

FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO

JÉSSICA DE OLIVEIRA ANGELICA
JOSÉ HUMBERTO ALVES FONTOURA JÚNIOR
JULIANA ESTEVÃO DA SILVA
RÔMULO ABRAHÃO COUTINHO

**ESTUDO SOBRE ESTRESSE EM UMA AMOSTRA DE INSTRUTORES
PRÁTICOS DE TRÂNSITO**

**Anápolis
2015**

JÉSSICA DE OLIVEIRA ANGELICA
JOSÉ HUMBERTO ALVES FONTOURA JÚNIOR
JULIANA ESTEVÃO DA SILVA
RÔMULO ABRAHÃO COUTINHO

**ESTUDO SOBRE ESTRESSE EM UMA AMOSTRA DE INSTRUTORES
PRÁTICOS DE TRÂNSITO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Administração da Faculdade Católica de Anápolis, para obtenção do diploma de graduação, sob orientação do Prof. Ms Artur Vandré Pitanga.

Anápolis
2015

FOLHA DE APROVAÇÃO

JÉSSICA DE OLIVEIRA ANGELICA
JOSÉ HUMBERTO ALVES FONTOURA JÚNIOR
JULIANA ESTEVÃO DA SILVA
RÔMULO ABRAHÃO COUTINHO

ESTUDO SOBRE ESTRESSE EM UMA AMOSTRA DE INSTRUTORES PRÁTICOS DE TRÂNSITO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Administração da Faculdade Católica de Anápolis, para obtenção do diploma de graduação, sob orientação do Prof. Ms Artur Vandré Pitanga.

BANCA EXAMINADORA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado aos nossos pais que sempre nos deram apoio e incentivo, com paciência e amor, acreditando em nosso crescimento pessoal e profissional, possibilitando, sua realização, lembrando que, sem eles nada seríamos. É dedicado também aos profissionais que colaboraram com o desenvolvimento desse estudo, desde sua pesquisa, visando possibilitá-lo a contribuir para o conhecimento daquilo que pode afetar o bem estar dos mesmos em seu local de trabalho. Por fim, dedicamo-lo a todos os administradores e acadêmicos de administração que nos motivaram a escolher tal profissão, que poderão ter acesso a ele, que colaborará com sua formação acadêmica e profissional.

AGRADECIMENTOS

Acima de todas as coisas agradecemos a Deus que nos tem dado força e sabedoria para a conclusão deste trabalho, bem como de nosso curso, Ele tem nos sustentado para seguirmos adiante em busca de nossos sonhos. Também agradecemos aos nossos professores mestres, que desde o início de nossa jornada tem aberto nossas mentes para o conhecimento e aperfeiçoamento de nossa vocação; sobretudo ao nosso professor mestre e orientador Artur Vandré Pitanga que confiou em nossa capacidade para a realização desse trabalho.

“[...] Desaprender para aprender, deletar para escrever em cima. Houve um tempo em que eu pensava que, para isso, seria preciso nascer de novo, mas hoje sei que dá para renascer várias vezes nesta mesma vida. Basta desaprender o receio de mudar [...]”

RESUMO

O estudo objetivou a investigação da vivência cotidiana, causas e consequências de estresse dos profissionais trabalhadores dos Centros de Formação de Condutores, instrutores práticos de Anápolis, incluindo a descrição de sintomas e fatores que podem ocasionar estresse e doenças relacionadas. Para a obtenção de dados e análise dos resultados, realizou-se uma pesquisa de campo no âmbito de trabalho dos profissionais selecionados. Os fatores causadores de estresse foram identificados através da aplicação de um questionário que identifica situações cotidianas que podem levar o profissional a ficar estressado, onde conclui-se que os trabalhadores tendem a se estressar por fatores externos e internos, onde necessitam de mais voz ativa na organização em que atuam.

Palavras-chave: estresse, instrutores, trânsito, trabalho.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3 METODOLOGIA.....	20
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	20
3.2 UNIVERSO E AMOSTRA.....	20
3.3 COLETA DOS DADOS.....	20
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	21
5 CONCLUSÃO.....	32
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA.....	34
8 APÊNDICES.....	38
8.1 ANEXO DO QUESTIONÁRIO.....	38

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho de conclusão de curso trata de um estudo sobre estresse no trabalho dos instrutores práticos de direção de trânsito, mais especificamente na relação ser humano/trabalho. O estresse existe, nos locais de trabalho e pode gerar no indivíduo fatores comportamentais que supostamente aumentam a agressividade e sensibilidade; ou seja, o organismo fica preparado para enfrentar as ameaças a ele direcionadas. A vida acelerada dos dias atuais, principalmente nos grandes centros urbanos, pode contribuir com um grande número de fatores capazes de interferir nesse equilíbrio, que é considerado de fundamental importância para a saúde das pessoas.

O estresse no trabalho tem sido cada vez mais discutido, haja a vista o valor que se tem dado às pessoas nas organizações. Manter o desempenho não é uma tarefa fácil, pois o cotidiano apresenta vários fatores de estresse que afetam de maneira negativa o ser humano, tanto física quanto psicologicamente.

O presente trabalho de conclusão de curso tem como justificativa colaborar para a formação dos estudantes oferecendo conhecimento sobre possíveis melhorias para os condutores de direção de trânsito, trazendo mais segurança e um trânsito consciente.

O objetivo do trabalho é investigar a vivência cotidiana, causas e consequências de estresse dos profissionais trabalhadores dos centros de formação de condutores, formadora de futuros motoristas, na cidade de Anápolis, bem como, avaliar e detectar os fatores de estresse nos mesmos, analisar as consequências dele na saúde desses profissionais, diferenciar os aspectos externos e internos relacionados ao estresse do ambiente de trabalho dos instrutores, colaborar principalmente, para as áreas de administração (profissionais e estudantes) com conhecimentos teóricos sobre estresse no trabalho.

Considerando a introdução do trabalho além de referências pessoais e em grupo, tem-se a preocupação em responder a seguinte pergunta norteadora: Quais

os fatores que levam os profissionais instrutores práticos de trânsito a ficarem estressados?

2REFERENCIAL TEÓRICO

O termo estresse é usado para definir reações não específicas do organismo às exigências físicas ou psicológicas do dia a dia de um ser humano. Outro termo que acompanha o estresse é o estressor, que é visto como uma situação ou ambiente que exige que o ser humano se adapte à sua vivência.

Atualmente o estresse é muito discutido entre as pessoas, no entanto nem todos sabem ao certo sua definição. É uma palavra muito usada para definir um dia cansativo, com atribulações diversas, muitos afazeres, porém isso não significa que essas situações gerem sintomas de estresse, que é algo fisiológico do qual dificilmente é possível que uma pessoa viva sem conhecê-lo.

