar as facetas da personalidade no entrelinhamento do estresse ocupacional dos docentes do curso de Administração**. Para isso, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: traçar o perfil dos docentes do curso de Administração; conhecer alguns hábitos dos docentes do curso de Administração e identificar alguns sentimentos e comportamentos dos docentes do curso de Administração.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. O Estresse Ocupacional

Historicamente o primeiro autor a publicar o conceito de estresse foi Hans Selye em 1936. Ele chamou de síndrome geral de adaptação às três fases do estresse, Selye (1951):

1. Reação de alarme: é a primeira reação do corpo diante de uma agressão. Ela é marcada por uma descarga de adrenalina, pelas pulsações cardíacas e pelas mudanças no tônus muscular e na circulação sanguínea.
2. O estado de resistência: onde o organismo após a reação de alarme procura se adaptar e resistir à agressão.
3. O estado de exaustão: essa fase ocorre quando a agressão se prolonga por um longo período, a pessoa perde as energias e a sua força adaptativa se esvai.

O que se pode compreender examinando as descobertas de Selye (1956) e as análises de Albrecht (1990) é que cada pessoa pode reagir de maneira peculiar acionando o próprio corpo conforme a mensagem que envia, disparando o mecanismo biológico e acionando uma cadeia química alertando todo o corpo em oito segundos. O corpo deixa transparecer sinais, que podem ser chamados de sintomas. Se o corpo irá ou não submeter-se aos três estágios dependerá por sua vez do conteúdo da mensagem. O conteúdo da mensagem estará relacionado com a percepção. E a percepção estará diretamente relacionada com os sentimentos e emoções. Para Selye (1956, p. 12):

Stress é o estado manifestado por uma síndrome específica que consiste em todas as mudanças não especificamente induzidas, dentro de um dado sistema biológico.

Pode-se encarar o stress como um elemento necessário à vida: pode ser um sinal de que estamos em desequilíbrio conosco e com o nosso meio ambiente. O stress acontece tanto como parte de um processo de reação a mudanças que ocorrem tanto dentro de nós mesmos (pensamentos, sentimentos, alimentação, maneira de respirar) quanto fora de nós mesmos

(amigos, trabalho, poluição atmosférica). Quando há uma mudança em nossas vidas reagimos a ela, alteramos de alguma forma o nosso equilíbrio físico ou psicológico, isto é, o nosso coração pode começar a bater mais rápido, nossos pensamentos ou sensações são modificados, mudamos e provocamos um desequilíbrio, que pode ser ou não temporário. Tanto a mudança positiva como a negativa pode causar desequilíbrio e stress, por exemplo: um empregado que recebe a notícia de sua promoção de forma inesperada ou a notícia de sua demissão, duas mensagens diferentes causam o mesmo tipo de reação, e produzem um estado de desequilíbrio ou estresse na mesma pessoa.

Selye (1956) criou a palavra “stressor” para descrever as mudanças que acontecem no nosso mundo interno ou externo, isto é, os barulhos, mudança de emprego, mudança de chefe, divórcio, nascimento de filho. Um stressor é um agente que pressiona de alguma forma o indivíduo e produz uma mudança ou reação que resulta em um estado de desequilíbrio, mesmo que só temporário. Esta reação foi chamada por Selye (1956) de reação-stress. O estado de stress resulta de um acúmulo de reações que ocorrem a partir de diferentes stressores. Para o autor o estresse é um estado fundamental da existência e ele distingue o “eustresse”, que é o estado agradável quando a pessoa está praticando um esporte ou fazendo um trabalho intelectual que lhe agrada, e de “distresse” que é o estresse desagradável, podendo se observar respostas somáticas semelhantes em ambos os estados.

O estresse foi conceituado por Cox (1978) de forma específica: ele chamou de estresse ocupacional quando se trata da percepção, pelo trabalhador, do desequilíbrio entre as demandas existentes no trabalho e sua habilidade e/ou possibilidade para respondê-las. O nível absoluto da demanda e da exigência não é o fator mais importante, mas sim a discrepância existente entre a percepção daquelas e sua condição para enfrentá-las, o que faz com que geralmente se defina o stress pelas emoções negativas, sensação de mal-estar e desconforto geral vivenciados. O stress ocupacional pode ser considerado ainda, um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico, associado às experiências de trabalho (LAVILLE; TEIGER, 1975; DEJOURS, 1993; SMITH; STEPHENS, 1996).

Um dos conceitos mais reconhecidos na área de ciências humanas é o de Lazarus (1966) que sugere que o estresse deve ser tratado como um organismo de compreensão de amplo alcance e de grande importância para a adaptação humana e animal. O estresse, nesse sentido, não é uma variação, mas uma síntese consistindo de muitas variáveis e processos.

Desde os anos 1960, os psicólogos têm ativamente estudado a resposta humana ao estresse, incluindo os efeitos deste na saúde e como as pessoas lidam com ele. À medida que as descobertas científicas se acumularam, ficou claro que, fatores psicológicos e sociais, assim como fatores biológicos, estão envolvidos na experiência do estresse e seus efeitos.

Atualmente, o estresse é amplamente definido como um estado emocional negativo que ocorre em resposta a eventos percebidos como difíceis ou que excedem os recursos e as habilidades da pessoa em lidar com eles (Cohen & Herbert, 1996; Lazarus, 1999). Essa definição enfatiza o importante papel que a percepção ou a avaliação que uma pessoa tem sobre os eventos na experiência de estresse. Se experimentar estresse, dependerão, amplamente, da avaliação cognitiva de um evento e dos recursos que se tem para lidar com ele (Lazarus & Folkeman, 1984; Tomaka *et al.*, 1993).

O estudo do estresse é um tópico central em uma das áreas de especialização que mais cresce em psicologia: a psicologia da saúde. Psicólogos estudam o estresse e como os fatores psicológicos influenciam a saúde, as doenças e os tratamentos. Investigam questões como promover comportamentos que melhorem a saúde e como as pessoas respondem ao relacionamento entre paciente e profissionais da saúde (Taylor, 1998).

