



ESTRESSE EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA ÁREA DE FONOAUDIOLOGIA

*STRESS AMONG UNIVERSITY TEACHERS OF SPEECH,
LANGUAGE AND HEARING SCIENCES*

Emilse Aparecida Merlin SERVILHA^{1, 2}

RESUMO

Objetivos

Investigar a presença de estresse em professores universitários, definir a fase predominante e revelar quais os sintomas mais freqüentes.

Métodos

Aplicou-se o Inventário de Sintomas de *Stress* em 23 docentes universitários do sexo feminino, da área de Fonoaudiologia de uma universidade particular. A análise dos dados incluiu caracterização dos sujeitos quanto à faixa etária, ao sexo, ao estado civil e à formação profissional. Em relação à presença do estresse, à fase e aos sintomas, respeitaram-se os valores padronizados estatisticamente para o instrumento.

Resultados

Os sintomas de estresse foram assinalados em 47,82% das docentes, casadas e na faixa etária de 40 a 49 anos. A fase predominante foi a de resistência e os sintomas mais encontrados foram os físicos, evidenciando que é muito mais o corpo do professor que expressa as suas tensões emocionais do que a sua

¹ Curso de Fonoaudiologia, Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Av. John Boyd Dunlop, s/n, Jardim Ipaussurama, 13060-904, Campinas, SP, Brasil. *E-mail:* <emilsemerlin@uol.com.br>.

² Curso de Fonoaudiologia, Universidade Metodista de Piracicaba. Piracicaba, SP, Brasil.

cognição. Em muitos professores, apesar do predomínio do sintoma físico, o sintoma psicológico não estava totalmente ausente.

Conclusão

Evidenciou-se tanto a necessidade de estudos que desvelem os estressores que atingem o professor universitário, quanto a necessidade da implementação de ações protetoras da sua saúde, propiciando-lhe melhor qualidade de vida.

Termos de indexação: docentes, estresse, fonoaudiologia, sexo feminino.

A B S T R A C T

Objectives

To investigate the incidence of stress among university teachers, and to define the predominant stage in which symptoms were more frequent, specifying their types.

Methods

The Stress Symptoms Inventory was applied to 23 speech therapy teachers from a private university. Data analysis included the subjects' characterization, by age, gender, marital status, and educational background. The method considered statistically standardized values, regarding levels of stress, stages and symptoms.

Results

Stress symptoms were detected in 47.82% of the university teachers, who were married females, ages 40 to 49. The most found stage of stress was the resistance stage, and the most frequent symptoms were physical ones, indicating that the core of the teachers' tensions has been their body, not their cognition. In many of the teachers, despite the dominance of physical symptoms, some psychological aspects were also altered.

Conclusion

It became evident that more studies on stress and its causes, affecting university teachers, are as necessary as the implementation of measures that will protect the health of faculty members, providing them with a better quality of life.

Indexing terms: *university teachers, stress, speech language and hearing sciences.*

I N T R O D U Ç Ã O

O trabalho humano pode ser considerado uma atividade que traz realização, satisfação, prazer, inclusive forjando o processo de identidade do sujeito. No entanto, o trabalho pode adquirir um aspecto perverso, tornando-se nocivo à saúde, quando as especificidades de seu processo e organização resultam em desgaste do corpo e da mente¹.

No escopo dessa complexa relação entre o ser humano e sua atividade laboral, o estresse emerge como uma causa freqüente de desgaste, ocasionando agravos à saúde do trabalhador².

Portanto, considerando-se o contexto integral de saúde corporal e mental, o estresse constitui objeto de interesse aos profissionais da saúde.

Estresse foi primeiramente conceituado como "reação inespecífica do organismo perante qualquer exigência"³, a qual leva a alterações fisiológicas no indivíduo, quando este se vê compelido a enfrentar situações desencadeadoras de emoções fortes, tanto positivas quanto negativas.

Em relação à etiologia, apontam-se fontes externas representadas pelos acontecimentos que se sucedem no decorrer da vida do indivíduo e com os quais precisa conviver. São exemplos tanto o trabalho

em excesso ou desagradável, como os problemas familiares que, se forem constantes, irão predispor o indivíduo a sérios problemas de saúde. Por outro lado, há fontes internas de estresse, decorrentes da maneira de pensar, das crenças, dos valores e de como se interpreta o mundo. Tais fontes internas decorrem do modo como as situações são reconhecidas e sentidas; modo, muitas vezes, calcado em crenças irracionais adquiridas no decorrer da vida, as quais criam exigências difíceis de serem cumpridas, gerando a frustração e a depressão, a ansiedade e outros problemas emocionais⁴.