Morufuse, Abranches e Napoleão (2005) afirmam que, a palavra estresse ficou muito comum, difundida de diversas formas de comunicação. É muito utilizada para explicar inúmeros fatos que afligem a vida humana moderna. Seu uso generalizado simplifica o problema, porém oculta o significado de suas implicações para a vida das pessoas.

Conforme Benke e Carvalho (2008), com o fenômeno da industrialização, dos meios de comunicação e avanços tecnológicos, houve o surgimento de vários benefícios que proporcionaram conforto para as pessoas, por outro lado, trouxeram sérias consequências aos indivíduos sedentários, o que limitou aos mesmos a sua capacidade de enfrentar doenças que começaram a surgir, mais uma das consequências da globalização, que foram denominadas como estresse.

As mudanças no cenário da sociedade trouxeram diversas necessidades de adaptação por meio dos seres humanos às novas tecnologias, aos novos meios de trabalho. Novas empresas se ergueram, máquinas foram implantadas e com isso novos cargos e empregos foram dispostos, exigindo assim mais empenho, aprendizado e responsabilidades maiores na vida de cada trabalhador.

Com a exigência que cada profissão exerce sobre o trabalhador, a carga horária de cada um tornou-se maior, os dias tornaram-se mais difíceis de enfrentar e conseqüentemente a resistência às determinadas atividades surgiu, causando cansaço físico e mental, o que trouxe males e sintomas que ficaram presentes na vida profissional e pessoal dos indivíduos.

Estresse mental e emocional é um dos problemas mais comuns na sociedade moderna. Em uma situação de estresse o organismo redistribui suas fontes de energia se antecipando para uma possível agressão iminente; este é um mecanismo de defesa muito vantajoso, porém se não houver nenhuma ameaça pode-se transformar em um problema que trará danos inevitáveis (LOURES e cols2002).

Para Paschoal e Tamayo (2004), o estresse começou a ganhar crescente atenção nos estudos científicos devido ao seu forte impacto negativo no campo ocupacional. Notou-se sua influência na saúde e bem estar dos profissionais e conseqüentemente a queda da efetividade destes nas empresas.

Um profissional que gosta daquilo que desempenha, é visto pela sociedade como um trabalhador bem sucedido não somente em sua jornada profissional e pessoal, como também em sua saúde. No entanto, esse fator não o isenta de passar por estressores em seu trabalho, pois o ser humano vive em constante clima de exigência por todas as partes de seu cotidiano, seja em seu âmbito familiar ou em seu trabalho. Os estressores agem desde o momento em que se acorda até a hora do descanso, pois cada dia é encarado como uma luta por ideais, necessidades, espaço e outras exigências vivenciadas.

É necessária uma maior preocupação com a maneira em que os processos de mudanças são conduzidos na medida em que ocorrem, pois em diversos setores surgem exigências cada vez mais rígidas em relação a tudo que se refere ao novo, o que acaba refletindo de forma impactante sobre as pessoas, desencadeando o estresse e a ansiedade. É recomendável que os líderes e administradores das organizações assumam uma postura de respeito no que se refere às mudanças comportamentais de seus funcionários em relação às mudanças organizacionais (BENKE e CARVALHO, 2008).

O novo, as mudanças e a saída da zona de conforto, é algo que incomoda as pessoas, pois uma vez que elas se encontram estagnadas em uma única posição na vida pessoal ou no trabalho, elas se acomodam e fazem daquilo uma rotina, a qual o organismo já se acostumou. Por isso cada vez que é necessária uma atualização do cotidiano, um remanejamento no trabalho, uma mudança na vida dessas pessoas, elas precisam de um determinado tempo para se adaptar e é nesse período de adaptação que surgem as situações oportunas ao desencadeamento do estresse.

Para Stacciarini e Tróccoli (2001), o estresse é visto como algo negativo que traz à realidade do ser humano prejuízos em seu desempenho global, e o estressor é uma situação ou experiência que causa sentimentos de ansiedade, tensão, medo, ameaça ou nervosismo que podem ser de origem interna ou externa.

Os fatores estressores impulsionam a luta do ser humano pela vida ao receber estímulos que podem ser conscientizados, outros não, alguns insignificantes, mas de acordo com sua constância podem tornar-se ameaças à sua saúde, onde o estresse ocupacional ocasiona o surgimento de doenças causadoras de prejuízos tanto para os funcionários quanto para o empregador(FARIAS e cols, 2011).

A adaptação e convivência com os estressores fazem com que os profissionais se aloquem em uma nova posição de conforto e ocasionalmente podem se acomodar novamente até o surgimento de novas necessidades de mudanças. Porém existem aqueles que não conseguem se adequar e sofrem continuamente com o estresse, que com o passar do tempo se torna maior e mais perigoso à saúde do colaborador, onde é necessária a intervenção por parte da organização, um auxílio para proporcionar bem estar ao indivíduo, uma realocação em seu cargo e o acompanhamento por profissionais devidamente qualificados para lidar com essas doenças.

Conforme Figueiras e Hippert (1999), o estresse passou a ser responsável pela maioria dos males que atingem os seres humanos, em consequência disso é que houve o aumento no volume de consultas terapêuticas e programas de reabilitação de problemas causados pelo estresse.

Atualmente cada empresa é composta por grupos e comissões que permitem a segurança e bem estar de seus colaboradores, bem como disposição de benefícios como planos de saúde para que cada um tenha ao seu alcance a oportunidade de se cuidar, afinal oito horas do dia dos seres humanos são voltadas para o trabalho, o que permite muitas situações estressoras e o surgimento de novas doenças.

A maior parte do tempo do ser humano é dedicada ao seu trabalho, o que acaba se tornando algo centralizado em sua vida e causa de suas maiores realizações, toda a dedicação e esforços direcionados à carreira e a vida profissional dessas pessoas é um ponto positivo e colabora para o seu crescimento almejado, porém o que é objeto de relações pode se tornar uma maneira rápida de se adquirir problemas, ocasionando situações que colocam em risco a saúde do trabalhador, trazendo para a sua realidade o estresse ocupacional (CANOVA e PORTO, 2010).

Nas últimas décadas o estresse no trabalho tem assumido maior importância com o fator ambiental na causa de doenças ocupacionais. Segundo Rocha (2002), quando o termo estresse é utilizado, muitas pessoas podem adquirir um pré-conceito atribuindo transtornos mentais a ele, porém existe uma grande relação entre estresse e doenças físicas, com um envolvimento considerável em doenças cardíacas.

Quando uma pessoa vivencia dias difíceis e situações estressoras, ao final do dia seu bem estar pode ser comprometido com dores de cabeça, dores musculares, aceleração dos batimentos cardíacos e indisposição para outros afazeres. Isso pode ser aliviado momentaneamente com descanso, medicamentos, lazer, mas quando isso se torna constante, doenças reais podem aparecer causando transtornos, ansiedade e tensão contínua, o que requer a atenção por parte do colaborador e de seu empregador.