O homem considerado numa perspectiva biopsicossocial, necessita ser entendido e respeitado a partir de suas manifestações, tanto na saúde como na doença. Segundo Limongi França e Rodrigues (1999), tomar consciência dos problemas do cotidiano das pessoas, no seu

contexto social e profissional não é suficiente para melhorar as condições fundamentais de vida. É necessário prestar atenção nos comportamentos, hábitos e posturas frente a ela. O aumento de pressões e tensões do dia-a-dia e as constantes preocupações com a qualidade de vida das pessoas têm despertado interesse de especialistas acerca do que tem sido chamado “o mal do século” – o estresse.

Trata-se de um tema de grande relevância e preocupação, sobretudo no contexto das organizações, dada a velocidade das transformações sociais, da cultura, da política, da tecnologia, do conhecimento e das exigências e cobranças feitas às pessoas.

O estresse tem dado um sinal de alerta para este mundo competitivo, em constante transformação que a cada instante desestabiliza as pessoas no seu cotidiano. Sobre ele recai o sintoma da somatória de fatores, tanto internos quanto externos, que acabam acarretando um alto nível de tensão e provocando desajustes que pode variar de baixa a alta significância. Segundo a literatura, o estresse não é um sintoma exclusivo de nossa época e não existe dado científico que demonstre que as pessoas de nossa sociedade atual sofrem mais estresse que pessoas de outra época. Sabe-se também que o estresse pode ser um recurso útil para a pessoa fazer frente às diferentes situações de vida que ela enfrenta no seu cotidiano. Dentro dessa perspectiva, Limongi França e Rodrigues (1999, p. 31) pontuam que o estresse deve ser observado não só como uma reação do organismo, mas também como “uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias as quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo seu bem-estar ou sobrevivência”.

No que refere às conseqüências do stress, elas podem não ser as mesmas para cada indivíduo, uma vez que são totalizadas de forma diferente pelo organismo de cada um, e que exercem influências distantes sobre a dimensão psíquica da pessoa (Ladeira, 1995). Tal posicionamento é corroborado por Rio (1998), ao avaliar que ocorrem diferenças importantes na reação das pessoas às situações semelhantes, e que se registram diferentes sensibilidades individuais, as quais dependem de fatores hereditários, do sexo e da idade do indivíduo.

Segundo Levi, citado por Silva (1992), os fatores estressantes podem desencadear reação emocionais como ansiedade, depressão e histeria; reações comportamentais como alcoolismo, tabagismo, dependência de drogas, absenteísmo e, em casos extremos, sudorese e hipertensão arterial, além de outras enfermidades.

Assim, como para os indivíduos, o stress pode ser prejudicial no contexto organizacional, representando uma situação de risco para a sobrevivência das empresas, à medidas em que eleva seus custos operacionais, através da queda de produtividade, dos acidentes de trabalho, do desperdício de material, do aumento do absenteísmo, e, principalmente, de gastos com assistência médica. E segundo Delboni (1997), em casos mais graves, o stress chega a comprometer até a própria imagem da organização. Além disso, segundo ela, muitos profissionais com perfis técnicos ainda se encontram submersos em papéis e rotinas administrativas, que tornam o seu trabalho um fardo difícil de ser carregado, significando para a empresa, um desperdício de mão-de-obra qualificada.

Especificamente sobre o stress ocupacional Cooper, Sloan e Willians (1988, p.7), cujos trabalhos representam um marco importante para esta temática o definem como:

[...] uma característica negativamente percebida pelo indivíduo, resultante de estratégias inadequadas de combate às fontes de stress, e que trazem conseqüências negativas para ele tanto no plano mental como físico.

Na abordagem de estresse ocupacional, as doenças ocupacionais são mais reconhecidas como sendo aquelas de fácil identificação: suas causas estão ligadas ao trabalho, caso da exposição a altos níveis de ruídos ou à radiação; contudo diversos trabalhadores são

expostos a situações que não aparentam ser a causa de doenças futuras, mas que podem trazer como consequência doenças ocupacionais (STELLMAN; DAUM, 1975).

2.2 Estresse Ocupacional no Ambiente Acadêmico

Mosqueira (1976) relata que os relacionamentos que ocorrem no ambiente acadêmico (docente-aluno e docente-administração) podem trazer diferentes climas para as instituições. Conseqüentemente, a natureza de tais relacionamentos pode interferir no surgimento, ou não, do *stress*. Ele também ressalta que a profissão de docente, por si só, já traz um caráter administrativo, pois, este profissional realiza registros, utiliza materiais didáticos, aplica procedimentos de avaliação, tarefas estas que, entre outras coisas, também cabem à atividade administrativa.

Sobre o stress no ambiente acadêmico, algumas pesquisas abordam o stress ocupacional do docente (Kyriacou & Sutcliffe, 1978, p. 1-6; Moracco & Mcfadden, 1982, p. 549-552), e outras, se voltaram, exclusivamente, para a relação docente-aluno (Saidder, 1992 & Gadzella, 1994, citados por Campos, 1996, p. 23-27)

Embora Witter (1996, p. 20-22) reconheça que o stress pode incidir sobre alunos, docentes, administradores e outros funcionários que, por diversas razões, são submetidos a condições que favorecem o seu aparecimento, no Brasil, são poucos os estudos voltados para esta temática, destacando-se as pesquisas sobre o stress em docentes (Reinhold, 1984), e em alunos (Vilela, 1995), ambos do 1º grau; e em docentes do 3º ano do Ensino Médio (Brito, Ayres, Silva & Sousa, 1998, p. 295).

No ambiente acadêmico universitário, o stress começa a ser desvendado, através de pesquisas que enfocam a relação entre stress e desempenho de alunos (Campos, 1996, p. 23-27); o stress em funcionárias da área administrativa (Ayres, 1997, p. 160); o stress de docentes (Schmidt, 1990; Ayres, Brito, Medeiros & Leite, 1997, p. 160; Brito, Ayres, Leite & Medeiros, 1998, p. 295); e a Síndrome de *Burnout* entre docentes (Ayres, Brito, Leite & Medeiros, 1998, p. 293).

Porém, há uma lacuna acerca de pesquisas que enfatizem a relação entre administração acadêmica universitária e stress. Assim, visando contribuir para a elucidação dos mecanismos pelos quais o stress atua no ambiente acadêmico, objetivou-se investigar o stress ocupacional em docentes universitários com cargos de chefia intermediária, através da identificação dos fatores estressantes inerentes a essa atividade, e das estratégias de combate ao stress utilizadas por estes profissionais; e comparar as fontes de stress e estratégias defensivas nos diferentes níveis de administração intermediária da Universidade.