As reações ao estresse variam de acordo com a personalidade, a faixa etária e o sexo do indivíduo. As mulheres parecem sofrer mais de estresse, pois podem ser identificadas como um grupo social com existência permeada, em seu dia-a-dia, por condições opressivas, que perturbam sua saúde física e mental².

Pesquisas buscando relacionar o tipo A de comportamento e estresse revelam que pessoas deste tipo mostram-se altamente competitivas, muito alertas, organizadas, profundamente envolvidas com seu trabalho, mas são impacientes, irritam-se com facilidade, apresentam tendência para a hostilidade e encontram dificuldades para relaxar⁵. Assim, não só o trabalho, mas o modo como o indivíduo pensa, e também sua forma de ser e personalidade, influem em sua relação com o estresse.

No que concerne ao grande número de sintomas do estresse, observa-se que alguns são prontamente identificáveis, como suor nas mãos, alteração dos ritmos cardíaco e respiratório, acidez estomacal, cefaléia e falta de apetite. Já a falta de motivação para o desempenho das atividades cotidianas e, em conseqüência, a dificuldade de relacionamento interpessoal, além da sensação de estar doente sem a presença de um distúrbio físico, também constituem sintomas de estresse, porém, mais difíceis de serem percebidos.

Se o estresse, quando controlado, pode ser benéfico, colaborando no enfrentamento de situações difíceis, tanto pessoais quanto profissionais, quando fora de controle pode trazer sérias conseqüências para a saúde.

O processo de estresse é composto por três fases⁴. A primeira delas, denominada Reação de Alarme, é considerada benéfica, pois coloca o sujeito em prontidão para enfrentar os diferentes desafios do trabalho e da vida. Esta fase compreende várias mudanças no organismo diante de um estressor, surgindo sintomas como palidez, suor frio nas mãos e pés, aumento das freqüências cardíaca e respiratória, lentidão da digestão, retesamento muscular, entre outros. Em seguida, tem-se a Fase da Resistência, que se manifesta quando o evento estressor é de longa duração: nesta fase, numa tentativa de o sujeito adaptar-se à situação, o organismo busca reequilibrar-se internamente e, para tanto, utiliza a energia necessária para outras funções vitais. Posteriormente, surge a Fase da Exaustão ou Esgotamento, em conseqüência do grande desgaste de energia do organismo, ao tentar reencontrar seu equilíbrio. Recentemente, observou-se existir uma fase anterior à da Exaustão: a Fase de Quase-Exaustão³, a qual é deflagrada pela persistência dos fatores estressantes, seja por sua freqüência ou por sua intensidade, ocasionando a queda da resistência do organismo e o conseqüente adoecimento. Neste estágio, serão afetados os órgãos fragilizados por fatores genéticos ou adquiridos. Caso o estresse não seja eliminado ou enfrentado com estratégias específicas nesta terceira fase, seguir-se-á então como quarta fase, a Fase da Exaustão ou Esgotamento, já descrita, com o aparecimento de doenças graves.

Para os propósitos deste estudo, tendo sempre em vista as relações entre saúde e trabalho, cabe destacar o papel do estresse neste contexto específico da atividade humana, o trabalho.

Estresse Ocupacional

O estudo das relações entre saúde e trabalho deve contemplar a nocividade dos fatores físicos que podem estar presentes no ambiente, tais como cheiro, luminosidade, barulho, entre outros; assim como o trabalho desmotivante ou excessivo que podem levar à apatia ou fadiga corroborando para o

estresse físico e psicológico. Mais preocupante, ainda, é a constatação de que a necessidade financeira leva o trabalhador a negligenciar a fadiga, problemas nervosos ou distúrbios funcionais em seu corpo, que poderão desencadear as doenças psicossomáticas⁶.

Cada profissão detém especificidades quanto ao ambiente físico, às exigências e à organização do trabalho, as quais terão diferentes impactos sobre a saúde e a vida do trabalhador. As queixas relativas à saúde mental e ao estresse têm permeado as pesquisas nessa esfera da atividade humana^{2,7-10}.