O estresse está relacionado a diversos sintomas físicos, sendo eles: cefaléia (dores de cabeça), fadiga, dores musculares e nas articulações; e em sua maioria esses sintomas estão associados ao estresse emocional, pois a fisiologia do estresse está envolvida a mecanismos hormonais que começam no cérebro e provocam uma reação em cadeia englobando as glândulas da suprarrenal, que

agem sobre o estômago, coração, o sistema linfático, mobilizando o sistema imunológico, que além de comprometer a defesas do organismo provocam as baixas dos níveis de endorfinas e serotonina, responsável pela autoestima do ser humano (FARIAS e cols, 2011).

Para Balassiano, Tavares e Pimenta (2011), existem três fatores ambientais: emocional, social e mobilidade; e duas formas de estresse: psicológico e fisiológico, ambos operados pelos indicadores do ambiente organizacional e por sintomas de estresse.

As situações ambientais podem ser provocadoras de estresse e agrupadas como acontecimentos vitais, eventos diários pequenos e situações de tensão crônica, nomeados como eventos negativos da vida(MARGIS e cols, 2003).

Bauer (2002), afirma que os estressores sensoriais ou físicos envolvem contato diretamente com o organismo, como por exemplo, sofrer mudanças de temperatura, o estresse psicológico ocorre quando o sistema nervoso central é estimulado através de mecanismos que envolvem a mente.

Segundo Jex (1998, citado por Paschoal e Tamayo2004), as definições de estresse ocupacional dividem-se em três aspectos:

- Estímulos estressores: refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem a adaptação do trabalhador e que excedem a sua capacidade de enfrentamento (*coping*), estes estímulos são conhecidos como estressores organizacionais;
- Respostas aos eventos estressores: refere-se às respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais, que o indivíduo dará com a sua exposição aos fatores de trabalho que estão excedendo sua habilidade de enfrentamento;
- Estímulos estressores-respostas: refere-se ao impacto que as demandas de trabalho tem sobre o profissional.

O estresse ocupacional é um processo em que o indivíduo identifica sua rotina de trabalho como estressora e uma possível ameaça a sua estabilidade

mental, às quais ele não possui mais a capacidade de enfrentar, provocando assim reações negativas no mesmo, reações essas que podem ser identificadas através do comportamento, das suas atitudes como resposta a uma situação de estresse e da maneira como ele lida com seu trabalho (PASCHOAL, 2003).

Com o surgimento de sintomas e reações ao estresse, o profissional é levado a uma forma de enfrentar essas situações. Cada um desenvolve uma maneira de lidar com seus problemas e aliviar suas tensões, seja no momento do estresse ou em seu tempo livre, ou em algum momento do dia que ele separa para descansar, para se proporcionar bem estar com algum *hobbie* ou alguma atividade física costumeira. Essas maneiras de enfrentar o estresse são conhecidas como estratégias de *coping*.

De acordo com Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998), *coping* é descrito como estratégias utilizadas pelas pessoas para enfrentar situações de estresse, crônicas ou agudas, que se tornou objeto de estudo da psicologia social, clínica e da personalidade, que está ligado ao estudo das diferenças individuais.

As respostas e estratégias de enfrentamento são classificadas de acordo com a função em duas categorias: enfrentamento focalizado no problema e enfrentamento focalizado na emoção. No primeiro caso, a pessoa estaria envolvida com o problema ou situação estressora, tentando lidar com a ameaça diretamente, procurando solucionar o problema ou desenvolvendo um planejamento. No segundo caso, o objetivo é regular a resposta emocional causada pelo problema, fazendo com que o indivíduo se afaste ou se esquive da situação de estresse (SEIDL, TRÓCCOLI e ZANNON, 2001).

No momento em que um trabalhador se vê estressado e identifica sua necessidade de lidar com isso, o mesmo tende a enfrentá-lo de alguma forma. Por um lado ele pode procurar se envolver na resolução do problema e encarar o estresse como um obstáculo a ser vencido, e por outro ele pode simplesmente decidir se esquivar do estresse de diversas maneiras: mudando de emprego, de função ou pedindo um remanejamento de seu cargo, qualquer forma possível que ele encontre de não passar por uma situação semelhante à causadora do estresse.

Não é possível eliminar o estresse da vida do ser humano, porém é possível evitar que se torne algo agressivo, em excesso, através de medidas que podem incluir mudanças em hábitos e atitudes diante de situações inesperadas do dia-a-dia, como uma dieta alimentar, exercícios físicos e relaxamentos (FIAMONCINI, 2003).

Conforme Silva, Muller e Bonamigo (2006), o estresse e a maneira como ele atinge a vida das pessoas devem ser analisados em um contexto multicasual, assim como qualquer processo de adoecimento. A partir do momento em que o estressor começa a tomar proporções significativas na vida do indivíduo, ele começa a se tornar vulnerável, tanto às situações de estresse de seu cotidiano, quanto às outras doenças que podem afetar sua saúde física, o que contribui para o seu desequilíbrio.

O estresse é visto como um causador de várias doenças em todo o tipo de profissão e em todos os seres humanos, porém os objetos de estudo desse trabalho são instrutores ou professores que atuam em aulas práticas de direção no trânsito. Começa-se pela análise de educadores, desde a sala de aula em seu cotidiano e seu histórico de estresse até o objetivo real do presente estudo.

O estado emocional negativo e desgastante comumente visto em educadores é conhecido como Síndrome de *Burnout*. Segundo Vieira (2010), este é um fenômeno psicossocial que reage aos estressores do cotidiano trabalhista, ou seja, uma forma de defesa do próprio organismo, um meio de demonstrar esgotamento físico e mental. Ocorre em sua maioria em profissionais que mantêm em seu trabalho contato constante e direto com outras pessoas.

A síndrome prevalece de maneira incerta, porém pode se manifestar em conjunto com outras doenças psiquiátricas ou até mesmo desencadeá-las, seguidas por distúrbios depressivos, que traz como consequências efeitos negativos tanto para a organização quanto para o profissional (TRIGO, 2007).

É importante a prática de atividades voltadas para a prevenção e estímulo da saúde dos trabalhadores, diminuindo o risco de expansão da síndrome de *Burnout*, tendo em vista que atividades físicas, bom relacionamento interpessoal e

realização interna com a profissão que executa são de extrema importância para extinguir essa doença do ambiente de trabalho (SOUSA, 2012).

Mais uma vez a cobrança pelo enfrentamento do estresse é feita de forma que o trabalhador não se encontre em sedentarismo. Momentos de distração, concentração e gasto da energia que muitas vezes permanece acumulada no organismo, são essenciais para lidar com o dia-a-dia de forma saudável e de uma maneira em que não seja possível que o abalo causado pelos estressores seja tão efetivo.