2.3 Sintomas Físicos e Mentais de Estresse

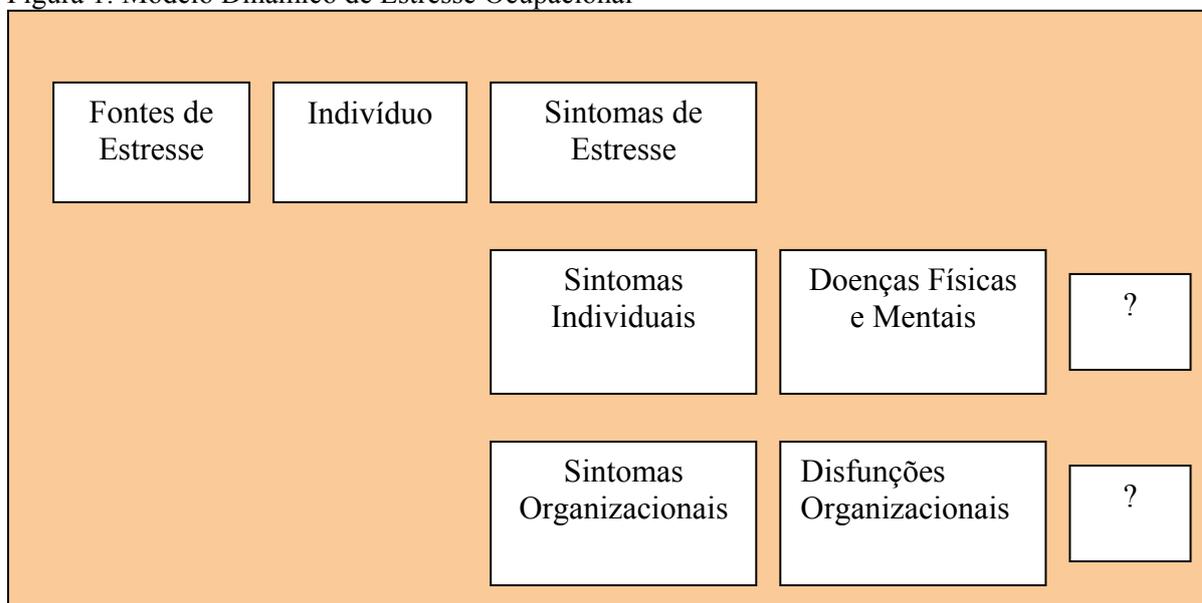
O estresse pode contribuir para problemas de saúde direta ou indiretamente. De dores de cabeça a ataques do coração, o estresse contribui para uma ampla gama de distúrbios, especialmente quando o estresse é prolongado ou crônico (KAMARCH; JENNINGS, 1991, p. 42-75; PELLETIER, 1993).

Basicamente o estresse surge e debilita o bem-estar físico de duas maneiras: indireta ou diretamente. Primeiro, o estresse pode afetar indiretamente a saúde de uma pessoa, promovendo comportamentos que prejudicam o bem-estar físico, como não comer ou não dormir adequadamente. Muitos estudos mostraram que as pessoas que sofrem de estresse crônico têm maior probabilidade de usar álcool, café e tabaco do que as pessoas sob menos estresse (BAER e outros, 1987, P. 449-466; COHEN; WILLIAMSON, 1988). Altos níveis de estresse podem também interferir nas habilidades cognitivas, como atenção, concentração e memória (MANDLER, 1993). Como resultado, esse tipo de interrupção cognitiva pode

umentar as chances de acidentes e ferimentos (HOLT, 1993). Segundo, o estresse pode afetar diretamente a saúde física, alterando as funções do corpo, levando á sintomas, doenças ou enfermidades.

As fontes de pressão podem levar o indivíduo a manifestar sintomas de estresse, que dependerão de diferenças individuais tanto em termos de ajustamento de personalidade, maturidade e capacidade de respostas, quanto de estrutura física e cultural e do ambiente social. Tais sintomas mostram-se tanto em nível individual (aumento da pressão arterial, dores nos ombros e coluna, depressão, consumo de álcool, irritabilidade acentuada, alienação, apatia, ansiedade etc.), quanto organizacional (absenteísmo, rotatividade, dificuldades nas relações industriais, queda na qualidade e na produtividade etc.), podendo levar ao desenvolvimento de patologias físicas e mentais e de disfunções organizacionais (greves, acidentes, sabotagem), conforme o Modelo do Estresse Ocupacional (figura 1) de Cooper, Sloan e William (1988), útil na identificação dos fatores de pressão e das estratégias de combate ao estresse adotadas pelos indivíduos.

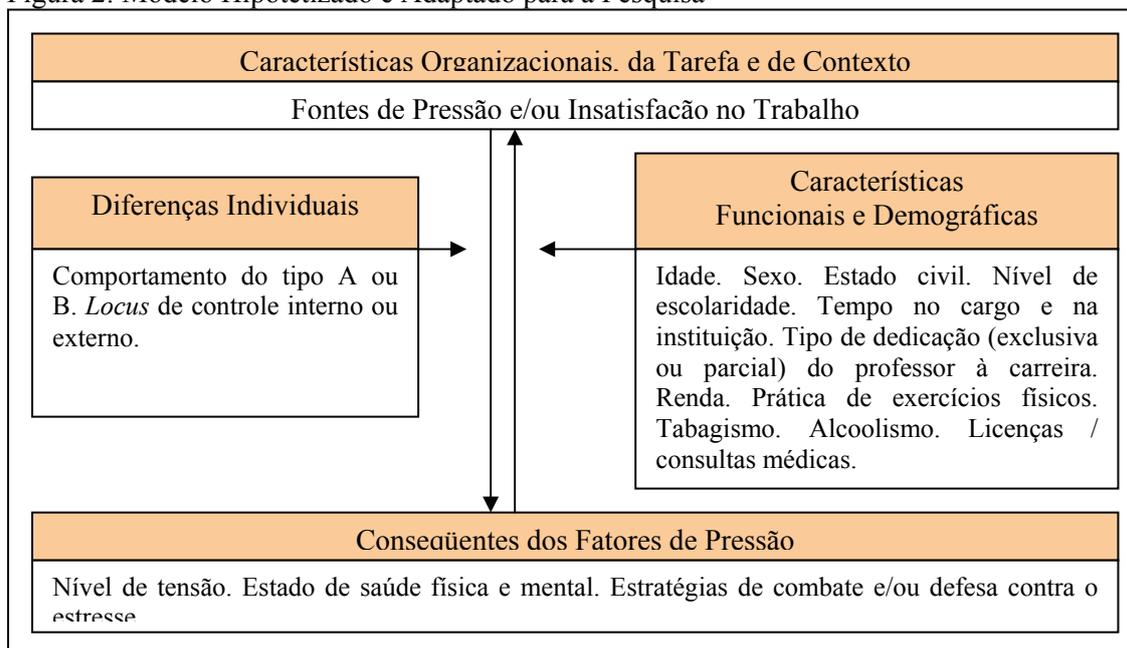
Figura 1: Modelo Dinâmico de Estresse Ocupacional