Especificamente em relação à docência, foco deste estudo, as pesquisas com enfoque nas relações saúde e trabalho foram fomentadas a partir da década de 90¹¹⁻¹³, ressaltando a presença de estressores potenciais, tanto ambientais quanto ocupacionais, domésticos e sociais. Os ocupacionais podem ser psicológicos (como o relacionamento difícil com os colegas), ou físicos (como o ruído excessivo na sala de aula), ou ainda, podem ser uma combinação dos dois como, por exemplo, o número excessivo de provas para correção.

Na docência, há um predomínio de trabalhadores do sexo feminino, casadas, que assinalam a presença de sintomas relacionados à saúde mental, com alta frequência de queixas quanto ao cansaço mental, esquecimento, nervosismo e insônia, as quais podem estar relacionadas ao estresse¹.

É importante lembrar, ainda, que o trabalho para as mulheres cumpre, no mínimo, duas funções, ou seja, a possibilidade de projetar-se profissionalmente, e a de colaborar para cobrir as despesas da casa; além da função de manter seu papel de primeira provedora dos filhos. Estas funções e preocupações intensificam os estressores no cotidiano da mulher que exerce qualquer tipo de profissão fora do seu lar⁸.

Na universidade, o professor se depara com a responsabilidade de formar cidadãos que, além de críticos e comprometidos com as questões sociais de seu tempo, estejam também preparados para um mercado de trabalho cada vez mais exigente. Por outro lado, a necessidade de manter-se atualizado, capacitando-se e participando de eventos científicos,

gera sobrecarga de trabalho, pois o docente universitário tem de conciliar o ensino, a pesquisa e a extensão. Nem sempre as relações interpessoais são tranquilas e facilitadoras na universidade, ambiente considerado por muitos como palco de projeção de poucos, onde pode estabelecer-se um clima de insuportável competitividade e egocentrismo, em que tornam-se raros o companheirismo, a troca saudável de idéias e a interlocução.

O trabalho solitário, a falta de diálogo, as condições nem sempre adequadas para o desempenho do trabalho docente, além do excesso de atividades que invadem os períodos que deveriam ser de sono e lazer dos docentes, criam condições propícias ao estresse e ao comprometimento de sua saúde.

Apesar de estarmos falando em professores universitários, nem sempre há um conhecimento efetivo para as questões relacionadas à saúde: prevalece a pouca clareza no que se refere ao estresse, predominando certos mitos, os quais consideram o estresse como problema de fracos, incompetentes, desocupados, ou ainda, como algo que não precisa ser levado a sério¹⁴.

Justifica-se a importância desta pesquisa, não só pelo já exposto, mas especialmente, devido ao fato de haver também uma concepção equivocada sobre as atividades dos docentes universitários, difundindo-se a crença de que suas aulas são dirigidas para poucos alunos, em classes silenciosas, e que tais docentes, portanto, constituem uma elite, quando comparados aos professores de outros graus do ensino.

Esta pesquisa objetivou detectar a presença de estresse em professores universitários, definir a fase de estresse predominante e revelar os sintomas mais frequentes e seus tipos.

MÉTODOS

Participaram dessa pesquisa 24 professores universitários da área de Fonoaudiologia, de uma

instituição de ensino superior do interior do Estado de São Paulo. Cada professor recebeu um código numérico para salvaguardar sua identidade.

Em contato pessoal com os professores, em seus locais de trabalho, a pesquisadora, inicialmente, elucidou-lhes os objetivos do estudo; após terem aceito a participação, procedeu-se à aplicação individual do Inventário de Sintomas de *Stress* (ISS)¹⁵, para verificar tanto a sua presença quanto ausência nos sujeitos, como a ocorrência de sintomas físicos e psicológicos e, ademais, qual a fase do estresse em que se encontrava cada entrevistado (Anexo).

Procedeu-se à caracterização dos sujeitos quanto à faixa etária, sexo, estado civil e nível de escolaridade; e, em seguida, a análise dos dados, respeitando-se os valores da tabela padronizada estatisticamente para o instrumento, proposta pelas autoras.

RESULTADOS

De um total de 24 professores, foram avaliados 23 (95,83%). Assim, a análise que segue considerou o número de 23 professores como a totalidade (100,00%) dos sujeitos (n=23), sendo este o referencial para cálculo das porcentagens e análises necessárias.