O ser humano está exposto à tensão e ao aborrecimento a partir do momento em que acorda, conforme dito anteriormente. Por isso, o estresse ocupacional é vivido mesmo quando se está a caminho do trabalho, pois o trânsito é um grande causador de situações de estresse, tensão, raiva, entre outros.

De acordo com Zuin (2012) o ser humano é influenciado pela crise de mobilidade, seja como pedestre ou como motorista, na disputa por espaço físico. Fala-se em crise de mobilidade, devido aos prejuízos causados, desde danos à saúde, provocados pelo estresse, até a perda econômica pelo tempo perdido em longos congestionamentos. O estresse gerado pelo ambiente de trânsito, além de provocar problemas à saúde de seus participantes, colabora para conflitos sociais, como agressividade, fúria e violência no trânsito.

O congestionamento é um problema que resulta em perda de tempo, combustível e piora na qualidade do ar, e os travamentos no trânsito é o preço que é pago pelo individualismo dos seres humanos para ter conforto, mobilidade e satisfação de suas necessidades (RESENDE e SOUSA, 2009).

Após enfrentar as dificuldades impostas a caminho do trabalho, existe a questão que trata da disposição do colaborador para executar suas tarefas diárias no trabalho. O local de trabalho, as condições, o salário e a satisfação do profissional com aquilo que desempenha, são outros fatores que colaboram para o estudo do estresse ocupacional, pois quanto mais insatisfeito e estressado se encontra um trabalhador, menor será sua capacidade de produzir e prosperar em sua profissão.

As condições de trabalho impostas pelos empregadores são imprescindíveis para a melhoria da qualidade da rotina de trabalho dos profissionais, o que eleva seus rendimentos e melhora suas condições financeiras e conseqüentemente familiares, com maior equilíbrio emocional, fazendo com que exerçam suas atividades de maneira motivadora e equilibrada no âmbito profissional e social (NASCIMENTO e PASQUALETTO, 2002).

Segundo Silva (2009), há a necessidade de conhecer as variáveis das condições de trabalho que causam estresse ao professor, para que seja possível executar e avaliar programas de prevenção e intervenção eficientes.

O ser humano tende a se relacionar em todos os lugares onde passa parte de sua vida. A empresa onde trabalha é um local onde se passa uma grande parte de seu tempo, e onde as amizades são mantidas, laços são criados e essa é uma das maneiras saudáveis de se equilibrar no trabalho.

Segundo Reis, Fernandes e Gomes (2010), o trabalho é um meio de integração social e está também centralizado no âmbito afetivo do ser humano, e em contra partida as condições de trabalho que favorecem as habilidades do colaborador, proporcionam sua melhor produtividade e autoestima dentro da organização, porém situações de fracasso, mudanças na hierarquia, fatores relacionados ao tempo e ao ritmo do trabalhador, déficits de atenção juntamente com as pressões do trabalho, podem ocasionar distúrbios de tensão e as doenças causadas por esses fatores, e com elas o absenteísmo e conflitos internos e externos.

A saúde do trabalhador é definida por metas e eixos de ação, entre eles está a luta pela saúde, dada na transformação dos processos organizacionais, a eliminação de riscos, a superação das condições precárias de trabalho e na valorização da participação nos processos decisórios da empresa (SEGANTIN e MAIA, 2007).

Existem medidas que podem ser tomadas pela empresa para manter a saúde de seus colaboradores, afinal é de seu interesse que haja boa produtividade, trabalhadores satisfeitos e menos gastos com afastamentos e demissões. É

essencial que os empregadores deem voz ativa aos seus funcionários, pois todos querem estar a par das novidades dentro da organização, o que será feito para a melhoria das condições de trabalho, assim como todos tem o dever de reivindicar seus direitos na busca de valores que contribuirão para a melhora de seu desempenho.

Todo ser humano busca incessantemente por um lugar onde possa se adequar e se sentir bem, onde possa realizar seus sonhos e suas metas. O estresse é um obstáculo que pode ser enfrentado com a colaboração de ambas as partes e superado de maneira efetiva. Lutar contra esse mal é um exercício diário que pode fortalecer a mente e as relações de cada profissional, desde que haja interesse e disposição para tomar as medidas cabíveis a cada caso.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

O presente Trabalho de Conclusão de Curso requereu o caráter quantitativo, no qual os autores interpretaram através de análise de dados coletados, o comportamento e fatores causadores de estresse, onde é possível atingir o objetivo do trabalho. Quanto aos fins a pesquisa é explicativa, pois se teve a preocupação principal de identificar os fatores causadores do estresse. Quanto aos meios foi traçada uma pesquisa de campo, com aplicação de um questionário, juntamente com a pesquisa bibliográfica podendo identificar e certificar os resultados obtidos.

3.2 UNIVERSO E AMOSTRA

O universo da pesquisa foram colaboradores de variados Centros de Formação de Condutores, denominados instrutores práticos de trânsito, onde sua principal área de atuação é no local onde acontecem as provas práticas de direção.

A amostra foi definida pelo critério de acessibilidade (VERGARA, 2013), sendo composta por 30 colaboradores, entre 23 a 66 anos de idade, que trabalham por nove horas diárias (07h: 00 às 18h: 00), todos com ensino médio completo.

3.3 COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados por meio de pesquisa de campo, ao sábado, no período do matutino, no Estacionamento do Estádio Jonas Duarte, onde todos os colaboradores se encontravam no intervalo de suas atividades, no qual foram abordados pelos autores do presente estudo, para a aplicação de questionários com perguntas sobre fatores estressores em seu ambiente de trabalho e no cotidiano de cada um, mantendo o anonimato dos profissionais, respondidos com caneta esferográfica azul, distribuídas por seus respectivos aplicadores.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

As questões abordadas no questionário foram discutidas em grupo juntamente com o orientador e demonstradas graficamente no resultados do trabalho.

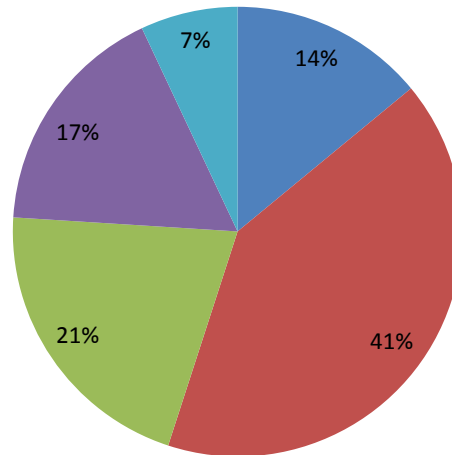
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados a seguir apresentam resultados de uma amostra de trabalhadores de empresas de autoescolas, denominados tecnicamente como instrutores práticos de trânsito. As características dessa forma de trabalho indicam alta exigência e proximidade a estresse e dificuldades de manejo da saúde. Considerando que o ser humano passa a maior parte do seu tempo no trabalho e isso é visto como algo que causa sofrimento em sua própria essência. Uma jornada de trabalho de nove horas em média dentro de um carro com pouca segurança, pouco conforto, ruídos em excesso, entre outros, deflagra um ambiente com estressores em potencial.