Fonte: Adaptada de Cooper, Sloan e William (1988, p. 85); Arnold, Cooper e Robertson (1995, p. 366); Travers e Cooper (1996, p. 37).

No modelo teórico adotado, integraram-se as variáveis presentes no modelo de Estresse de Cooper, Sloan e William (1988) – adaptado por Moraes, Swan e Cooper (1993) – e, em virtude dos próprios fins da pesquisa, variáveis sociais, políticas e econômicas. A Figura 2 ilustra o modelo hipotetizado na pesquisa.

Figura 2: Modelo Hipotetizado e Adaptado para a Pesquisa



Fonte: Adaptada de Cooper, Sloan e William (1988); Arnold, Cooper e Robertson (1995); Travers e Cooper (1996).

2.4 Tipo de Personalidade

A personalidade do indivíduo também age sobre a possibilidade de aparecimento de sintomas físicos e mentais atribuídos ao stress. Em uma mesma situação, as pessoas podem agir de formas diferenciadas devido a características peculiares de suas personalidades.

Neste sentido, Friedman e Rosenman (1974) propuseram duas categorias de personalidade: Tipo A, mais propensa ao stress, que compreende pessoas impacientes, apressadas, competitivas, ansiosas, perfeccionistas, que levam a vida em ritmo acelerado, e sentem-se culpadas quando descansam ou relaxam; e Tipo B, referente a indivíduos que não sentem necessidade de impressionar terceiros, que é capaz de trabalhar sem agitação, relaxam sem sentimento de culpa, e não padecem de impaciência ou do senso de urgência, sendo, assim, menos propensos ao stress.

Deve ser destacado que, no quadro atual que combina volatilidade e velocidade crescentes, em muitas organizações desenvolve-se deliberadamente um senso a respeito de que “não são pessoas saudáveis e satisfeitas aquelas mais úteis e produtivas [...] e sim aquelas mais neuróticas e infelizes” (Lima, 1988, p. 76), o que enfatiza o valor dos maníacos pelo trabalho, os matadores *cool* (ENRIQUEZ, 2000), mas próximos da personalidade do Tipo A.

Outra característica de personalidade relevante é chamada de “*locus* de controle”. Ao desenvolver este conceito, ROTTER (1966) tentou avaliar a extensão do controle que os indivíduos julgavam ter sobre determinadas situações e sua reação a elas. Pessoas que possuem um *locus* de controle interno acreditam que têm domínio sobre o que acontece, e suas decisões e ações influenciam seus resultados pessoais, sendo, assim, menos susceptíveis ao stress. Em contraste, pessoas categorizadas como de *locus* de controle externo, mais propensas ao stress, visualizam uma pequena e restrita possibilidade de influência sobre os fatos que as rodeiam, os quais constituem determinantes da maior parte de seus resultados. No campo da educação, as pesquisas de Rotter (1966) indicaram uma associação freqüente entre os profissionais acadêmicos com *locus* de controle interno e sucesso profissional e, também, grande motivação para realização.

Tanto as comparações entre Tipos A e B como a concepção de *locus* de controle se encaixam num contínuo entre dois tipos contrastantes de personalidade. Elas não remetem à existência apenas dos dois tipos puros, mas, sim, a uma tendência entre dois pontos. Tendo em vista que tipo de personalidade (A e B) e *locus* de controle (interno ou externo) são características pessoais independentes entre si, sua associação tem desdobramentos decisivos nas estratégias de defesa e/ou combate contra o estresse adotadas pelos indivíduos.

O campo da personalidade diz respeito àquilo que é geralmente verdadeiro das pessoas, a *natureza humana*, assim como às *diferenças individuais*. Os psicólogos que estudam a personalidade interessam-se por aquilo que as pessoas têm de semelhante, assim como pelas maneiras nas quais elas diferem umas das outras. Por que alguns se realizam, e outros não? Por que alguns percebem as coisas de uma forma, e outros de um modo diferente? Por que alguns sofrem com um estresse considerável, e outros não?

Os teóricos da personalidade também se interessam pela pessoa como um todo, tentando compreender como os diferentes aspectos do funcionamento de um indivíduo estão todos intrincados entre si. Por exemplo, a pesquisa sobre a personalidade não é o estudo da percepção, mas de como os indivíduos diferem em suas percepções e de como essas diferenças estão relacionadas com o funcionamento total desses indivíduos. O estudo da personalidade concentra-se não apenas nos processos psicológicos, mas também nas relações entre esses processos. Compreender como esses processos interagem para tomar um todo integrado freqüentemente envolve mais do que entender cada um separadamente. As pessoas funcionam como um todo organizado, e é a luz dessa organização que devemos compreendê-las.

Devido a essa ênfase nas diferenças individuais e na pessoa total, como devemos definir a personalidade? Para o público em geral, a personalidade pode representar um julgamento de valor: se você gosta de alguém, é porque ele ou ela tem uma personalidade “boa” ou “muita personalidade”. Para o cientista e o estudante da personalidade, contudo, o termo personalidade é utilizado para definir um campo de estudo. Uma definição científica de personalidade nos diz que a personalidade representa aquelas características da pessoa que explicam padrões consistentes de sentimentos, pensamentos e comportamentos. Está é uma definição bastante ampla, que permite que nos concentremos em muitos aspectos diferentes da pessoa.