No que respeita ao sexo, 95,65% dos professores eram do sexo feminino e 4,35% do

masculino. Em relação à faixa etária, as idades variaram de 26 a 56 anos, com idade média de 41,08 anos. Já no que se refere ao estado civil, observou-se que 73,91% eram casados, 21,74% solteiros e 4,34% separados/divorciados. Quanto à escolaridade, por tratar-se de professores universitários, a formação mínima obtida foi a graduação, sendo 95,65% bacharéis em Fonoaudiologia e 4,34% formados em Medicina. Em relação à titulação, constatou-se que 4,34% eram doutores, 21,73% doutorandos, 13,04% mestres, 8,69% mestrandos, 26,08% especialistas e 26,08% bacharéis.

As respostas dos professores ao Inventário de Sintomas de *Stress* mostraram a presença de estresse em 47,82% deles. Houve predomínio de estresse em mulheres; a faixa etária mais atingida foi a compreendida entre 40 e 49 anos (54,54 %) e casadas (47,82%).

Todos os professores nos quais se detectou a presença de sintomas de estresse encontravam-se na Fase de Resistência, sendo que 63,63% apresentavam sintomas físicos, 27,27% sintomas físicos e psicológicos, igualmente, e 9,09% apenas sintomas psicológicos. Prevaleram, desse modo, os sintomas físicos.

No que concerne aos sintomas mais freqüentes, as Tabelas 1, 2 e 3 mostram os principais sintomas físicos e psicológicos em cada uma das Fases do Estresse, citados pelos 11 docentes que se encontravam em Fase de Resistência.

Tabela 1. Distribuição dos sintomas mais assinalados referentes à fase de alerta.

Fase de alerta	Frequência	
	n	%
Sintomas físicos		
Tensão muscular	7	63,63
Nó no estômago/Aperto na mandíbula/Ranger de dentes/Mudança no apetite	4	36,36
Mãos e pés frios/Aumento da sudorese	3	27,27
Sintomas psicológicos		
Vontade súbita de iniciar novos projetos	6	54,54
Entusiasmo súbito	3	27,27
Aumento súbito da motivação	2	18,18

Tabela 2. Distribuição dos sintomas mais assinalados referentes à fase de resistência.

Fase de resistência	Frequência	
	n	%
Sintomas físicos		
Sensação de desgaste físico constante e cansaço constante	9	81,81
Problemas com a memória	8	72,72
Mudança no apetite	7	63,63
Tontura ou sensação de estar flutuando	6	54,54
Sintomas psicológicos		
Pensar constantemente em um só assunto	7	63,63
Dúvidas quanto a si próprio	6	54,54
Sensibilidade emotiva excessiva e irritação excessiva	5	45,45

Tabela 3. Distribuição dos sintomas mais assinalados referentes à fase de exaustão.

Fase de exaustão	Frequência	
	n	%
Sintomas físicos		
Insônia	7	63,63
Tontura freqüente	6	54,54
Excesso de gases	5	45,45
Sintomas psicológicos		
Cansaço constante e excessivo	9	81,81
Vontade de fugir de tudo	8	72,72
Perda do senso de humor	7	63,63

DISCUSSÃO

Os dados obtidos no estudo revelam a presença de estresse mais freqüente em sujeitos na faixa etária de 40-49 anos, do sexo feminino e casadas. As pesquisas envolvendo trabalho e saúde destacam as mulheres como imersas em uma situação peculiar concernente ao trabalho pois, usualmente, elas cumprem dupla jornada, ou seja, as exigências do trabalho doméstico, ademais do trabalho remunerado, acúmulo que gera desgaste e estresse^{8,9,16}. Além disso, em um sistema que privilegia o capital, somente é prestigiado o trabalho que gera valor ou mercadorias, tendo-se como improdutivo e carente de valor o trabalho de âmbito doméstico. Em acréscimo, no trabalho remunerado, cada processo de trabalho tem suas exigências específicas que, usualmente, se superpõem às tarefas reservadas para as mulheres, devido a tais exigências requisitarem dos trabalhadores características consideradas femininas, tais como ter abnegação, paciência, responsabilidade, além de ser incansável².

O número de mulheres é predominante na atividade de ensino, em especial na educação infantil e fundamental, com certo decréscimo nos ensinos médio e universitário. Nos estudos sobre condições de saúde e trabalho docente no ensino superior, a proporção de mulheres variou de 34,5% a 61,5%^{1,17}.