O presente conjunto de dados mostra a realidade atual sobre o trabalho de instrutores de trânsito.

Figura 1- Fatores relacionados ao estresse no carro

■ Segurança ■ Climatização ■ Falta de Conforto ■ Ruídos ■ Outros



Fonte: Dados da Pesquisa

A figura 1 relata que o fator predominante de estresse é a climatização, considerada como a falta do ar condicionado dentro do veículo. Devido às altas temperaturas o ser humano fica mais propenso a situações estressoras e até aos problemas físicos.

Reações adversas podem surgir com o calor, como por exemplo, transpiração, dores de cabeça, tontura, hipoglicemia etc. Nota-se que a presença do ar condicionado no automóvel contribui para que estes profissionais desempenhem melhor suas atividades, contando com um ambiente adequado às suas necessidades(BAUER 2002).

A falta de conforto destacada na amostra refere-se à direção hidráulica e conforto dos assentos. A maneira como os instrutores trabalham em seu veículo diz muito sobre como ele se sentirá física e psicologicamente ao fim do dia, a direção e a boa postura dentro do carro melhoram os aspectos que podem causar estresse e sofrimento acarretados.

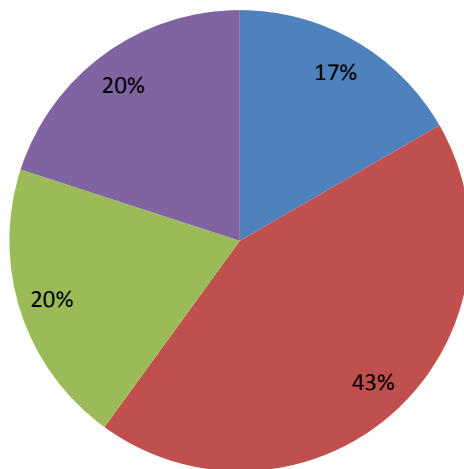
O trânsito é um ambiente estressor para aqueles que precisam passar por ele todos os dias, seja a caminho do trabalho ou a qualquer outra finalidade. Para

os instrutores esse é um exercício diário que necessita ser vivido em condições acessíveis e de modo que se sintam bem em seu local de trabalho (NASCIMENTO e PASQUALETTO, 2002).

Os ruídos questionados fazem menção ao barulho do trânsito no dia a dia e até mesmo dos barulhos que o próprio veículo em que o instrutor trabalha produz. Esses fatores colaboram para o desgaste físico e emocional dos profissionais fazendo com que cada dia uma carga de estresse seja acumulada gradativamente, até o adoecimento do trabalhador (ZUIN, 2012).

Figura 2 - Comportamentos causadores de estresse

- Atraso
- Frenagens Bruscas
- Desinteresse em Aprender
- Relacionamento Interpessoal



Fonte: Dados da Pesquisa

Os instrutores práticos de trânsito trabalham com inúmeras pessoas, com um público de intensa variação no que diz respeito a gênero, idade, crenças, nível acadêmico, capacidade de aprendizagem, etc., o que indica uma variedade de vivências interpessoais. Isso pode levar ao entendimento de que a variação de alunos em seus aspectos pessoais seja causa ou indício de estresse para os instrutores (REIS, FERNANDES e GOMES, 2010).

Dos instrutores entrevistados, 43% responderam que o desinteresse dos alunos pela aprendizagem, é o que mais causa estresse durante uma aula. As instruções tornam-se repetitivas, o desgaste para prender a atenção de um aluno é maior e conseqüentemente isso requer maior mobilidade psicológica para que não ocorra nenhum atrito por conta do estresse desencadeado devido a situações semelhantes a esta.

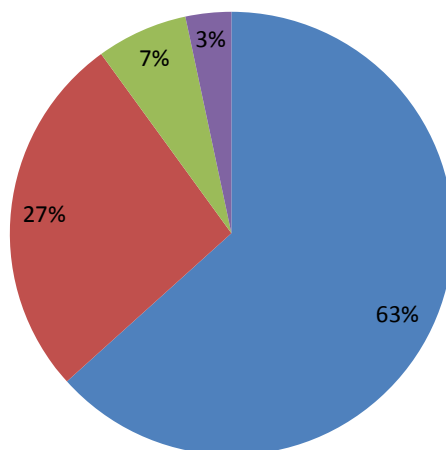
Grande parte da tensão corporal acumula-se em determinado local, geralmente nos ombros ou na nuca. Quando se está ensinando alguém que nunca esteve na direção de um automóvel anteriormente, é necessário que o instrutor seja mais cauteloso e tenha bastante atenção a tudo o que está acontecendo, e a frequência com que esses alunos cometem erros durante a aula, fazem com que o instrutor se sinta afetado em sua disposição física ou mental, por esse motivo as frenagens bruscas podem colaborar em grande parte para o estresse desses profissionais (FARIAS e cols, 2011).

Quando o atraso dos alunos para cumprir sua carga horária foi abordado, 17% dos entrevistados afirmaram que isso gera conflitos internos, pois cada aula tem sua duração para que a outra se inicie, e cada colaborador tem seus deveres operacionais a cumprir de acordo com a organização em que trabalha.

A relação interpessoal abordada, diz respeito à relação aluno/instrutor, que em sua grande maioria tem seus obstáculos, diante das diferenças e opiniões de cada um. A dificuldade que cada aluno tem de aceitar as normas e regras impostas pelo professor e a necessidade que ambos tem de expor sua cultura e suas implicações, podem influenciar de maneira negativa na vivência entre ambos, fazendo com que o profissional leve consigo uma fonte estressora, que o prejudicará futuramente em suas atividades profissionais, em sua vida pessoal, onde as doenças advindas do estresse podem acontecer (CANOVA e PORTO, 2010).

Figura 3 - Sintomas causadores de estresse

■ Dores Musculares ■ Dores de Cabeça ■ Dores Estomacais ■ Outros



Fonte: Dados da Pesquisa

Relaciona-se ao estresse vários tipos de doenças e sintomas físicos, 63% dos entrevistados se queixam de dores musculares, acredita-se que pela forma como trabalham o dia todo, a postura e o local onde exercem suas atividades, contando com a tensão de cada momento especificadamente.

As dores musculares estão fortemente ligadas ao estresse, pois o mesmo causa a liberação de hormônios que aumentam a percepção da dor. Os mesmos hormônios também são responsáveis pela tensão muscular, cefaléia, dores estomacais, entre outros sintomas reconhecidos como fadiga, baixa autoestima (FARIAS e cols, 2011).