As reações às diferentes situações dependem da personalidade. Para uma pessoa introvertida, a perspectiva de fazer uma apresentação a um grupo pode ser assustadora. Mas para alguém extrovertido, a idéia pode ser estimulante. A relação entre estresse e personalidade é complexa.

Existem duas formas de comportamento, conhecidas como Tipo A e Tipo B. Segundo Meyer, Friedman e Rosenman (1974, *apud* MOLINA, 1996) as pessoas Tipo A tendem a ser mais agressivas, mais cientes do tempo e da energia e altamente competitivas. Nas situações em que mostram esse tipo de comportamento, elas produzem quarenta vezes mais cortisona, o fluxo de sangue nos músculos é três vezes maior e libera quatro vezes mais adrenalina do que as pessoas Tipo B. O aumento, resultante dos níveis de colesterol e da pressão sanguínea, representa uma enorme sobrecarga para o coração.

Característica Tipo A:

- ✓ Impaciente. Estabelece muitos prazos para fazer as coisas, com freqüência pouco realista.
- ✓ O modo de falar tende a ser marcante, agressivo e rápido. Entedia-se facilmente e costuma gostar de fazer várias coisas ao mesmo tempo.
- ✓ Tem dificuldade para relaxar ou sente-se culpado quando relaxa.
- ✓ Tende a ser agressivo e competitivo.

- ✓ De um modo geral, é ambicioso e está disposto a trabalhar muitíssimas horas para alcançar o sucesso.
- ✓ Estabelece metas ousadas para si mesmo e para os outros.
- ✓ Tem tendência à ansiedade, mas pode ter bastante habilidade para “escondê-la” dos outros. Tende a ignorar seus próprios sinais de estresse.

Características Tipo B:

São, de um modo geral, contrárias ao Tipo A.

- ✓ Tende a ser calmo, relaxado e positivo.
- ✓ Parece não ter pressa e não demonstra hostilidade.
- ✓ Costuma participar de atividades esportivas para se divertir e não apenas para ganhar. Tem facilidade para relaxar.

Poucos têm todas as características de um tipo ou de outro. Na verdade, todos têm traços de ambos os tipos, em diferentes ocasiões, mas é preciso estar atento às reações do Tipo A e aprender a modificar o comportamento para controlar o estresse. Em termos gerais, já se referendaram as causas e os efeitos do estresse como eles podem afetar a saúde.

A personalidade do tipo A/B, mistura características dos tipos A e B. Às vezes parece ter dupla personalidade e muda de opinião de uma hora para outra. Essa personalidade é racional ao extremo, crítico e consegue perceber bem o caráter das pessoas. Tem o dom de conseguir fazer várias coisas ao mesmo tempo e é muito organizado.

3. METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho, foi feita uma pesquisa exploratória, de enfoque qualitativo e quantitativo: qualitativo, pois se apoiou numa visão ampliada, num olhar diferenciado sobre a realização investigada, assim como se procurou obter fatos descritivos pelos docentes (Richardson *et al.*, 1999; Cozby, 2003; Trivinos, 1987); e quantitativo, tendo em vista que se buscou identificar regularidades na amostra que possam ser estabelecidas à população (Richardson *et al.*, 1999; Cozby, 2003; Trivinos, 1987), no caso dos docentes de curso de Administração. O presente estudo constitui-se de estudo de caso.

Especificamente sobre o estresse ocupacional, Cooper, Sloan e Williams (1988), cujos trabalhos representam um marco importante para temática, o definem como:

“...uma característica negativamente percebida pelo indivíduo, resultante de estratégias inadequadas de combate às fontes de stress, e que trazem conseqüências negativas para ele tanto no plano mental como físico.” (p. 7).

Optou-se, a fim de poder trabalhar com os docentes do curso de Administração do turno da noite da Faculdade Integrada do Ceará. A amostra obedecerá ao critério não-probabilístico de amostragem por livre adesão, em que os docentes serão convidados a participar de uma pesquisa voluntariamente. No total, foram abordados 30 docentes, dos quais 15 responderam à pesquisa.

O questionário foi utilizado para coleta de dados será composto por uma versão reduzida do *Occupational Stress Indicator* (OSI – Cooper, Sloan e William, 1988), e por uma parte complementar, intitulada “Situação de Trabalho”, para levantar dados específicos da categoria profissional em questão. O questionário foi constituído por questões fechadas, adotando-se uma escala estruturada com opções de resposta em seis pontos (variações de 1 a 6). O questionário foi aproveitado de outra pesquisa realizada em Belo Horizonte, através de alunos de pós-graduação com o tema “Estresse Ocupacional de Ensino Superior”.

O tratamento dos dados quantitativos foi realizado por meio do crivo de respostas do questionário, analisando cada item separadamente. O roteiro inicial contemplou questões

relacionadas à visão do papel do professor de uma maneira geral e também específica, suas exigências, dificuldades e limitações, as relações com os alunos e colegas de trabalho, conflitos e recompensas.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Através da pesquisa utilizada fortaleceu o entendimento do estudo sobre o estresse ocupacional dos docentes do ensino superior, no sentido de repassar as causas que implicam diretamente a elevação do nível de estresse no trabalho, provenientes das rotinas que os mesmos enfrentam.

Perfil dos Docentes:

Quase três quartos dos docentes são do sexo masculino e quase a metade recebe mais de R\$ 7.000,00 e, ninguém, recebe menos de R\$ 2.000,00. Cerca de 85% são doutores e mestres, estes respondem por quase 70%. Cerca de 15% são recém-empregados enquanto o restante tem mais de 2 anos de instituição. Quanto à carga horária, 47% trabalham parcialmente na instituição e os que trabalham integralmente, são 38% e somente 15 % são horistas. Em termos de faixa etária, quase a metade dos docentes tem mais de 41 anos, não se detectou professor com idade menor que 25 anos. Cerca de 39% dos docentes estão descompromissados com o casamento e o restante são casados. Quase 38% têm 2 filhos ou mais e quase a metade tem apenas 1 filho. Observa-se que a maioria dos docentes mora em bairro nobre da capital. Com relação à área de trabalho, a maioria dos docentes pesquisados está entre as áreas financeira, recursos humanos e estratégia, cada uma com 23%. A área de informações, está com 15%. Logística e consultoria, estão com 8% cada área, e marketing e projeto, não houve resposta. Cerca de 77% têm de 2 ou mais empregos.