Esta predominância tem raízes históricas, marcada pela expansão do setor educacional no Brasil, a partir da metade do século XX, que requereu a inserção de muitos trabalhadores para a atividade de ensino. Por envolver o cuidado com os outros e por considerar-se a atividade pedagógica como continuidade das atividades da esfera doméstica, o ensino foi considerado atividade própria de mulheres, as quais foram requisitadas para ocupar o cargo de educadoras¹.

Em outros estudos, são numerosas as queixas dos professores sobre a saúde e, normalmente, referem-se a dores no corpo, em especial nas pernas, por ficarem muito em pé; ao cansaço mental, devido às longas jornadas de trabalho, e ainda, aos problemas decorrentes do uso intensivo da voz^{12,18,19}.

No que tange aos professores, sujeitos da presente pesquisa, suas queixas incluem a tensão muscular, a sensação de desgaste físico e o cansaço constantes, a insônia e a mudança no apetite; ou seja, sintomas de origem física, demonstrando que o alvo das tensões dos professores tem sido mais seu corpo que sua cognição. Quanto aos sintomas psicológicos, o mais assinalado foi o cansaço constante e excessivo, seguido pela vontade de fugir de tudo, pelo fato de se pensar constantemente em um único assunto e pela perda do senso de humor. A presença de sofrimento é evidenciada pela vontade de fugir de tudo; entretanto, esta vontade nem sempre se expressa em atitude passível de tornar-se realidade, dada a responsabilidade do professor em relação aos compromissos assumidos.

As preocupações geradas pelo excesso de trabalho decorrente do final de semestre, mais os inúmeros trabalhos e provas a serem corrigidos e entregues em prazo específico, podem levar o professor a dispensar um grande número de horas ao trabalho. É comum o docente cansar-se em excesso, não se permitindo, inclusive, momentos de lazer para se refazer da fadiga.

O fato de os professores que relataram estresse encontrarem-se na Fase de Resistência é um dado preocupante: nesta fase, sabe-se que o estresse é de longa duração e que o organismo, entretanto, está utilizando sua energia para tentar obter a homeostase, com prejuízo de algumas funções, resultando em sofrimento para o indivíduo.

Os professores, ao se depararem com a perspectiva de submeter-se à aplicação do ISS, logo se auto-dagnosticaram como estressados. Na avaliação das respostas, verificou-se que os sintomas indicados na auto-avaliação coincidiam com os sintomas presentes na fase de resistência. Muitos professores apontaram a cefaléia como um dos seus sintomas, apesar de esta não integrar a lista dos sintomas constantes no instrumento utilizado.

Coincidentemente com o final do ano letivo, a aparência dos professores exterioriza fadiga, por meio de contrações faciais que endurecem a fisionomia. Além disso, há falta de tempo e a falta de humor é usual.

Os dados encontrados convergem para o que se define como *burnout* do professor, sofrer de exaustão, ou seja, uma síndrome em que ocorre a perda da relação de sentido desse profissional e seu trabalho, surgindo um sentimento de apatia e desânimo e, como conseqüência, a dificuldade de vislumbrar estratégias que retomem a motivação, o prazer e a saúde¹². Nessa situação, não só a saúde do professor fica comprometida, mas também a relação que o mesmo estabelece com seus alunos, na construção e socialização do conhecimento.

Como professora universitária, a própria autora pôde também observar as questões acima delineadas, nas atividades do cotidiano da sua vida acadêmica.

CONCLUSÃO

A pesquisa ora exposta insere-se no âmbito das relações entre saúde e trabalho, tendo privilegiado focalizar, por meio de um instrumento específico, o estresse presente em professores universitários. Este estudo almejou contribuir para elucidar as questões do processo saúde-doença que afetam essa categoria específica de trabalhadores.

A partir do referencial teórico-metodológico utilizado, este estudo evidenciou a presença significativa de sintomas de estresse em 47,82% dos docentes universitários pesquisados: mulheres casadas, na faixa etária de 40 a 49 anos, confirmando estudos realizados anteriormente^{1,11,13,17}.

A freqüência do estresse foi bastante alta, com queixas de sintomas físicos e psicológicos, sendo os primeiros mais evidentes, desvelando o sofrimento do professor universitário, apesar de o mesmo ser referido na literatura como um professor de elite.