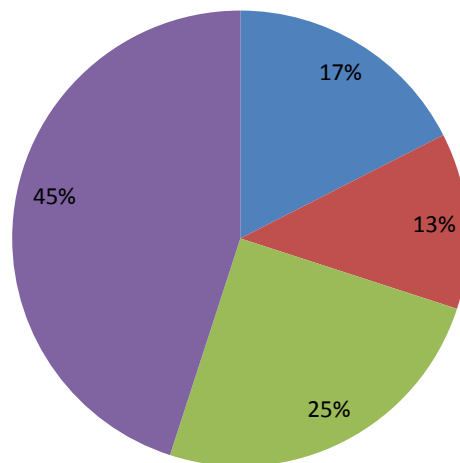
Todos esses sintomas podem causar a queda na produtividade do funcionário, podem fazer com que ele leve problemas do trabalho para sua vida pessoal e isso o prejudica não apenas profissionalmente, mas em seu contexto social (MARGIS e cols, 2003).

Para as empresas é interessante promover atividades que proporcionem bem estar a seus colaboradores, pois cada vez que um trabalhador se encontra satisfeito e saudável na função que desempenha, ele tem melhor rendimento,

melhores parâmetros de produção, e isso indica bons resultados para a organização, como por exemplo, clientes satisfeitos, condutores bem formados, boa relação interpessoal (SOUSA, 2012).

Figura 4 - Indisposição para trabalhar

■ Quase ou todos os dias ■ Aprox 3 vezes na semana
■ 1 vez na semana ■ Sempre acordo disposto



Fonte: Dados da Pesquisa

As situações do cotidiano de trabalho dos instrutores, como por exemplo, trânsito intenso, problemas dentro da organização com colegas ou alunos e até mesmo problemas pessoais que são levados para o ambiente de trabalho, influenciaram a pesquisa levando a crer que um dia para esses profissionais poderia ser enfadonho (VIEIRA, 2010), no entanto a amostra respondeu de forma positiva a essa questão, onde 45% dos instrutores se destacam por não se sentirem indispostos em nenhum dia para trabalhar, apesar do estresse.

Conforme Paschoal (2003), quando o indivíduo identifica sua rotina de trabalho como uma possível ameaça à sua estabilidade mental, ele perde a

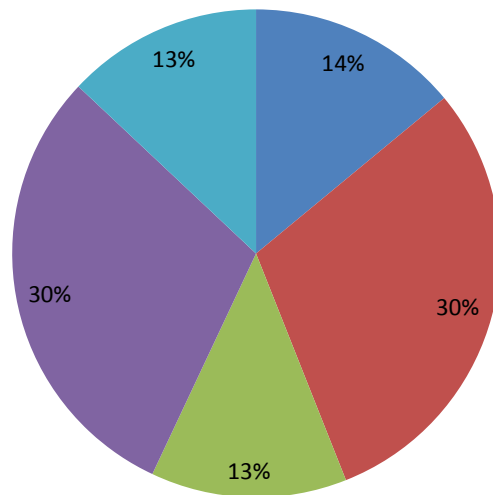
capacidade de enfrentá-la, ocasionando as reações negativas advindas do estresse, que influenciam diretamente em seu comportamento dentro da organização.

Mais uma vez a satisfação dos colaboradores com seu trabalho é apresentada como fator ideal para a saúde e bem estar dos mesmos. Uma vez que o funcionário se encontra satisfeito com aquilo que desempenha e em sua instituição de trabalho, ele produz mais e de maneira melhor, traz mais benefícios para si e para a organização e melhora seu convívio com os envolvidos em sua rotina (REIS, FERNANDES e GOMES, 2010).

Para Canova e Porto (2010), a centralização do trabalho na vida do ser humano colabora para o crescimento que almejam, no entanto as concentrações elevadas de esforços voltados para o trabalho podem ser uma maneira de se adquirir problemas de risco a saúde do trabalhador.

Figura 5 - Fatores relacionados ao estresse na organização

- Atraso no salário
- Alterções nos horários
- Agendamentos desorganizados
- Indisposição na resolução de problemas
- Outros



Fonte: Dados da Pesquisa

O estresse é um problema que toma dimensões cada vez maiores nas organizações, tendo como algumas causas a falta de tempo para cumprir algumas tarefas, a necessidade de realizar várias funções e ocupações ao mesmo tempo.

Quando a amostra foi questionada sobre a empresa em que trabalham, grande parte reclamou da falta de organização da mesma, relacionando isso ao modo como trabalham.

Durante a coleta de dados a amostra de colaboradores expressou sua opinião e trouxe informações que foram além dos itens pesquisados, e com isso foi possível conhecer melhor a rotina de cada um e como os processos ocorrem na organização. Fatos foram expostos, como por exemplo, as aulas práticas executadas pelos instrutores que são agendadas via telefone, e por uma pessoa designada para o cargo, que conseqüentemente fica responsável por transmitir todas as informações solicitadas pelos alunos aos professores, no entanto, as respostas obtidas pelo questionário aplicado demonstram o contrário. Os

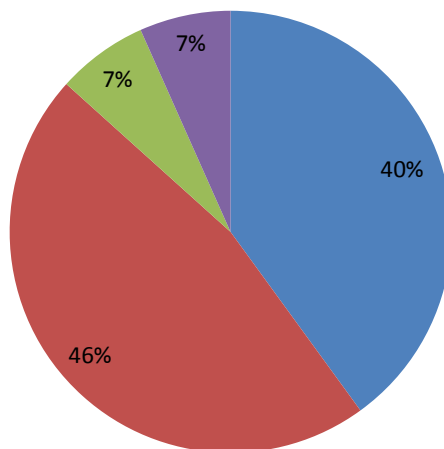
agendamentos feitos pelos alunos podem sofrer diversas alterações, nos horários, nos dias, na ausência de cada um, porém a amostra afirma que essas alterações não são repassadas como deveriam ou não são repassadas de forma alguma, o que gera a tensão e os conflitos entre colegas.

A falta de interesse por parte da empresa em resolver problemas operacionais e burocráticos relacionados aos próprios instrutores ou a atividade que aquele desempenha, também foi pautada como causa de estresse, e muitos dos entrevistados se sentem atingidos por esse fator. Há certos tipos de situações, cuja resolução só pode partir da administração da organização ou depende da atenção de seus gestores, porém ainda existem instituições que não respaldam seus colaboradores, o que proporciona a propagação do estresse, pois uma vez que o problema não é resolvido, o colaborador tende a levar para sua vida pessoal e emocional a carga de tensão, que por sua vez pode crescer a cada novo incidente que ocasionalmente ocorra (SEGANTIN e MAIA, 2007).

