

Stress dos professores de primeiro ciclo de escolas salesianas

Salesianos schools, primary school teacher's stress

Stress de los profesores de primer ciclo de escuelas salesianas

Jainete Adelaide Tirapicos da Cunha Massuça
Departamento de Psicología Y Antropología
Universidade da Extremadura,
Fundação Salesianos,
centro de investigação Universidade Beira Interior.

7005-161 Évora
Portugal

E-mail: janetedacunha74@gmail.com

Stress dos professores de primeiro ciclo de escolas salesianas

Salesianos schools, primary school teacher's stress

Stress de los profesores de primer ciclo de escuelas salesianas

Massuça
Universidade da Extremadura

Resumo

O presente estudo tem como objetivo conhecer através desta pequena investigação o stress docente no 1º ciclo nas escolas particulares e públicas, constatamos que o problema é percebido de um modo diferente pelos indivíduos em análise. Verificámos que o fator emocional, a forma como cada pessoa evita ou supera situações adversas, determina o grau de bem-estar ou de mal-estar. Demos conta, no estudo que fizemos, de um elevado número de estratégias que serão, de certa forma, inibidoras do stress, proporcionando aos que as praticam descontração, serenidade para enfrentar os problemas e uma maior destreza mental. Pensamos que alguns destes métodos sugeridos pelos investigadores são envoltos de alguma fantasia, podendo não ser convincentes o suficiente para despertar uma curiosidade que acione a prática dos mesmos. Os estudos foram motivados e orientados no sentido de perceber as opiniões dos professores do 1º ciclo das escolas públicas e particulares sobre o stress. Dado o âmbito do trabalho a população é constituída por professores das escolas públicas e escolas particulares (Salesianas), todos eles ligados ao 1º Ciclo. Os métodos utilizados para recolha de dados foram questionários aos professores. Os dados foram analisados através de uma análise de conteúdo e análise descritiva, apresentando-se de forma sistemática. As conclusões do estudo debruçam-se essencialmente sobre duas vertentes: as formas de trabalho e de visão sobre a escola, a família e os alunos e os sentimentos que envolvem os professores em relação a algumas questões/reflexões sobre formas de a estreitar em contexto escolar.

Palavras-chave: Professores 1º Ciclo; Stress dos professores; Vulnerabilidade ao stress docente; Escolas Salesianas.

Abstract

The following study aim is to try to understand, through this research, primary teacher's stress both in private and public schools; we noticed that the problem is perceived in different ways by the subjects. We noticed that, emotional factors, the way each teacher avoid or overpass difficult situations, determines the welfare or malaise degree. We also noticed, in this study, a high number of strategies that somehow will be stress inhibitors providing to those who practice them, relaxation to face problems and a higher mental dexterity. We think that some of the suggested methods by the authors are wrapped in some fantasy, and in such way not being compelling enough to arouse curiosity to trigger such practices. Studies made were motivated and oriented in a sense of perceiving, public and private primary school teacher's opinions about stress. Given the scope of this work, the target group was from public and private (Salesianos) primary teachers. The chosen method was inquiries to the subjects. The data were analyzed through content analysis and descriptive analysis, being presented in a systematic way. The conclusions focuses mainly on two aspects; The ways of working and the opinion about the school; family and students, and the feelings that implicates teachers towards some issues/reflections about ways of improving them in school context.

Keywords: Primary school; Teacher's Stress; Vulnerability to teachers stress; Salesian Schools.

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo conocer a través de esta pequeña investigación el estrés docente en el 1º ciclo en las escuelas particulares y públicas, constatamos que el problema es percibido de un modo diferente por los individuos en análisis. Hemos comprobado que el factor emocional, la forma en que cada persona evita o supera situaciones adversas, determina el grado de bienestar o de malestar. Demos cuenta, en el estudio que hemos hecho, de un elevado número de estrategias que serán, en cierto modo, inhibidoras del estrés, proporcionando a los que las practican relajación, serenidad para enfrentar los problemas y una mayor destreza mental. Pensamos que algunos de estos métodos sugeridos por los investigadores están envueltos de alguna fantasía, pudiendo no ser convincentes lo suficiente para despertar una curiosidad que accione la práctica de los mismos. Los estudios fueron motivados y orientados en el sentido de percibir las opiniones de los profesores del primer ciclo de las escuelas públicas y privadas sobre el estrés. Dado el ámbito del trabajo la población está constituída por profesores de las escuelas públicas y escuelas particulares (Salesianas), todos ellos ligados al 1º Ciclo. Los métodos utilizados para la recogida de datos fueron cuestionarios a los profesores. Los datos fueron analizados a través de un análisis de contenido y análisis descriptivo, presentándose de forma sistemática. Las conclusiones del estudio se centran en dos aspectos: las formas de trabajo y de visión sobre la escuela, la familia y los alumnos y los sentimientos que involucran a los profesores en relación a algunas cuestiones / reflexiones sobre formas de estrechar en contexto escolar.

Palabras clave: Profesores 1º Ciclo; Tensión de los profesores; Vulnerabilidad al estrés docente; Escuela Salesiana.

A sociedade em que vivemos tem como parte integrante o stress, o qual faz parte do discurso diário de muitos indivíduos. As pessoas queixam-se do stress quotidiano, considerando-o, inclusive, como a causa para todas as contrariedades que lhes acontecem. A própria Organização Mundial de Saúde considera o stress como sendo uma “epidemia mundial”, enquanto no Relatório das Nações Unidas este fenómeno é definido como a doença do século XX.

O stress é, hoje em dia, um importante problema social ao qual se tem prestado uma atenção crescente, devido à relação existente entre a sua magnitude e a importância das suas consequências na vida do próprio indivíduo.

O despertar do interesse para o estudo do tema tem origem na constatação de que talvez seja o stress o problema que, juntamente com outros fatores de origem material e ambiental, mais repercussões detém na saúde dos indivíduos trabalhadores, mais concretamente na saúde dos professores do 1º ciclo de escolaridade. Este interesse foi aumentando devido ao facto de ter verificado na minha classe docente a existência de colegas com depressões e com manifestações de desmotivação e de falta de interesse no seu desempenho enquanto profissionais.

É, portanto, sobre esta temática que versa o trabalho a que nos propusemos realizar, a qual se encontra contextualizada ao corpo docente do 1º ciclo das escolas públicas e das escolas particulares.

O conceito de stress

O conceito de stress, aplicado à natureza humana, nomeadamente no campo da medicina, surgiu no século XIX com o contributo do endocrinologista Hans Selye e da sua perspetiva fisiológica acerca deste fenómeno (Cooper & Dewe, 2004; Santos & Castro, 1998; Serra, 2007).