Dos dados resultantes desta pesquisa, deriva-se um alerta em relação à saúde do docente: este, se não for orientado e não tiver cuidado, pode ter sua saúde seriamente ameaçada, com graves repercussões em seu desempenho profissional e na qualidade de sua vida.

Fica patente a necessidade de urgência em se desenvolverem trabalhos de conscientização sobre

o estresse e seu controle, junto aos docentes universitários. Isto, tendo em vista a valorização do docente, tanto como profissional da educação, cujo trabalho é essencial para um país que pretende ser democrático e desenvolvido, quanto como ser humano e cidadão, cujos direitos à vida, à saúde e ao bem-estar devem ser respeitados.

Como desdobramento deste estudo, seria interessante aplicar-se o instrumento nele utilizado, em um maior número de professores universitários, considerando-se então, diferentes áreas do conhecimento e sujeitos do sexo masculino. Ademais, uma pesquisa longitudinal, com verificação do nível de estresse em várias épocas do ano letivo, poderia ser útil para destacar momentos mais específicos, nos quais a saúde do professor estaria mais fragilizada.

Estabelecer os fatores estressores do professor universitário, inclusive para posterior estabelecimento de comparação com professores dos ensinos fundamental e médio, por certo mostraria similitudes e diferenças envolvendo as condições de trabalho e o processo saúde-doença desses professores.

Todas estas propostas vêm ao encontro de compreender de forma mais ampla como vive e trabalha o professor, como profissional de ensino, a fim de planejar ações de saúde que visem concientizá-lo da necessidade de cuidar de sua saúde e de gerenciá-la, interferindo nos fatores que a perpassam e determinam.

Cabe ressaltar que, ao término deste estudo, os professores participantes receberam orientação e um manual para controle do estresse.

REFERÊNCIAS

1. Delcor NS, Araújo TM, Reis EJFB, Porto LA, Carvalho FM, Silva MO, et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2004; 20(1):187-96.
2. Garduño MA, Marquez MS. El estrés en el perfil de desgaste de las trabajadoras. *Cad Saúde Pública*. 1995; 11(1):65-71.
3. Meleiro AMAS. O *stress* do professor. In: Lipp M, organizador O *stress* do professor. Campinas: Papirus; 2002; 11-27.
4. Lipp MN, Romano ASPF, Covolan MA, Nery MJGS. Como enfrentar o *stress*. 3.ed. São Paulo: Ícone; 1990.
5. Rosenman RH. Type a behavior pattern and its implications for health and life. In: Anais do Simpósio sobre *Estresse* e suas Implicações. Campinas: PUC-Campinas; 1996.
6. Coelho MABC. Da relação entre *stress* e distúrbios da voz [dissertação]. São Paulo: Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo; 1994.
7. Lipp MN, Rocha JC. *Stress*, hipertensão arterial e qualidade de vida. Campinas: Papirus; 1995.
8. Rocha LE, Debert-Ribeiro M. Trabalho, saúde e gênero: estudo comparativo sobre analistas de sistemas. *Rev Saúde Pública*. 2001; 35(6):539-47.
9. Barros MVG, Nahas MV. Comportamento de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. *Rev Saúde Pública*. 2001; 35(6):554-63.
10. Spindola T, Santos RS. Mulher e trabalho: a história de vida de mães trabalhadoras de enfermagem. *Rev Latinoam Enf*. 2003; 11(5):593-600.
11. Reinhold HH. O *stress* do professor primário. In: Anais do Simpósio sobre *Stress* e suas Implicações, Campinas: PUC-Campinas; 1996. p.54-61.
12. Codo W, Vasquez-Menezes I. O que é *burnout*? In: Codo W, coordenador. Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes; 1999. p.237-54.
13. Lipp M, organizador. O *stress* do professor. Campinas: Papirus; 2002.
14. Lipp MN. Mitos & verdades sobre o *stress*. São Paulo: Contexto; 1996.
15. Lipp MN, Guevara AJH. Validação empírica do inventário de sintomas de *stress* (ISS). *Est Psicol*. 1994; 11(3):43-9.
16. Sparrenberger F, Santos I, Lima RC. Epidemiologia do *distress* psicológico: estudo transversal de base populacional. *Rev Saúde Pública*. 2003; 37(4): 434-9.
17. Codo W, coordenador. Educação: carinho e trabalho. 2.ed. Petrópolis: Vozes, 1999.
18. Servilha EAM. Caracterização do perfil vocal em professor do terceiro grau. In: Lacerda CBF, Panhoca I. Tempo de Fonoaudiologia II. Taubaté: Cabral; 1998. p.95-117.
19. Souza TMT, Ferreira LP. Caracterização vocal dos professores do município de São Paulo - DREM 5. In: Ferreira LP, Costa HO. Voz ativa: falando sobre o profissional da voz. São Paulo: Roca; 2000. p.145-61.