Um dos fatores que mais incomodam os trabalhadores é quando sua remuneração não é paga, ou é injusta, pois é dela que cada um obtém seu sustento, cumpre com suas obrigações mensais. Na amostra coletada, há a presença de algumas organizações que ocasionalmente atrasam o salário dos instrutores, fato que causa atrito entre funcionários e gestores, e que conseqüentemente alcança a vida pessoal dos colaboradores, trazendo má produtividade, insatisfação com o trabalho, descaso com as atividades, entre outras atitudes que demonstram frustração por parte dos mesmos em executar seu trabalho.

Figura 6 - Formas de lidar com o estresse causado pelo trabalho

■ Dormindo ■ Tirando Folga ■ Consultas ao Especialista ■ Outros



Fonte: Dados da Pesquisa

As pessoas manejam o estresse e o sofrimento que ele acarreta dispendendo de significativo esforço no dia a dia de trabalho. Segundo Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998), existe um conjunto de estratégias e características que podem ser utilizadas pelo ser humano como fator de adaptação às circunstâncias adversas e estressoras, este conceito é denominado tecnicamente como *coping*, que significa em língua portuguesa manejo do estresse.

Pode-se dizer que o lazer é uma válvula de escape muito comum para a tensão causada pelos dias cansativos de trabalho. Na amostra entrevistada, 46% afirmaram que a maneira mais comum de lidar com o estresse é tirando folgas periódicas (FIAMONCINI, 2003).

Como citado anteriormente por Farias e Cols (2011), o estresse advém da liberação de hormônios que causam dores e desconfortos ao ser humano. Horas de sono e lazer são importantes para a redução dos níveis destes hormônios, pois o estresse ocorre quando o organismo está sempre em alerta. O lazer é qualquer atividade que faça com que o ser humano pense ou aja de maneira não comum ao que está acostumado no dia-a-dia, sem pressões ou cobranças.

Determinados níveis de estresse são tão elevados que não podem ser controlados, e muitas vezes apenas lazer e boas horas de sono não são tão efetivos para a redução desses hormônios liberados no organismo. Por isso, 7% da amostra contam com a ajuda de médicos especialistas que utilizam os mais variados métodos para lidar com o que acaba se tornando uma doença advinda do estresse ocupacional, desde terapias ao uso de medicamentos devidamente controlados e prescritos para cada tipo de paciente.

5 CONCLUSÃO

Com o envolvimento obtido na pesquisa e execução desse trabalho, pode-se perceber que o estresse ocupacional é uma doença da modernidade que está presente na rotina dos trabalhadores.

Na confecção do referencial teórico, o surgimento e definições de estresse foram expostos bem como os fatores estressores e o efeito que eles tem sobre as pessoas que sofrem com eles.

Todas as definições e ramificações do estresse foram vivenciadas na coleta dos dados juntamente com a amostra. Pôde-se conhecer as rotinas e o cotidiano dos mesmos e assim encontrar os fatores que causam estresse e também maneiras de como lidar com ele.

A partir da análise dos dados coletados percebe-se a atuação do estresse e de situações de tensão no dia-a-dia dos instrutores e as necessidades que eles têm para se sentirem melhores. O estresse ocupacional é uma forma de adoecimento que traz à vida desses profissionais consequências como dores, mal estar, transtornos e até mesmo problemas cardíacos, piora no desempenho dentro da empresa, queda da autoestima e da produtividade.

Na coleta dos dados obtiveram-se informações além daquilo que era questionado, pois as queixas de aspectos que desencadeiam estresse nos instrutores referem-se ao ambiente onde eles executam seu trabalho; no local das provas, no comportamento dos alunos, no carro e no relacionamento instrutor/empresa, e as maneiras que cada um escolhe para enfrentar suas tensões diárias.

Se tratando de profissionais que dedicam grande parte de suas vidas ao trabalho, entende-se que a tomada de decisões para o controle do estresse e sua intervenção, deve partir principalmente da administração da empresa, que deve se atentar para a saúde de seus colaboradores e promover medidas para que o local de trabalho se torne um lugar onde as atividades não sejam enfadonhas, e criando maneiras de se prevenir não só o estresse, mas as demais doenças ocupacionais.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse é um dos males que mais afetam a vida do ser humano, seja no trabalho ou no cotidiano pessoal de cada um, cada qual tem sua forma de perceber o estresse e de lidar com ele.

A vivência em grupo e as informações adquiridas durante a execução desde o projeto de pesquisa até a confecção do trabalho de conclusão de curso proporcionou uma visão mais ampla de como as pessoas são capazes de se desenvolverem e evoluírem em seu trabalho, de como o êxito em suas atividades traz benefícios à sua auto realização e de como um fracasso pode afetar física e psicologicamente a cada um deles.

Pôde-se identificar o quão importante é a participação dos administradores na identificação e resolução de problemas como o estresse e outras doenças advindas dele em sua equipe. O papel de cada colaborador é desenvolver suas atividades da forma que lhe foram designadas e de maneira responsável, que não prejudique sua saúde, porém o papel do administrador é fornecer um ambiente de trabalho com condições favoráveis ao bem estar de seus funcionários.

As formas mais variadas de estresse, transtornos e maneiras de lidar com eles foram identificados através da pesquisa de campo e análise dos dados com cada profissional, ressaltando também as formas que existem de prevenção, dentro e fora da empresa.

Após verificar e discutir todos os dados obtidos pode-se afirmar que atingimos o objetivo principal do trabalho e respondemos a pergunta norteadora. Os profissionais que atuam como instrutores práticos de trânsito, realmente vivem situações de extremo estresse, devido a vários motivos, dentre eles a rotina de trabalho interna e externa, insatisfação com rotinas administrativas, atividades repetitivas e exaustivas, etc., e além de colaborar para o crescimento e conhecimento de estudantes e profissionais administradores, o trabalho demonstrou ir além da meta traçada e esclareceu diversas maneiras de como o profissional e seu administrador podem enfrentar e evitar situações de estresse ocupacional.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco e BANDEIRA, Denise Ruschel: **O Conceito de Coping: Uma Revisão Teórica.** *Estudos de Psicologia* 1998, 3(2), 273-294

BAUER, Moisés Evandro; Instituto de Pesquisas Biomédicas e Faculdade de Biociências, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, **Ciência Hoje** vol. 30 nº 179, 2002.

FIAMONCINNI, Rafaela Liberali; FIAMONCINI, Rafael Emerim; **Revista Digital Buenos Aires**, nº 66; 2003.

LOURES, Débora Lopes; SANT'ANNA, Isis; BALDOTTO, Clarissa Seródio da Rocha; SOUSA, Eduardo Branco de; NÓBREGA, Antônio Cláudio Lucas da; **Estresse Mental e Sistema Cardiovascular; ArqBrasCardiol**, volume 78 (nº5), 525-30, 2002.