Selye (1956, citado por Cooper & col., 2004), concetualiza o stress enquanto resposta geral do organismo a qualquer estímulo ou acontecimento stressante. De acordo com o autor, esta resposta, caracterizada por reações e ativações fisiológicas, é universal, independentemente do tipo de estímulo (interno ou externo) apresentado, pelo que a designa por Síndrome Geral de Adaptação.

A banalização da utilização do conceito de stress tem sido a responsável pela confusão entre este e outros conceitos, tais como os de frustração, ansiedade, depressão, exaustão ou esgotamento. Sendo assim, convém definir o significado do conceito de stress, servindo-nos de uma das primeiras definições apresentadas na literatura: “reações não específicas a qualquer exigência de adaptação”.

A capacidade do indivíduo para tolerar acontecimentos stressantes depende de diversos fatores, como a personalidade ou a existência de uma maior ou menor vulnerabilidade ao stress, sendo que, quando os limites da tolerância são ultrapassados, podem comportar danos temporários ou permanentes para o indivíduo (Cooper & col., 2004; Serra, 2007).

A pessoa sente-se vulnerável sempre que percebe a situação como incontrolável. A percepção de falta de controlo pode ser real quando o indivíduo não dispõe, na realidade, dos recursos necessários para fazer frente à situação constrangedora, ou apenas uma crença, quando possui as competências necessárias, mas, interiormente, acredita que são insuficientes.

As exigências que tornam o indivíduo vulnerável podem ser externas ou internas. Relativamente a esta última, esta refere-se a vários tipos de personalidade. Assim, muitos dos acontecimentos indutores de stress são consequência das atitudes que a pessoa assume e das condutas que manifesta, devido ao tipo de personalidade.

Perante as definições enunciadas sobre o *stress*, como definir um agente stressor?

A partir das várias análises realizadas sobre os agentes stressores, podemos dizer que todos os estímulos que o organismo julga como uma ameaça à sua preservação ou à satisfação de suas necessidades físicas e psicológicas poderão ser considerados como fatores stressantes. Como exemplos na área física, pode-se enumerar a nutrição, a sexualidade e o repouso. Na psicológica, muitas vezes expressam-se as necessidades de realização, autoestima, prazer, etc. A ausência de lazer, o sedentarismo, o excesso de uso do cigarro e bebidas alcoólicas, são situações que prejudicam o indivíduo e poderão conduzi-lo a situações de *stress* (Baccaro, 1997).

Se considerarmos que o *stress* e os seus agentes podem ser benéficos ou maléficos às necessidades físicas e psicológicas do ser humano, exigindo deste um ajustamento na sua homeostase, procuramos assim descrever as fases que atravessam a dinâmica do *stress*.

Entendemos por fases do stress aquelas que refletem o alerta, resistência, a quase exaustão e a exaustão e que se encontram caracterizadas por um conjunto de sintomas próprios a cada uma delas.

A fase de alerta é a fase positiva do stress.

A fase de resistência ocorre se a fase de alerta for preservada, ou seja, se o stressor perdura ou se é de longa duração e intensidade excessiva, porém não prejudicial ao organismo.

A fase de quase exaustão ocorre quando a tensão excede o limite do normal e a resistência física e emocional começa a quebrar-se.

A fase de exaustão é a fase considerada por diversos autores constantes desta investigação como a mais negativa do stress.

As reações do stress resultam dos esforços de adaptação do ser humano. Assim, se a reação ao estímulo agressor for forte e intensa, poderão ocorrer como resultados várias doenças ou uma maior tendência para o desenvolvimento das mesmas. Perante as análises realizadas nesta investigação, compreendemos, então, que existem diferentes formas de stress. No entanto, elas podem ser definidas como sendo de ordem física ou psicológica, diferenciando-se de pessoa para pessoa.

Vulnerabilidade ao stress

O conceito de vulnerabilidade deve ser entendido na relação específica que se estabelece entre o indivíduo e determinada circunstância. Neste contexto, a situação representa o componente objetivo e o indivíduo o componente subjetivo (Serra 2000).

Na prática clínica é comum comprovarmos que a vulnerabilidade ao stress é bastante variável de indivíduo para indivíduo. Há pessoas que se abatem à menor contrariedade e outras que parecem resistir a um grande número de situações desagradáveis.

No entanto, inúmeros estudos empíricos têm revelado que não é apenas a simples vivência dos problemas no contexto laboral que levam o indivíduo a vivenciar o stress, a adoecer ou a desenvolver a síndrome de burnout, mas sim como este mesmo indivíduo enfrenta essas mesmas situações, dependendo das estratégias de coping e das estratégias de enfrentamento dos problemas que cada indivíduo utiliza. De facto, fatores como a personalidade, a autoeficácia do trabalhador e a autoestima são fatores que influenciam o modo de enfrentamento do problema, podendo, portanto, modificar a direção na relação entre saúde, stress e burnout (Sousa *et al.*, 2009).

Quando as estratégias utilizadas não são eficazes para ultrapassar as dificuldades existentes, o facto leva a acentuar no indivíduo a percepção de não ter controlo sobre a ocorrência.

Contudo, a vulnerabilidade aumenta ou diminui também em função de outros fatores. Rutter (1985) menciona que uma boa rede de apoio social pode constituir um fator atenuante ou impeditivo do aparecimento de transtornos psicopatológicos. Certas características de personalidade, uma forma adequada de lidar com os acontecimentos, a prática regular de exercício físico e uma dieta equilibrada são exemplos de circunstâncias que igualmente podem diminuir os efeitos do stress.

A razão pela qual um indivíduo se pode sentir em stress é ditada pelo grau de vulnerabilidade ou de autoconfiança que a pessoa desenvolve em relação a determinada circunstância, considerada importante para si e que lhe cria exigências específicas.

Os fatores de natureza psicológica são os que se encontram intrinsecamente relacionados com o modo como o indivíduo percebe a realidade que o rodeia e que, de um modo geral, se encontram relacionados com a sua história pessoal de desenvolvimento. São estes os fatores que facilitam e predispõem o sentimento de stress no indivíduo, visto que o induzem a distorcer a realidade. Os dois aspetos considerados são a personalidade e os esquemas mentais.