Alguns Hábitos dos Docentes:

Há um equilíbrio em quem pratica e quem não pratica atividade física. Verificou-se que os docentes pesquisados, são não-fumantes. Uma considerável parte dos professores mencionou ter o hábito de ingerir bebidas alcoólicas. Cerca de 92% dos docentes abordados não tiraram licença médica nos últimos três meses e a maioria (77 %) apontou que não agendou consulta médica no mesmo período. Quase 70% apontaram que nunca pensou em pedir demissão da instituição de ensino.

Como os Docentes se Sentem ou se Comportam:

Quanto aos sintomas mentais de estresse, a maioria dos docentes (84%) foi categorizado com nível elevado de saúde mental. No que diz respeito a sintomas físicos, a maior proporção dos docentes apresentou um nível elevado de bem-estar físico, de saúde física (92%). Assim, a maioria dos docentes apresentou uma saúde boa, tanto mental quanto física.

Como os Docentes se Comportam Geralmente e Como Interpretam os Eventos à sua Volta.

Quase 70% dos docentes, têm a personalidade do tipo AB, que é uma personalidade que mistura características dos tipos A e B. Às vezes parece ter dupla personalidade e muda de opinião de uma hora para outra. Essa personalidade é racional ao extremo, crítico e

consegue perceber bem o caráter das pessoas. Tem o dom de conseguir fazer várias coisas ao mesmo tempo e é muito organizado. O tipo de personalidade A, é uma personalidade mais propensa ao estresse, que compreende pessoas impacientes, apressadas, competitivas, ansiosas, perfeccionistas, que levam a vida em ritmo acelerado, e sentem-se culpadas quando descansam ou relaxam, observou-se 31% dos docentes com essa personalidade, e a personalidade do tipo B, refere-se aos docentes que não sentem necessidade de impressionar terceiros, que são capazes de trabalhar sem agitação, relaxam sem sentido de culpa e não padecem de impaciência ou do senso de urgência, sendo assim, menos propenso ao estresse, não teve índice.

No que diz respeito a *locus de controle*, a maioria apontou para um locus de controle externo (92%), que tem mais propensão ao estresse, visualizam uma pequena e restrita possibilidade de influência sobre os fatos que as rodeiam, os quais constituem determinantes da maior parte de seus resultados.

O que se observou com o estudo da personalidade e do locus de controle, foi que a conjugação de personalidade AB-A, é mais propensa ao estresse, e o locus de controle externo, também apresenta maior propensão ao estresse, resultando na maioria dos pesquisados possuem níveis elevados de propensão ao estresse, onde 92% têm uma propensão maior ao estresse.

Análise de Cada Fator e Intensidade que Afetam os Docentes:

Com relação aos fatores de pressão e/ou insatisfação no trabalho, não observou diferença significativa entre os níveis, mediano e o elevado em todas as variáveis consideradas, a saber: fatores intrínsecos ao trabalho, papel do indivíduo na organização; relacionamentos interpessoais; satisfação do trabalhador em termos de carreira e perspectivas; clima e estrutura organizacionais; e interface casa-trabalho. Observou que os níveis mediano e elevado, estão com a mesma porcentagem, cada um com 46%, indicando estabilidade nesse ponto. Abre-se aqui um parêntese para os dados referentes à situação de trabalho dos docentes, que guardam uma íntima relação com sua saúde física, mental e social.

Utilização das Estratégias Potenciais de Combate ao Estresse:

Observou que a maioria dos docentes, utiliza alguma forma de tentativa para se reagir das fontes de pressão e dos efeitos do estresse, ou seja, utiliza de alguma tentativa para lidar com essa dificuldade, tanto consciente como inconscientemente. A grande maioria, tem um nível elevado para se combater do estresse (54%); no nível mediano, são 38% desses docentes e no nível baixo, apenas 8%.

O cansaço no final de cada semestre proporciona estresse. Muitos docentes, às vezes, perdem o sono, que é um elemento muito importante para a recuperação do cansaço provocado pelo trabalho, entretanto, passa a ser motivo adicional, onde o docente se sente obrigado a dormir, reforçando dessa maneira a insônia e aumentando o cansaço. Outro ponto que são importantes e que muitos docentes enfrentam é: a dificuldade de concentração, o medo de ser mal avaliado pelos alunos ou colegas ou coordenadores.

5. CONCLUSÃO

A pesquisa apresentou uma tendência ao comportamento do tipo A, caracterizado pela pressa e pela tensão. Além disso, encontrou-se forte tendência ao “Locus de Controle Externo”, indicando que existe mais propensão ao estresse, onde visualiza uma grande possibilidade de sofrer influência dos fatos que os rodeiam, os quais constituem determinantes

da maior parte de seus resultados. Entretanto, destacam-se dois pontos que podem ser considerados positivos.

O primeiro é que os docentes pesquisados mostraram-se bastante tolerante às pressões do dia-a-dia, como: envolvimento em conflitos entre docentes e alunos, relações interpessoais com alunos, falta de incentivo por parte dos superiores entre outros.

E o segundo é que, entre as formas de lidar com o estresse, a maioria dos docentes utiliza alguma forma de tentativa para se reagir das fontes de pressão e dos efeitos do estresse, ou seja, utiliza de alguma tentativa para lidar com essa dificuldade, tanto consciente como inconscientemente, como: procura demonstrar afeição no relacionamento interpessoal na instituição, procura oportunidade para conversar e trocar idéias com colegas de trabalho, recorre aos coordenadores para discutir problema relacionado ao trabalho, procura manter a auto-estima elevada, zela pelas condições de saúde, nos finais de semana procura esquecer as obrigações e problemas relacionados ao trabalho e em casa procura relaxar.

As variáveis que mais chamaram a atenção nas fontes de pressão foram “*Relacionamentos*”: que procuram medir a sensibilidade existente aos relacionamentos com os demais colegas de trabalho; “*Carga de Trabalho*”: que mede a carga de trabalho e a quantidade de carga de trabalho existente; “*Clima Organizacional*”: mede a pressão exercida pelo clima organizacional; e “*Responsabilidade Individual*”: mede o tipo de sensibilidade das responsabilidades atribuídas a uma pessoa. Os valores não foram extremos a ponto de gerar preocupações, mas a permanência prolongada de fatores de pressão, de acordo com a teoria, é fator gerador estresse ocupacional. As variáveis “*Carga de Trabalho*” e “*Responsabilidade Individual*” se mostram coerentes com a constatação do excesso de horas trabalhadas pelos docentes. Já as variáveis “*Relacionamentos*” e “*Clima Organizacional*” podem ser tanto características internas à organização pesquisada quanto um reflexo da sobrecarga de trabalho que esses docentes vêm tendo.