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel; SILVEIRA, Ricardo de Oliveira; **Relação entre Estressores, Estresse e Ansiedade;** R. Psiquiatr. RS, 25 (suplemento 1): 65-74, abril 2003.

REIS, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa dos; FERNANDES, Sônia Regina Pereira; GOMES, Almiralva Ferraz; **Psicol. Cienc. Prof.** Vol. 30 nº4 Brasília Dec 2010.

RESENDE, Paulo Tarso Vilela de; SOUSA, Paulo Renato de **Mobilidade urbana nas grandes cidades brasileiras: Um estudo sobre os impactos do congestionamento;** Fundação Dom Cabral; 2009.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; TRÓCCOLI, Bartholomeu T. e ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. **Análise Fatorial de Uma Medida de Estratégias de Enfrentamento.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa* Set-Dez 2001, Vol. 17 n.3 pp.

225-234

SILVA, Juliana Dors Tigre da; MULLER, Marisa Campio e BONAMIGO, Renan Rangel. **Estratégias de Coping e Níveis de Estresse em Pacientes Portadores de Psoríase.***An. BrasDermatol.* 2006; 81(2): 143-9

SOUSA, Marcio Victor Holanda: **Síndrome de Burnout em Profissionais da Saúde:** Estudo bibliográfico, Universidade Federal do Piauí, Campos Senador Helvídio Nunes de Barros, Curso de Bacharelado em Enfermagem, Picos 2012.

BALASSIANO, Moisés; TAVARES, Elaine; PIMENTA, Roberto da Costa; **Estresse Ocupacional na Administração Pública Brasileira: Quais os Fatores Impactantes?** RAP – Rio de Janeiro 45(3): 751-74, Maio/Jun 2011.

BENKE, Mara Regina Pagnussat e CARVALHO, Élcio: **Estresse X Qualidade de Vida: Um estudo Teórico.***Revista Objetiva Nº4 2008.*

CANOVA, Karla Rejane e PORTO, Juliana Barreiros: **O Impacto dos Valores Organizacionais no Estresse Ocupacional: Um Estudo com Professores de Ensino Médio.** *Universidade Presbiteriana Mackenzie. Walter Bataglia (Ed.), p. 4-31, 2010*

FARIAS, Sílvia Maria de Carvalho; TEIXEIRA, Olga Lúcia de Carvalho; MOREIRA, Walter; OLIVEIRA, Maria Aparecida Ferreira de; PEREIRA, Maria Odete; **Caracterização dos Sintomas Físicos de Estresse na Equipe de Pronto Atendimento;** *RevEscEnferm USP* 2011; 45(3): 722-9.

MOROFUSE, Neide Tieme; ABRANCHES, Sueli Soldati e NAPOLEÃO, Anamaria Alves: **Reflexões Sobre Estresse e Burnout e a Relação com a Enfermagem.***Rev. Latino-am Enfermagem* 2005 março-abril

NASCIMENTO, Lucilda Pereira; PASQUALETTO, Antônio; **Estresse como agente propulsor do aumento nos acidentes de trânsito em Goiânia, GO –** Universidade Católica de Goiás – 2002.

PASCHAOL, Tatiane e TAMAYO, Álvaro: **Validação da Escala de Estresse no Trabalho.** *Estudos de Psicologia* 2004, 9(1) 45-52

PASCHOAL, Tatiane: **Impacto dos Valores Laborais e da Interferência Família-Trabalho no Estresse Ocupacional.** *Dissertação (Mestrado em Psicologia) Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, 2003*

ROCHA, Renato; PORTO, Marcelo; MORELLI, Mônica Yara Gabriel; MAESTÁ, Nailza; WAIB, Paulo Henrique e BURINI, Roberto Carlos. **Rev. Saúde Pública** 2002; 36(5):568-75

SEGANTIN, Benedita das Graças de Oliveira; MAIA, Eliana Martins de Faria Lemos; **Estresse Vivenciado pelos Profissionais que Trabalham na Saúde;** *Inesul – Instituto de Ensino Superior de Londrina; Londrina 2007.*

SILVA, Ednaldo Antônio da; FIR – Faculdade Integrada do Recife; Centro Científico Conhecer – **Enciclopédia Biosfera**, Goiânia, vol5, nº 8, 2009.

STACCIARINI, Jeanne Marie R.; TRÓCCOLI, Bartholomeu T.; **O Estresse na Atividade Ocupacional do Enfermeiro;** *Rev. Latino-am Enfermagem* 2001 março; 9 (2): 17-25.

TRIGO, Telma Ramos: **Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** *Rev. Psiq. Clin* 34(5) 223-223,2007.

VERGARA Sylvania Constant; **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração – 14ª Edição – São Paulo – Editora Atlas S.A – 2013.**

VIEIRA, Isabela: **Conceito(s) de Burnout: Questões Atuais da Pesquisa e a Contribuição da Clínica.** *Rev. Bras. Saúde Ocupacional, São Paulo, 35(122): 269-276 2010.*

ZUIN, Denilson César: **Um Olhar Sobre a Mobilidade Humana do Psicólogo Perito Examinador de Trânsito como Motorista no Trânsito.***UNAR – Centro Universitário de Araras Dr. Edmundo Ulson, 2012*

8 APÊNDICES

8.1 QUESTIONÁRIO

Escolaridade: _____ Idade: _____

Sexo: _____ Estado Civil: _____

Tempo de atuação profissional: _____

1) Quais dos fatores abaixo estão relacionados ao estresse em seu dia de trabalho em relação ao carro?

Segurança (Revisão, suspensão, calibragem dos pneus)

Climatização (Ar condicionado)

Falta de Conforto (Direção Hidráulica)

Ruídos

Outros. Quais? _____

2) Quais comportamentos que o aluno emite durante a aula que pode estar relacionado ao estresse?

Atraso(Desinteresse em aprender(Frenagens (?)bruscas

Relacionamento interpessoal (Aluno resistente a aprendizagem)

Outros. Quais? _____

3) Dos sintomas de estresse abaixo qual é o mais frequente em seu dia de trabalho?

Dores Musculares(Dores de Cabeça(Dores estomacais(Insônia

Outros. Quais? _____

4) Quantas vezes na semana você acorda indisposto para trabalhar?

Quase ou todos os dias Aproximadamente 3 vezes na semana

1 vez na semana Sempre acordo disposto

5) Quais dos fatores abaixo levam-te ao estresse dentro da organização?

Atraso no salário Alteração nos horários de aula sem aviso prévio

Agendamentos desorganizados Indisposição na resolução de problemas

Outros. Quais? _____

6) Qual a maneira como você lida com o estresse causado pelo seu trabalho?

Dormindo Tirando folga Tomando algum medicamento Consultas ao especialista

Outros. Quais? _____