Tanto a personalidade como alguns dos seus traços influenciam o modo como o indivíduo se comporta em situações de stress. Assim, os indivíduos com *locus* de controlo interno, otimistas, extrovertidos, estáveis, humanos, criativos, originais, flexíveis, uma boa autoestima, com um alto nível de inteligência emocional, serão, certamente, algumas das características de personalidade que ajudarão os indivíduos a lidar com os seus problemas, bem como a serem menos

vulneráveis ao stress (Castanheira, 2013).

Vulnerabilidade ao stress nos docentes

As investigações realizadas recentemente permitem verificar que a profissão de professor é daquelas em que existem maiores incidências de stress profissional, sendo esta profissão considerada de risco pela Organização Internacional do Trabalho. Tendo em conta que anteriormente os professores não apresentavam níveis de stress superiores aos que verificamos noutras profissões, devemos compreender o motivo desta situação atual.

Na atualidade os docentes têm de enfrentar novos desafios que pouco têm a ver com os das décadas anteriores. Aspetos como a falta de disciplina dos alunos, problemas de comportamento, um número elevado de alunos na sala de aula, a falta de motivação para aprender, o descontentamento estudantil para realizar as tarefas escolares pedidas e o baixo rendimento tem-se transformado em importantes fontes de stress para os docentes, as quais afetam o seu rendimento laboral.

O motivo pelo qual é necessário apreender a razão, compreender e regular as nossas emoções em contexto educativo está relacionado com o facto de que a atividade docente é uma das profissões com maior risco de sofrer distintas perturbações. Resumidamente, é uma crua realidade que os docentes hoje em dia experimentam, de forma cada vez mais crescente, uma variedade de transtornos e sintomas relacionados com a ansiedade, a ira e a depressão. Estes problemas de saúde mental agravam-se, em alguns casos com o aparecimento de diferentes alterações fisiológicas (ex.: úlceras, insónias, dores de cabeça...) como consequência de diversos fatores de stress de âmbito laboral, que vão articulando o seu desenvolvimento (Durán, Extremera & Rey, 2001).

As consequências desta situação, finalmente, não afetarão unicamente os profissionais docentes, mas também a organização em que trabalham, sendo que o aluno vai ser o recetor direto do serviço de baixa qualidade em relação a algo essencial: a sua própria educação e/ou formação.

As pessoas emocionalmente inteligentes adaptam-se melhor às situações stressantes. Este facto, em parte, obedece ao efeito direto da inteligência emocional sobre a resposta emocional que se segue ao estímulo ameaçador. Assim, imediatamente a seguir ao acontecimento stressor os indivíduos com alta inteligência emocional experimentam um menor número de emoções negativas (Salovey & Mayer, 1990).

Existe uma segunda razão mais interessada e egoísta em que as capacidades de inteligência emocional são mais importantes para os professores. Mais especificamente, as capacidades da inteligência emocional exercem efeitos benéficos para os professores a nível preventivo. É determinar a capacidade que a razão exerce sobre as nossas emoções, percebidas e compreendidas, a capacidade intrínseca do ser humano, implica, por fim, o desenrolar do processo de

regulação emocional que ajudaria a moderar e prevenir os efeitos do stress docente, aos quais os professores estão expostos diariamente.

Situação dos professores atualmente

O principal objetivo deste capítulo é identificar e analisar a atual situação dos professores, tanto nas escolas públicas, como nas escolas particulares de Portugal. O professor é um educador, e, como tal, deve saber refletir o que realmente acontece na sala de aula com base na sua experiência enquanto docente, bem como na própria observação das aulas. O tipo de relacionamento que o professor mantém com os alunos define se é um bom educador.

Um professor educador deve preparar as suas aulas, explicar as matérias aos alunos, verificar os resultados da aprendizagem, qualificar, contribuir para a aprendizagem de um sujeito, ajudar os alunos a amadurecerem e a crescerem, tanto a nível pessoal como intelectualmente. O professor educador realiza uma escuta ativa, onde é constante o ensino de valores. Este deve interagir e dar bons conselhos aos seus alunos e não apenas partilhar o seu conhecimento. A escola tem como objetivo dar aos seus alunos o conhecimento, as habilidades, atitudes, valores e competências.

Se existir qualidade na educação, existe também qualidade humana, onde o professor se sente bem consigo próprio e com os outros... "pelos seus frutos os conhecereis".

A aprendizagem não é apenas um processo cognitivo ou intelectual. Para que exista aprendizagem, o professor deve desenvolver um processo emocional com um bom relacionamento em sala de aula. Assim, um professor educador deve possuir uma lista de qualidades. É importante entender primeiro o que significa ser um professor educador ou como o educador se relaciona com os seus alunos e, de seguida, perceber as oportunidades que o professor tem para ser verdadeiramente um educador. O professor influencia os alunos de muitas formas e meios com efeitos que transcendem a dimensão puramente cognitiva. O professor é o modelo de identificação dos seus alunos, devendo este, portanto, ser atraente e os alunos quererem ser como ele e aprenderem por imitação e contágio, deve ser percebido como bom professor e amado pelos seus alunos.

Mais uma vez, os professores estão em constante processo de avaliação, visto que se encontram organizados maioritariamente em dois grupos: os que serão avaliados exclusivamente na componente do desempenho funcional e aqueles que serão avaliados na componente do desempenho funcional, quer na componente científico-pedagógica. Consideramos que esta nova medida de avaliação individual leva a uma transformação da organização do trabalho dos professores, contribuindo para aumentar novos agentes stressores aos que normalmente já incidem sobre a profissão docente, nascendo assim uma situação de risco acrescido, sendo os primeiros sinais importantes de serem avaliados.

Sabemos que os professores portugueses manifestaram o seu desagrado, com greves e manifestações conjuntamente com os

sindicatos, manifestações essas que acabariam por sair efeito, abandonando, assim, o modelo de avaliação nos moldes que estavam previstos em primeira mão. Mais uma vez, os professores portugueses ficaram sujeitos a mais stress, face à sua profissão.

Fontes de stress na profissão docente

Estudos realizados no Reino Unido, até ao início dos anos 70, mostram-nos que os professores eram afetados negativamente pela indisciplina e desobediência dos seus alunos, maus resultados escolares, turmas grandes, barulho, tarefas burocráticas, inadequação dos espaços, ausência de equipamento, remuneração, relações pessoais pouco satisfatórias, carga do ensino, formação e treino docentes, sentimentos de inadequação, falta de tempo e desacreditação do estatuto social da profissão. No entanto, os estudos que deram origem a estes resultados não foram eficazes para abordar pormenorizadamente as fontes de stress dos professores, mas sim o motivo da frustração, depressão ou insatisfação (Kyriacou, 1980) de 14 situações indutoras de stress que classificaram pela ordem decrescente seguinte:

Tentativa de manutenção de valores e padrões;

- Fraca adesão dos alunos ao trabalho;
- Mau comportamento constante;
- Excesso de trabalho;
- Falta de tempo para apoio individual;
- Barulho;
- Política disciplinar inadequada;
- Turmas difíceis;
- Falta de consenso relativamente a padrões mínimos;
- Aulas de substituição;
- Trabalho administrativo;
- Salário insuficiente;
- Estrutura da carreira insatisfatória.