Recomenda-se posteriores trabalhos de monitoramento do estresse ocupacional de forma a detectar possíveis agravamentos na situação do docente desta instituição de ensino. Em destaque, deve-se proceder a estudos que vislumbrem possíveis aumentos na carga de trabalho e suas conseqüências para a profissão docente.

Salienta-se que, apesar de ser de difícil mensuração, os danos causados pelo estresse ocupacional são comprovadamente grandes tanto para a instituição quanto para os docentes, sendo necessária uma preocupação maior da instituição em prevenir contra os mesmos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBRECHT, Karl. *O gerente e o estresse*. Rio de Janeiro: Zahar, 1990.
- ALDWIN, C.; COYNE, J.C.; LAZARUS, R.S. Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, Washington, v. 90, n. 5, p. 439-447, Sept./Oct. 1981.
- ARAÚJO, M.A.D. Planejamento estratégico: um instrumental à disposição da universidade. *Documento de trabalho*. N. 2. UFRN / CCSA / DCA / PPGA. Natal, mar. 1997. p. 1-10.
- AYRES, K.V et al. *Síndrome de burnout e as estratégias defensivas: um estudo com professoras* In: V Encontro de Iniciação Científica da Universidade Estadual da Paraíba e III Mostra de Produção Científica da Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. Anais... Campina Grande: UEPB, PRPG, PIBIC, dez. 1998, P. 293.
- AYRES, K.V., BRITO, S.M.O., MEDEIROS, N. S. & LEITE, J. F. Stress ocupacional no ambiente universitário. Um estudo com as professoras da UEPB. In: ENCONTRO DE INICIAÇÃO DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, 4 e MOSTRA DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, 2. Campina Grande. *Anais...* Campina Grande: UEPB, PRPG, PIBIC, dez. 1997. p. 160.

- BAER, P.E. et al. Stress, coping, family conflict, and adolescent alcohol use. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 449 - 466. 1987
- BALLONE GJ – Síndrome de burnout – in Psiq Web Psiquiatria Geral, Internet, última revisão, 2002. Disponível em [http:// www.psiqweb.med.br/cursos/stress4.html](http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress4.html). Acesso em: 23 abr. 2007.
- BARRETO, R. G.; LEHER, R. *Trabalho docente e as reformas neoliberais*. In: Oliveira, D.A. Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes. Belo Horizonte: Autêntica, 200. p. 39 – 60.
- BRAVERMAN, H. *Trabalho e capital conopolista: a degradação do trabalho no século XX*. Tradução de Nathanael C. Caixeiro. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.
- BRITO S.M.O.; AYRES, R.V., SILVA, M.C. & SOUSA, L. A. F. *Síndrome de burnout: as fontes e os sintomas do stress ocupacional em professores do 3º ano do 2º grau*. In: V Encontro de Iniciação Científica da Universidade Estadual da Paraíba e III Mostra de Produção Científica da Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. Anais... Campina Grande: UEPB, PRPG, PIBIC, dez. 1998, p. 295.
- CAMPOS, L.F.L. *Stress na universidade*. In: 1º. Simpósio sobre o stress e suas implicações. Anais... Campinas, 1996. p. 23-27.
- CARAYON, P.; SMITH, M.J. & HAIMS, M.C. (1999). Work organization, job stress, and word-related musculoskeletal disorders. *Human Factors*, 41, 644-663.
- CODO, W. (Org.). Educação: *carinho e trabalho*. Petrópolis: Vozes, 1999
- CODO, W. Relações de trabalho e transformação social. In: LANE, S.T.M.; Codo, W. (Org.). *Psicologia social: o homem em movimento*. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- COHEN, SHELDON & WILLIAMSON, Gail M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In Shirlynn Spacapan & Stuart Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: The Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (4th ed.). Newbury Park, Calif. Sage.
- COHEN, Sheldon, & HERBERT, Tracy B. (1996). Health psychology: Psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 47, 113 - 142.
- COLEMAN, V. 1992. *Técnicas de controle do estresse: como administrar a saúde das pessoas para aumentar lucros*. Rio de Janeiro: Imago, 1992.
- COOPER, C. SLOAN, J.; WILLIAMS, J. *Living with stress*. England, Penguin Books, 1988.
- COOPER, C. et al. *Teachers under pressure: stress in profession*. Routledge, 1996.
- COUTO, H. A. *Stress e qualidade de vida dos executivos*. Rio de Janeiro: COP, 1987.
- COZBY, P. C. Métodos de Pesquisa em ciências do comportamento. São Paulo: Atlas, 2003.
- COX, T. *Stress*. London: Mc Millan, 1978.
- DEJOURS, C. *Travail, usure mental*. Paris: Bayard editions, 1993.
- DELBONI, T. H. *Vencendo o stress*. São Paulo. Makron Books, 1997.
- DUMANI, R. 2000. *Gerenciando o estresse*. São José dos Pinhais: HSBC Bank brasil S.A.
- ENRIQUEZ, E. O indivíduo preso na armadilha da estrutura estratégica. In: Prestes Motta, F.C.; Freitas, M.E. (Org.). *Vida psíquica e organização*. São Paulo: FGV, 2000.
- ESTEVE, J.M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo: EDUSC.
- FRIDMAN, M.D.; ROSENMAN, R.H. *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf, 1974.
- GRISCI, C.L. I. Trabalho, tempo e subjetividade: Impactos da reestruturação produtiva e o papel da psicologia nas organizações. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 19, n. 21, 2-13, 1999.
- HOLT, Robert R. (1993). Occupational stress. In Leo Goldberger & Shlomo Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. (2nd ed.). New York: Free Press.