Recebido para publicação em 15 de setembro de 2004 e aceito em 6 de janeiro de 2005.

ANEXO

PROJETO DE PESQUISA: *STRESS* EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA ÁREA DE FONOAUDIOLOGIA INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE *STRESS* (ISS) DE LIPP & GUEVARA¹⁵

Código _____ Idade _____ (anos) Sexo _____ Estado Civil _____

PARTE 1

A) Marque com F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas

- 1. Mãos e pés frios
- 2. Boca seca
- 3. Nó no estômago
- 4. Aumento da sudorese
- 5. Tensão muscular
- 6. Aperto da mandíbula/ranger de dentes
- 7. Diarréia passageira
- 8. Insônia
- 9. Taquicardia
- 10. Hiperventilação
- 11. Hipertensão arterial súbita e passageira
- 12. Mudança no apetite

Some 1 ponto para cada F1 que assinalou: F1 =

B) Marque com P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas

- 13. Aumento súbito de motivação
- 14. Entusiasmo súbito
- 15. Vontade súbita de iniciar novos projetos

Some 1 ponto para cada P1 que assinalou: P1 =

PARTE 2

A) Marque com F2 os sintomas que tem experimentado na última semana:

- 1. Problemas com a memória
- 2. Mal-estar generalizado, sem causa específica
- 3. Formigamento nas extremidades
- 4. Sensação de desgaste físico constante
- 5. Mudança no apetite
- 6. Aparecimento de problemas dermatológicos
- 7. Hipertensão arterial
- 8. Cansaço constante
- 9. Gastrite, úlcera ou indisposição estomacal muito prolongada
- 10. Tontura ou sensação de estar flutuando

Some 1 ponto para cada F2 que assinalou: F2 =

B) Marque com P2 os sintomas que tem Experimentado na última semana

- 11. Sensibilidade emotiva excessiva
- 12. Dúvida quanto a si próprio
- 13. Pensar constantemente em um só assunto
- 14. Irritação excessiva
- 15. Diminuição da libido

PARTE 3

A) Marque com F3 os sintomas que tem experimentado no último mês

- 1. Diarréia freqüente
- 2. Dificuldades sexuais

- () 3. Insônia
- () 4. Náusea
- () 5. Tiques
- () 6. Hipertensão arterial continuada
- () 7. Problemas dermatológicos prolongados
- () 8. Mudança extrema de apetite
- () 9. Excesso de gases
- () 10. Tontura freqüente
- () 11. Úlcera, colite ou outro problema digestivo sério
- () 12. Infarto

Some 1 ponto para cada F3 que assinalou: F3 =

B) Marque com P3 os sintomas que tem experimentado no último mês

- () 13. Impossibilidade de trabalhar
- () 14. Pesadelos freqüentes
- () 15. Sensação de incompetência em todas as áreas
- () 16. Vontade de fugir de tudo
- () 17. Apatia, depressão ou raiva prolongada
- () 18. Cansaço constante excessivo
- () 19. Pensar e falar constantemente em um só assunto
- () 20. Irritabilidade freqüente sem causa aparente
- () 21. Angústia, ansiedade, medo, diariamente
- () 22. Hipersensibilidade emotiva
- () 23. Perda de senso de humor

Some 1 ponto para cada P3 que assinalou: P3 =

AVALIAÇÃO

Total Horizontal	A) F1 ()	P1 ()
	B) F2 ()	P2 ()
	C) F3 ()	P3 ()

Total Vertical	F3 ()	P3 ()
----------------	--------	--------

Linha A. Sintomas	F (Físicos)	e P (Psicológicos)	da Fase de Alerta
Linha B. Sintomas	F (Físicos)	e P (Psicológicos)	da fase de Resistência
Linha C. Sintomas	F (Físicos)	e P (Psicológicos)	da fase de Exaustão