Estudos realizados anteriormente, e na mesma década, confirmam estes resultados e mostram razões adicionais como a multiplicidade, ambiguidade e conflito de papéis, fraca comunicação e cooperação profissional, organização e estrutura escolar, mudanças educacionais e sociais, ausência de suporte dos pais e exigências altíssimas da comunidade. Ainda nesta década, procedeu-se para análises fatoriais que revelam os seguintes fatores principais do stress docente (cada fator engloba fontes de stress ligadas entre si ou análogas): (mau) comportamento dos alunos, (más) condições de trabalho, pressões de tempo, (mau) ambiente escolar, exigências específicas do trabalho e formação e carreira profissional (Kyriacou, 1980).

Ainda que remetam para os anos 70, estes estudos continuam a ser hoje em dia as fontes de stress docente. Por exemplo, o mau

comportamento dos alunos continua a ser a poderosa fonte de stress nos professores (DeFrank & Stroup, 1989), mas as imposições legislativas dos Governos, em conjunto com o apoio insuficiente que

Quadro 1.1. Fontes de stress em professores neozelandeses (escolas intermédias) (Manthei et al., 1996)

Fatores de stress	Muito stress ou extremo stress (%)
Indisciplina dos alunos	29,2
Exigências de tempo	27,2
Má remuneração	26,4
Mau ambiente de trabalho	19,0
Reduzido reconhecimento profissional	18,8
Exigências curriculares	13,2
Antagonismo da comunidade	11,2

proporcionam aos professores e a desvalorização social do seu estatuto profissional constituem “novas” fontes de stress docente (Travers & Cooper, 1996).

Ao verificar estes resultados, chegaram à conclusão de que as fontes de stress maiores eram a má remuneração e o antagonismo da

Quadro 1.2. – Fontes de stress dos professores britânicos (Travers & Cooper, 1996)

	Exemplos de fontes de stress
Interação professor/aluno	Enfrentar problemas comportamentais básicos; manter a disciplina; agressões dos alunos; ensinar a quem não valoriza o ensino.
Direção/estrutura da escola	Falta de participação na tomada de decisões; má comunicação e rivalidade entre colegas, natureza hierárquica da escola, falta de apoio da direção.
Tamanho das turmas	Aulas cheias; ratio aluno/professor; turmas grandes
Mudanças no ensino	Mudanças constantes; falta de informação; “caminho” para um Currículo Nacional.
Avaliação dos professores	Exigências dos pais (notas dos filhos); reuniões com pais; avaliação dos professores.
Preocupações diretivas	Pressões específicas da função; expectativas exageradas dos outros; ações de supervisão.

comunidade. Ao associar as fontes de stress com os dados biográficos, Manthei e Col. (1996). Verificaram que:

- A indisciplina dos alunos causava mais stress às mulheres, aos professores inexperientes e aos que ocupavam cargos de gestão;
- A má remuneração causava mais stress aos homens e aos professores mais novos;
- As exigências curriculares causavam mais stress aos homens, aos docentes com maior experiência profissional e aos que desempenhavam funções de gestão;

As exigências de tempo causavam mais stress aos professores mais novos.

A análise fatorial de um estudo nacional realizado no Reino Unido (Travers & Cooper, 1996) permitiu isolar os seguintes grupos de fontes de stress presentes no quadro 1.2.

Travers e Cooper (1996) associaram as fontes de stress a algumas variáveis pessoais e profissionais e encontraram algumas diferenças significativas, nomeadamente:

- As mulheres eram mais afetadas por fontes de stress, ligadas à administração/estrutura da escola, turmas grandes, avaliação de professores e insegurança profissional;
- Os homens eram mais afetados por fontes de stress ligadas às tarefas administrativas;
- Os professores do ensino primário responsabilizavam, sobretudo, as turmas grandes e a avaliação dos professores;
- Os professores com maior experiência profissional denunciavam predominantemente as fontes de stress associadas à ambiguidade do papel, mudanças na profissão e turmas grandes;

Quadro 1.3. – Dez fontes de stress mais cotadas por professores britânicos (Travers & Cooper, 1996)

	Percentagens de docentes que pontuaram a escala de Likert com 5 ou 6
Falta de apoio governamental	85,1
Falta de informação sobre a aplicação prática das mudanças	84,0
Mudanças constantes inerentes à profissão	83,6
Crescente desrespeito social pela profissão	80,8

Quadro 1.4. – Fatores de stress para professores chineses da província de Hebei (McCormick & Shi, 1999)

Fatores de stress	Percentagem de variância
Domínio da escola (tomada de decisões, falta de suporte do diretor, ausência de clima amigável e de apoio, etc.)	26,0
Domínio pessoal (falhanços pessoais, abuso verbal dos alunos, criticismo dos pais)	6,7
Falta de controlo (exigências irrealistas, difícil estabelecimento e manutenção de padrões, impotência)	6,6
Domínio exterior à escola (comportamento dos alunos, disciplina, turmas difíceis)	5,3
Domínio do estudante	5,0

Os professores sem cargos de gestão eram mais afetados por fontes de stress relacionadas com a interação docente/discente, avaliação dos professores, administração/estrutura escolar e insegurança profissional.

McCormick e Shi (1999), questionando o papel da atribuição da responsabilidade, compararam o stress experienciado, respetivamente, por professores australianos e chineses e isolaram, após análise fatorial, cinco fatores de stress que o quadro 1.4. regista, mencionando o peso de cada um na variância total dos fatores.