- KAMARCK, Thomas, & JENNINGS, J. Richard. (1991). Biobehavioral factors in sudden cardiac death. *Psychological Bulletin*, 109, 42 - 75.
- KYRIACOU, V. & SUTCLIFFE, J. *A model of teacher stress*. Educational Studies. 1. vol. 4, 1978. p.1-6.
- LADEIRA, M. B. *O que é stress ocupacional?* In: Estudos Avançados em Administração. João Pessoa: PPGA/UFPB, I, v. 3, jun. 1995. p. 361 – 409.
- LADEIRA, Marcelo Bronzo. O processo do estresse ocupacional e a psicopatologia do trabalho. *Revista de Administração*, v. 31, n.1, p. 64-74, jan/mar., 1996.
- LAVILLE, A. TEIGER, C. Santé mentale et conditions de travail-une approche de psychopathologie du travail. *Revue Therapeutique*, 1975.
- LAZARUS, R.S. *Psychological stress and coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966.
- LAZARUS, Richard S. *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer. 1999.
- LAZARUS, Richard S., & FOLKMAN, Susan. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 1984.
- LIMA, M.E.A. *Os eqívocos da excelência*. Petrópolis: Vozes, 1995.
- LIMONGI-FRAÇA, A. C. E RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossocial*. São Paulo: Atlas, 1999.
- LINDHEIM, R., & SYME, S.L. Environments, people, and health. *Annual Review of Public Health*, 4, 1983, 335 - 359.
- LIPP, M.E.N. Estresse: conceitos básicos. Em M.E.N. Lipp (Org), *Pesquisas sobre estresse no Brasil. Saúde, ocupação e grupos de risco* (p. 17 – 31). Campinas: Papyrus. 1996.
- MANDLER, George. Thought, memory, and learning: Effects of emotional stress. In Leo Goldberger & Shlomo Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.). New York: Free Press. 1993.
- MASLACH, C. & JACKSON, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 1981, 99-113.
- MERAZZI, C. *Apprende à vivre les conflits: une tache de la formation* 1983.
- MEYER, Friedman, ROSENMAN. *Type A behavior and your heart*. New York, Knopf, 1974.
- MOLINA, O *Estresse no Cotidiano*. São Paulo: Pancast. 1996.
- MORACCO, J. & MCFADDEN, H. *The counselor's role in reducing teacher stress*. Personnel and Guidance Journal. 9, vol. 60, 1982. p. 549-552.
- MOSQUERA, J.J.M. *O professor como pessoa*. Porto Alegre: Sulina, 1976.
- OLIVEIRA, D. A. *As reformas educacionais e suas repercussões sobre o trabalho docente*. In _____. *Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes*. Autêntica: Belo Horizonte, 2003, p. 13 – 35.
- PAIVA, K.C.M; MARQUES, A.L. *Qualidade de vida, estresse e situação de trabalho de profissionais docentes: uma comparação entre o público e o privado*. In: Encontro Anual da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração, 23, 1999, Foz do Iguaçu.
- PELLETIER, Kenneth R. Between mind and body: Stress, emotions, and health. In Daniel Goleman & Joel Gurin (Eds.), *Mind / body medicine: How to use your mind for better health*. Yonkers, N.Y.: Consumer Reports Books. 1993
- RICHARDSON, R. J. *et al*. *Pesquisa social: métodos e técnicas*. São Paulo: Atlas, 1999.
- REINHOLD, H.H. *Fontes e sintomas de stress ocupacional do professor I*. Dissertação de Mestrado. Campinas: Puccamp. 1984.
- RIO, R. P. do *O Fascínio do Stress*. Rio de Janeiro. Dunya, 1998
- ROBBINS, S. 8º ed. *Comportamento organizacional*. Rio de Janeiro: Ltc CA 1999.
- RODRIGUES, M.V.C. *Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial*. 2º ed, Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

- ROTTER, J. B. Generalised expectations for internal versus external control of reinforcement. In.: *Psychology Monograph*, n. 80, 1966.
- SANTOS, Françoisa Santiago dos. *A importância do desenvolvimento do endomarketing numa operadora de plano de assistência médica*. 2006, 63f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Faculdade 7 de Setembro, Fortaleza, 2006.
- SCHIMIDT, I. T. *Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário*. Dissertações de Mestrado. São Paulo: USP, 1990.
- SELYE, Hans. *The stress of life* New York: McGraw-Hill. 1956.
- SELYE, Hans. Anual report on stress. Montreal, Acta, 1951.
- SELYE, Hans. *Stress of life*. Nova York, McGraw-Hill, 1956.
- SILVA, A. C. A. *Estresse em bancários: qualidade de vida estresse e estressores*. Dissertação de Mestrado. Campinas: Puccamp, 1992.
- SMITH, M. e STEPHENS, C. Occupational Overuse Syndrome and effects of Psycho – social Stressors on Keyboard user in the Newspaper Industry. *Work & Stress*. London, v. 10 n. 2, p. 1141, 153, 1996.
- SOUZA, K. R. et al. Trajetória do Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro (SEPE-RJ) na luta pela saúde no trabalho. *Ciências e Saúde Coletiva*, v. 8, n. 4, p. 1057 – 1068, 2003.
- STELLMAN, Jeanne M.; DAUM, Susan M. *Trabalho e saúde na indústria*. V. I. São Paulo: Universidade de São Paulo, 1975.
- TAYLOR, Shelley E. *Health psychology* (4th ed). New York: McGraw-Hill. 1998.
- TEIXEIRA, L.H.G. Políticas públicas de educação e mudanças nas escolas: um estudo da cultura escolar. In: Oliveira, D. A.; Duarte, M.R.T. (Orgs) *Política e trabalho na escola: administração dos sistemas de educação básica*. 2 ed., Belo Horizonte, 2001, p. 177 – 190.
- TOMAKA, Joe; BLASCOVICH, Jim; KELSEY, Robert M.; & LEITTEN, Christopher L. Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1993, 248-260.
- TRIVIÑOS, A. N. S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais*. São Paulo: Atlas, 1987.
- VILELA, M.V. Sintomas e fontes de estresse em uma amostra de escolares de 1ª a 4ª séries. Dissertação de Mestrado. Campinas: Puccamp, 1995.
- WILKINSON, G.; SMITH, T. 2001. *Stress*. São Paulo: Três.
- WITLER, G.P. *Estresse e disciplinas acadêmicas*. In: 1º Simpósio sobre o Stress e suas implicações. Campinas. Anais... Campinas, 1996. p. 20-22.
- YIN, Robert K. *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.