É interessante que fontes relacionadas com os alunos aparecem aqui no final da lista. Este facto deve-se mais a uma hipótese de pouca importância do que à especificidade dos valores culturais chineses. No

entanto, o principal fator de stress parece traduzir o espírito coletivista desta cultura, bem como o imperativo de harmonia social que a caracteriza. As dez fontes de stress mais cotadas, ou seja, as dez médias mais altas apresentadas por estes professores apresentam-se no quadro 1.5. Uma vez que a amostra do estudo era insuficiente para realizar uma análise fatorial, e dado que o autor utilizou o mesmo instrumento que Travers e Cooper (1996) utilizaram no estudo nacional britânico – ainda que Lima (1999) o tenha adaptado à realidade portuguesa – as fontes de stress foram agrupadas nos mesmo nove fatores revelados pela pesquisa britânica. Apresentamos os onze fatores de stress no quadro 1.6., por ordem decrescente, de acordo com a 70 média de cada item (variando de 1 a 5), de forma a emprestar maior rigor a uma possível comparação com o estudo britânico..

Lima (1999) pediu ainda aos professores que identificassem outras fontes de stress. As quatro respostas mais frequentes foram: ruído

Quadro 1.5. – Dez fontes de stress mais cotadas pelos professores portugueses estudados (Lima, 1999)

	Média
Número excessivo de alunos por turma	3,98
Desvalorização da profissão	3,93
Demissão dos encarregados de educação dos problemas de disciplina	3,85
Falta de correspondência dos alunos aos esforços dos professores	3,85
Falta de apoio do Ministério de Educação	3,82
Reformas do ensino não adequadas à realidade social	3,74
Lidar com pequenos problemas de comportamento e atitude dos alunos, repetidos no dia-a-dia	3,65
Preocupação com problemas familiares e sociais dos alunos	3,52
Testemunhar atos de violência física entre os alunos	3,49
Remuneração não correspondente às exigências	3,48

Quadro 1.6. – Fatores de stress dos professores portugueses estudados (Lima, 1999)

	Média
Interação docente/discente	3,5
Direção e estrutura da escola	2,6
Tamanho das turmas/aglomerações	3,6
Mudanças no sistema de ensino	3,5
Avaliação dos docentes	2,5
Falta de estatuto/promoção	3,5
Insegurança profissional	2,4
Ambiguidade do papel	2,9
Sobrecarga de trabalho	2,9

estridente nos corredores; horário carregado e com pausas curtas; falta de tempo para cumprir os programas no ensino secundário; falta de material pedagógico e má conservação do edifício.

Os trabalhos que existem estudaram maioritariamente os efeitos do stress em termos de burnout, saúde física e mental, satisfação profissional, absentismo e intenção de abandono da profissão.

Reflexão do estudo realizado

Debruçamo-nos, nesta parte, sobre a nossa própria visão de sentir e visualizar o problema do stress docente no 1º ciclo de escolaridade, cruzando-o com as teorias de alguns investigadores.

Podemos constatar, assim, e de acordo com as investigações que realizamos e juntamente com aquilo que sentimos, que o fenómeno do stress docente é algo que agita e perturba a vida de um elevado número de professores. É inerente à própria profissão, apoderando-se dos mais frágeis física e psicologicamente. Constatámos que as condições de trabalho em que cada docente desenvolve as suas funções determinam e influenciam o grau de bem-estar e também de motivação ou o stress e mal-estar, fenómenos que são desencadeados em maior ou menor escala de acordo com a personalidade e o equilíbrio emocional de cada indivíduo.

Pensamos ser de extrema importância para a autoestima do professor a valorização e o reconhecimento pelos seus (des)empenhos, uma realidade que nos parece distante num grande número de organizações escolares. Esta falta de reconhecimento do trabalho do professor tem a sua génese nas altas hierarquias da educação (Ministério), passando também pelas hierarquias médias (Departamentos Regionais de Educação), chegando aos encarregados de educação e à comunidade em geral. Esta situação pouco edificante, e que pouco contribui para valorizar e estimular o trabalho do professor, resulta também, no nosso entender, do papel da média que raramente se dispõe a mostrar o que de bom e inovador os docentes fazem.

Como conclusão da nossa reflexão, acreditamos que, relativamente a toda esta complexa situação que se vive atualmente e que diz respeito à temática do stress docente e à crescente desvalorização da profissão, é necessário continuar a pedir ao Ministério da Educação, confrontando-o com as suas responsabilidades políticas no âmbito da gestão de um sistema educativo cada vez mais complexo e com finalidades cada vez mais exigentes. Quanto a nós professores, é importante que possamos continuar a debatermo-nos por melhorar o nosso sistema de ensino, exigindo melhores condições de trabalho, capazes de dar respostas educacionais eficazes e adequadas às diversas necessidades e exigências da vida atual. Pensamos que é necessário reagir face à sensação de impotência que muitas vezes nos paralisa.

É urgente construirmos a solidariedade profissional, que é comum a tantas profissões e que a classe docente não conhece.

É necessário que as instâncias ministeriais repensem as condições em

que se produzem os processos ensino/aprendizagem, as condições de exercício da docência, as formas e procedimentos dos recursos e meios a afetar, que repense e reveja os concursos dos docentes nas escolas, que promovam as relações da escola com a comunidade escolar a que pertencem e que se promova a tão desejada autonomia das organizações escolares.

Assim, temos de encontrar outros sentidos para a cooperação no seio das escolas e outros significados para a partilha e reflexão entre os professores.

Delimitação do problema e objetivos gerais

São muitas as investigações realizadas no contexto internacional que apontam para a existência de stress nos professores.

A revisão da literatura realizada permitiu identificar poucos estudos publicados sobre o stress nos professores do 1º ciclo nas escolas públicas e nas escolas particulares Salesianas. Deste modo, a presente investigação visa alcançar uma melhor compreensão acerca da génese e da incidência de stress nos professores do 1º ciclo de escolaridade.

Tendo como suporte a revisão da literatura efetuada, bem como os princípios fundamentais e os resultados empíricos previamente apresentados, procedeu-se para a delimitação dos seguintes objetivos gerais:

- Verificar a existência de stress nos professores do 1º ciclo das escolas públicas;
- Verificar a existência de stress nos professores do 1º ciclo das escolas particulares Salesianas;
- Averiguar se escolas com mais/menos alunos geram mais stress nos professores;
- Verificar se as escolas do litoral/interior geram mais stress;

Questões de investigação

Considerando os objetivos gerais supra mencionados, colocam-se as seguintes questões de investigação:

- 1) Os professores do 1º ciclo das escolas públicas percecionam o momento atual das suas vidas como stressante?
- 2) Os professores do 1º ciclo das escolas particulares Salesianas percecionam o momento atual das suas vidas como stressante?
- 3) As escolas do litoral geram mais stress nos professores do que as escolas do interior e ilhas?
- 4) As escolas com maior densidade de alunos geram mais ou menos stress nos professores?

Metodologia

Amostra

O estudo empírico levado a cabo foi realizado no ano letivo de 2009/2010 em quatro escolas particulares Salesianas e em sete escolas públicas do interior e do litoral.

Constituída por 150 professores do 1º ciclo, a amostra do estudo é uma amostra probabilística, sendo que os seus elementos foram selecionados por conveniência, uma vez que uma parte consiste em professores das escolas Salesianas ao nível nacional (Escola Salesiana de Évora, Escola Salesiana do Estoril, Escola Salesiana do Funchal e Escola Salesiana do Porto).

Já nas escolas públicas, os questionários foram aplicados a professores do 1º ciclo que exercem funções em sete escolas ao nível nacional (Escola de Évora, Escola de Viana do Alentejo, Escola de Setúbal, Escola de Sesimbra, Escola de Almada, Escola de Vila Real de Santo António e Escola de Lisboa).

No presente estudo não foi aplicado nenhum questionário a professores do 1º ciclo do sexo masculino, verificando-se, por conseguinte, uma minoria em relação ao sexo feminino.

Os professores que fizeram parte da amostra tinham idades compreendidas entre os 20 e os 50 anos de idade (entre os 20 e 30 anos existiram 31 participantes, entre os 31 e os 40 existiram 115 participantes e entre os 41 e os 50 existiram apenas 4 participantes). Tal como é ilustrado na tabela 2, a idade mais frequente na amostra em estudo é entre os 31 e os 40 anos.

Dos cento e cinquenta questionários aplicados verificámos que 33 foram aplicados a professores das escolas particulares Salesianas e que 117 foram aplicados a professores do 1º ciclo das escolas públicas, tal como é possível.

Instrumentos utilizados

De modo a atingir os objetivos atrás referidos, e de se responder às questões de investigação colocadas, foram utilizados três instrumentos de recolha de dados nesta investigação:

- Questionário sociodemográfico;
- 23QVS (23 Questões para a Avaliação da Vulnerabilidade ao stress; Vaz Serra, 2000);
- Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (Dass).

Procedimentos de recolha de dados

Precedentemente ao processo de recolha de dados, foi requerida uma autorização, através de e-mail aos estabelecimentos de ensino particular Salesianos envolvidos. Após a receção da autorização por parte das escolas Salesianas envolvidas, procedeu-se, também, para o envio via correio eletrónico dos respetivos questionários e escalas.

Relativamente às escolas públicas, os questionários e as escalas foram também enviados via correio eletrónico, mas diretamente para os professores do 1º ciclo das várias regiões do país.

A aplicação dos questionários realizou-se durante o ano letivo de 2009/2010 nas escolas Salesianas de Évora, Funchal, Estoril e Porto e aos professores das escolas públicas de Évora, Viana do Alentejo, Setúbal, Sesimbra, Almada, Vila Real de Santo António e Lisboa. Foi referido o carácter anónimo, confidencial e voluntário da participação dos professores nesta investigação.

As análises estatísticas dos resultados foram realizadas com o programa SPSS – Statistical Package for Social Sciences – (versão 16.0.1 para Windows), as quais procuraram respeitar a natureza mais quantitativa ou qualitativa das variáveis em estudo.

Variáveis para o estudo do stress nos professores do 1º ciclo:

Fator 1 – 21, 13, 6, 7, 22, 18 - Perfeccionismo e intolerância à frustração;

Fator 2 – 16, 19, 23, 10, 12, 4- Inibição e dependência funcional;

Fator 3 – 8, 15, 17, 20- Carência de apoio social;

Fator 4 – 14, 11,2- Condições e vida adversas;

Fator 5 – 1,3 – Dramatização da existência;

Fator 6 – 9 – Subjugação e privação de afeto e rejeição.

Respondendo às questões

1) Os professores do 1º ciclo das escolas públicas percecionam o momento atual das suas vidas como stressante?

2) Os professores do 1º ciclo das escolas particulares Salesianas percecionam o momento atual das suas vidas como stressante?

Como podemos verificar, as médias entre as escolas privadas e públicas variam em função do fator. Assim sendo, no primeiro fator (Perfeccionismo e intolerância à frustração) a média é idêntica nos dois tipos de escola. No segundo fator (Inibição e dependência funcional), podemos verificar que as escolas privadas apresentam uma média superior às escolas públicas. No terceiro fator (Carência de apoio social), a média continua superior nas escolas privadas. No quarto fator (Condições de vida adversas) a média mais elevada verifica-se nas escolas públicas. No quinto fator (Dramatização da existência), a média superior verifica-se de igual modo nas escolas públicas e no sexto, e último fator (Subjugação e privação de afeto e rejeição) a média superior revela-se nas escolas privadas.

3) As escolas do litoral geram mais stress nos professores do que as escolas do interior e ilhas?

Como podemos verificar, as médias variam em função dos fatores. Assim, no primeiro fator a média superior situa-se nas escolas do litoral. No segundo fator a média superior situa-se também nas escolas do litoral. No terceiro fator, a média superior situa-se nas escolas do interior. No quarto fator a média superior situa-se nas escolas do litoral. No quinto fator a média superior situa-se nas

escolas do litoral e no sexto e último fator a média superior situa-se nas escolas do interior.

4) As escolas com maior densidade de alunos geram mais ou menos stress nos professores?

No primeiro fator verificamos que a média é superior nas escolas com menos alunos. No segundo fator a média mais elevada situa-se nas escolas com mais alunos. No terceiro fator a média superior verifica-se também nas escolas com maior densidade de alunos. No quarto fator a média superior encontra-se nas escolas com menos alunos. No quinto fator a média superior encontra-se nas escolas com mais alunos. E no sexto e último fator a média mais elevada situa-se nas escolas com maior densidade de alunos.

Conclusões

Através desta pequena investigação sobre o stress docente no 1º ciclo nas escolas particulares e públicas, constatamos que o problema é percecionado de um modo diferente pelos indivíduos em análise. Verificámos que o fator emocional, a forma como cada pessoa evita ou supera situações adversas, determina o grau de bem-estar ou de mal-estar. Demos conta, no estudo que fizemos, de um elevado número de estratégias que serão, de certa forma, inibidoras do stress, proporcionando aos que as praticam descontração, serenidade para enfrentar os problemas e uma maior destreza mental. Pensamos que alguns destes métodos sugeridos pelos investigadores são envoltos de alguma fantasia, podendo não ser convincentes o suficiente para despertar uma curiosidade que acione a prática dos mesmos.

Os estudos que efetuámos foram motivados e orientados no sentido de percecionar as opiniões dos professores do 1º ciclo das escolas públicas e particulares sobre o stress.

A pesquisa, o levantamento bibliográfico, e também legislativo, que levámos a cabo possibilitou o esclarecimento e a clarificação do conceito de stress, a identificação das potenciais situações geradoras de stress, bem como das consequências profissionais e pessoais para os docentes. No âmbito do quadro teórico, realizámos um inquérito por questionário, assim como a utilização de duas escalas (23 QVS, EDAS), os quais permitiram a obtenção de dados e de opiniões sobre o que pretendíamos apurar e que apresentámos, de facto, ao longo do capítulo III.

Vamos apresentar, de seguida, as conclusões que consideramos mais importantes sobre o presente estudo:

- Na amostra do nosso estudo existe maior representatividade feminina, o que confirma a tendência feminina para a profissão docente no 1º ciclo do Ensino Básico. Podemos, assim, concluir que as respostas obtidas por este estudo são o espelho da visão feminina na profissão. As professoras do sexo feminino apresentam valores mais elevados de *stress*, o que poderá estar relacionado com o papel cumulativo de mulher, mãe e professora. Para além disso, percebe-se que o nível elevado de stress está relacionado com baixos níveis de satisfação no trabalho, nomeadamente em escolas públicas, e que os

professores com elevada autoeficácia têm baixos níveis de *stress*.

- Quaisquer que sejam as funções exercidas, os professores, quer em início de carreira, quer a meio, quer no final, consideram a profissão docente stressante. No entanto, verificámos que os professores em início de carreira manifestam um maior estado de stress, sendo que esta opinião é evidenciada pelas docentes femininas. Contudo, na nossa amostra verificámos poucos professores no final de carreira. Como a amostra está diretamente relacionada com as docentes femininas, verificámos que são estas que mais sentem repercussões negativas do stress na sua vida familiar/pessoal.

- As escolas com maior densidade de alunos geram mais stress nos professores, mais concretamente nos docentes em funções letivas nas escolas públicas urbanas, verificando-se um maior grau de vulnerabilidade ao stress.

Analisámos os dados obtidos com a vulnerabilidade / não vulnerabilidade ao stress referida pelos professores. O cálculo da incidência de stress nos docentes da nossa amostra foi efetuado com base nas respostas dadas ao 23 QVS. De acordo com Vaz Serra (2000), consideramos vulneráveis ao stress os indivíduos que, ao preencherem uma escala de 23 QVS, obtiveram uma pontuação igual ou superior a 43 pontos. No entanto, o stress profissional dos docentes é um problema desde há muito reconhecido e estudado, pois a OIT (1981), no início da década de 80 do século XX, denunciava a gravidade da situação ao considerar a docência como uma profissão de risco, de esgotamento físico e mental. Por outro lado, uma investigação levada a cabo por Pinto, Lima e Silva (2003), na zona da Direção Regional de Educação de Lisboa, cujo instrumento de recolha de dados foi uma adaptação do Teacher Stress Questionnaire – TSQ- de Kyriacou e Sutcliffe (1978), realça que 54% dos professores da amostra percebem a docência como uma atividade muito ou extremamente geradora de stress. Também Gomes *et al.* (2006), num estudo realizado com professores de uma escola Secundária do Norte de Portugal, registaram uma assinalável percentagem de docentes que consideram sentir níveis significativos de pressão profissional, próximos dos 40%, e referem ainda os valores encontrados noutros estudos portugueses que apontaram percentagens entre os 45% e 60%. Logo, a compreensão destes fatores apela, naturalmente, para uma visão mais atenta à intervenção dos outros fatores que as justifiquem na população docente portuguesa. Após a análise realizada aos questionários efetuados, podemos constatar que as situações de stress mais frequentes se manifestam na determinação da resolução dos problemas, verificando-se que existe um perfeccionismo e intolerância à frustração nestes professores. A maior parte dos professores sentem alguma dificuldade em se acalmar, sendo que os valores de referência são idênticos tanto nas escolas públicas, como nas escolas particulares. Verificamos de igual forma que os professores das escolas públicas, por vezes, são abraçados com problemas de ordem social e falta de condições de trabalho o que pode ser um elemento gerador de algum stress docente, no entanto verificamos que os professores das escolas particulares Salesianas, não sentem este tipo de carência social, uma vez que os alunos são oriundos de famílias com algum poder económico e as escolas

Salesianas possuem condições de excelência para desenvolver a prática educativa com qualidade.

As escolas do litoral apresentam valores superiores relativamente ao nível de stress dos professores do que as escolas do interior. O aumento do *stress* e da ansiedade agravou subsequentemente a predisposição para estar de mau humor. Trata-se de um círculo vicioso que afeta os professores tanto como os alunos. O cansaço e a falta de tempo dos docentes são também questões que não passam despercebidas. Falamos com as pessoas e sentimos que estão completamente cansadas, irritadas, de mau humor. Toda a comunicação se torna um bocado esquizofrénica entre pares. Por sua vez, o diálogo com os funcionários é quase inexistente, é distante, e os professores deixaram de considerar os funcionários como parceiros. Creio que a nível pessoal os professores se sentem muito infelizes e que vão para casa e continuam a falar sobre a escola, sobre os alunos, os testes.

Existe uma elevada carga de trabalho nas escolas. Menos tempo para as tarefas pedagógicas por causa do aumento das atividades burocráticas. Mais reuniões, reuniões mais longas, mais tarefas administrativas. Não se utiliza muito a palavra *stress* no discurso regular da escola. Os termos mais comuns são: 'estou a ficar doido!', 'não aguento mais isto!', 'um destes dias peço licença e vou para casa' e parecem estar todos relacionados com o *stress*".

Atualmente, já nem os intervalos servem para descomprimir, para relaxar, para recuperar o fôlego. Durante esses intervalos, existem muitos professores a correrem de um lado para o outro, procurando tratar dos assuntos. Muitas vezes, os professores são forçados a permanecer, quando podem, uma ou duas horas extra na escola, perdendo tempo que era para estar com a sua família. Temos uma nova patologia específica dos professores: não têm tempo, um dia tem apenas 24 horas. Mesmo assim, os gestores sentem que há alguma motivação e empenho. Não podemos dizer que os professores estejam menos motivados para trabalhar. Mas nota-se que se sentem cada vez mais descrentes na eficácia do seu trabalho. O espírito de missão e a predisposição que havia para o ensino estão a desaparecer na nossa escola, dizem uns para com os outros. Antes de terminarmos estas considerações finais, pensamos ser importante referir algumas limitações do presente estudo:

- A adoção de uma atitude proativa poderá ajudar a prevenir o stress. O aumento da satisfação e prazer pelas atividades letivas diárias, a gestão do tempo, a definição de papéis e a flexibilidade para mudar e aceitar novos desafios são também, segundo várias autoras, passos importantes para não deixar que o *stress* tome conta dos dias dos professores portugueses;

- As conclusões obtidas não podem ser generalizadas;

- A limitação em termos de dimensão do presente estudo, que restringiu a abordagem, tanto teórica como empírica. Procurámos, apesar da nossa inexperiência no campo da investigação, contribuir para uma reflexão consciente sobre esta temática. Esperamos que este estudo possa ser útil aos professores, chave fundamental do

sistema educativo, e que lhes permita lidar com este problema no seu dia-a-dia profissional e social.

Referências Bibliográficas

- Alexander, F. (1998). *Medicina psicossomática*. Havana: Editorial Labor.
- Alves, F. C. (1994). A insatisfação docente. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXXVIII, 1, p. 29-60.
- Alves, J. M. (1998). *Professor, Stress e Indisciplina*, Dossier Rumos, n. 5, Porto: Porto Editora.
- Araújo, A. F. (1998). *Aprender a relaxar-se*, in M. CARDOSO, "O Stress na profissão docente. Dossier Rumos nº 9, Porto, Porto Editora.
- Araújo, T. M.; Graça, C. C. & Araújo, E. (2003). *Occupational stress and health: contributions of the Demand-Control Model*. Ciência e saúde coletiva, Rio de Janeiro, v.8; n.4.
- Azineira, C. M. (2012). *Stress, esse desconhecido: Modelos mentais de peritos e não peritos*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Bell, P. A.; Greene, T. C.; Fisher, J. D. & Baum, A. (2001). *Environmental psychology*. (5ª ed.). Fort Worth: Harcourt College Publishers.
- Branco, M. A. (2005). *Competência Emocional em Professores*. Um estudo em Discursos do Contexto Educativo. Dissertação de Doutoramento apresentada à FPCE/Universidade do Porto.
- Brought, P. & Willians, J. (2007). Managing Occupational Stress in a High-Risk Industry: Measuring the Job Demands of Correctional Officers. *Criminal Justice and Behavior*, 34, 4, 555-567.
- Cardoso, R. M. (org) (1999). *O Stress na Profissão Docente: Como prevenir como manejar*. Dossier Novos Rumos. Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional – IPSSO Nr 9. Porto: Porto Editora.
- Carlotto, M. S. A. (2002). Síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em estudo*, Maringá, 7(1), 21-29 jan/jun.
- Castanheira, F. P. D. (2013). *A relação entre a resiliência e a vulnerabilidade ao stress: um estudo numa organização de práticas positivas*. Dissertação de Mestrado em Gestão de Recursos Humanos, Instituto Superior de Línguas e Administração, Portugal.
- Cerchiari, E. (2000). *Psicossomática: um estudo histórico e epistemológico*. *Revista de Psicologia: ciência e profissão*, 20(4), 64-79.
- Cosme, A. & trindade, R. (1998). Professores do 1º ciclo: uma profissão em extinção ou em vias de desenvolvimento, in *A Página*, Ano -7, Março nº 66, página.13.
- Costa, M. G. B. (2011). *Relação entre personalidade, vulnerabilidade ao stress e burnout nos elementos da polícia de segurança pública*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, Faculdade de Psicologia da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugal.
- Dias, S. & Queirós, C. (2010). *A influência dos traços de personalidade no burnout dos professores*. In C. Nogueira, I. Silva, L. Lima, A. T. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes, C. Machado, A. Maia Sampaio & M. C. Taveira (eds.), *Atas do VII simpósio Nacional*

- de Investigação em Psicologia*. Minho.
- Esteve, J. M. (1989). *Teacher burnout and teacher stress* In M. Cole, e S. Walker (eds). *Teaching and stress*. Milton Keynes: Open University Press.
- Esteve, J. M., (1991). *Mudanças sociais e função docente*, in A. Nóvoa, P. (1999). *Profissão Professor*, Porto, Porto Editora, pp. 93-124.
- Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. Baurú (SP): EDUSC. 174.
- Estrela, M. T. e tal., (1997). *Viver e construir a profissão docente*. Porto, Porto Editora.
- García – Renedo, M. et al. (2003). *Antecedentes afectivos de la auto eficacia entre profesores: diferenciais individuales*. In Salanova, Gracia-Villamizar, D. Guinjoan, T.Fel (2004). *Estrés del profesorado. Una perspectiva internacional*. Valencia: Pro-molibro.
- Jesus, S. N. (2002). *Perspetiva para o bem-estar docente: Uma lição de síntese*. Cadernos do CRIAP (29ª ed). ASA. 176,
- Jesus, S. N. (2002). *Motivação e Formação de Professores*. Coimbra, Portugal: Quart Lipp, M. N.; Rocha, J. C. (1994) *Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida*. Campinas: Papyrus.
- Jesus, T. M. P. M. G. (2009). *Burnout e engagement dos técnicos de ambulância de emergência do Instituto Nacional de Emergência Médica*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Lipp, M. N. (1999). *Como enfrentar o Stress*. São Paulo: Íncone. Revista Lusófona de Educação, 10, 2007 Revista Lusófona de Educação 128, 135-146.
- Lipp, M. N. (2000). *Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp*. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. N (Org) (2002). *O Stress do Professor*. Campinas (SP): Papyrus.
- Lipp, M. N. (Org.) (2004). *O stress no Brasil*. Pesquisas avançadas. Campinas (SP): Papyrus.
- Nunes Sobrinho. F. P. (2006). *O stress do professor do ensino fundamental: O enfoque da Ergomia*. In: LIPP, M. E. N (Org.) O stress do professor. Campinas: Papyrus, p. 81-94.
- Rodrigues, A. B. & Chaves, E. C. (2008). *Fatores estressantes e estratégias de coping dos enfermeiros atuantes em oncologia*. *Revista Latino Americana Enfermagem*, 16(1), 85-98.
- Sala, J. (2002). *Ideias previas sobre la docência y competencias emocionales en estudiantes de Ciências de la Educación*. Revista española de Pedagogia, 223, 543-557.
- Santos, A. M. & Castro, J.J. (1998). *Stress. Análise Psicológica*. 4, XVI. Páginas 675-690.
- Williams, S; Coper, C. L. (1996). *Pressure Management Indicator*. Harrogate, England; RAD.