

**O ESTRESSE NOS DOCENTES DO CURSO DE BIOMEDICINA RELACIONADO  
AO ACÚMULO DE RESPONSABILIDADE DE UMA FACULDADE PARTICULAR  
DO ESTADO DE MATO GROSSO**

Alexis Nicolau Santos Cunha<sup>1</sup>

Mariza Areas Dias<sup>1</sup>

Eduardo Rodrigues Alves<sup>2</sup>

**RESUMO**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde nos dias atuais o estresse é considerado uma epidemia mundial devido a alta dele nos últimos anos no Brasil, tem dirigido a atenção de cientistas e gestores dessas áreas para a amplitude do conceito saúde. Entretanto vem representando elevados custos individuais, familiares, organizacionais, comunitários e sócio políticos. O trabalho dos docentes quando realizado em condições adequadas proporciona um melhor desenvolvimento dos profissionais a uma expectativa de vida, fonte de sustento e ainda favorece as autorrealizações. No presente estudo ocorreu à aplicação do questionário que avaliou o nível de estresse junto com o acúmulo de responsabilidade em um determinado momento na vida acadêmica do docente em sua função de educador, o estudo utilizado foi o transversal. Com os dados adquiridos nessa pesquisa pode-se concluir que não houve correlação entre o nível de estresse com acúmulo de responsabilidade com os docentes avaliados, porem importante ressaltar que se alguns docentes se encontram na fase de alerta do estresse, em que este estresse pode estar relacionado com responsabilidade extra-oficial acadêmicas.

Palavras chave: Autorrealização - Fases - Psicofisiologica

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse se concretizou na população como uma “verdadeira epidemia mundial” e representa elevados custos individuais, familiares, organizacionais, comunitários e sociopolíticos. A Organização das Nações Unidas reforçou classificando o estresse como a “doença do século XXI” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2004).

O trabalho dos docentes, quando realizado em condições adequadas, proporciona o desenvolvimento dos indivíduos, a expectativa e a qualidade de vida, fonte de sustento e favorecer o autorrealização. Por outro lado, pode prejudicar a saúde, favorecer o desenvolvimento de doenças, encurta a vida e até leva a morte. Considerando esses fatores, o Ministério da Saúde reconhece que o trabalho contribui para alterações na saúde mental das pessoas a partir de vários aspectos envolvidos e o parcelamento das tarefas, as políticas de gerenciamento das pessoas e a estrutura hierárquica (DIAS, 2002).

A saúde no Brasil tem dirigido a atenção de cientistas e gestores dessas áreas para a amplitude do conceito saúde e a necessidade da intersetorialidade. A política nacional de promoção à saúde mostra bem essa dimensão, a ponto de esta estratégia hoje ser considerada um novo paradigma para as políticas públicas. Nesse contexto, um dos conceitos mais presentes é o de “qualidade de vida” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

O estresse trata-se de uma síndrome geral de adaptação, que são respostas do organismo agentes estressores, se desenvolve em três fases: fase de alarme, resistência e esgotamento. A fase de alarme se consiste em alterações fisiológicas. A fase de resistência é quando o alarme continua persistindo, essa fase é marcada por uma tensão permanente, quando o corpo reage à fase de alerta e não consegue lidar com fatores estressantes, não havendo sequelas. Assim se inicia fase de esgotamento quando o organismo não consegue se adaptar. Todas essas fases surgem conforme a frequência dos estressores e o modo de adaptação do ser humano (CUNGI, 2004).

Os fatores e situações que desencadeiam uma resposta de estresse, como exemplo, o acúmulo de responsabilidade no trabalho, é um dos fatores que pode estar levando ao estresse tendo o potencial de gerar problemas psicofisiológicos que causam problemas fisiológicos, psicológico e comportamental. O estresse modifica todo organismo: cérebro, musculo, tubo

digestivo, coração, vasos sanguíneos e pelo, além das glândulas: hipófise, glândula suprarrenal, hipotálamo e sistema nervoso neurovegetativo (CUNGI, 2004).

Os fatores físicos e psicológicos, também chamados de estressores, podem ser classificados como agudos e crônicos. Os estressores agudos são os acontecimentos intensos, perigosos ou mesmo incontrollável, como acidente ou agressão. Além disso, tem os estressores crônicos, onde são desenvolvidos, devido à sobre carga profissional, competição pela liderança ou companheiros de trabalho desagradável e acúmulo de responsabilidade (CUNGI, 2004).

O estresse decorrente do trabalho ou estresse ocupacional vem merecendo atenção nos últimos tempos, não sendo o suficiente para minimizar o seu efeito. Esta pesquisa com os docentes do curso de Biomedicina de uma instituição particular do estado de Mato Grosso, acreditamos oferecer um apontamento na sua atividade cotidiana trazendo assim uma qualidade melhor de vida e lazer. Evitando alterações futuras como problemas psicofisiológicas com os docentes.

Estudos apontam que há relação do estresse com o acúmulo de responsabilidade e observa-se que a classe dos docentes é propensa a esse acúmulo, assim poderão apresentar níveis maiores de estresse durante o período de suas atividades laborais. De acordo estudo desenvolvido sobre o estresse ocupacional entre docentes, no contexto de cada realidade é vital, uma vez que o desgaste sofrido por cada profissional depende especialmente da sua interação com o ambiente de trabalho e nas influencias da vida pessoal (LIPP, 2002).

Essa pesquisa científica tem como objetivo realizar uma comparação entre o nível de estresse e acúmulo de responsabilidade, em que se tem como foco os educadores do curso de Biomedicina.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa se trata de um estudo transversal, onde ocorreu a aplicação de um questionário para nível de estresse, durante o exercício de vista prova foi realizado por ser um período de intensidade de trabalho, revelando um provável pico de estresse. O público alvo foi os docentes do curso de Biomedicina de uma instituição particular do estado de Mato Grosso.

O trabalho encontra-se em submissão no CEP/UNIVAG sob CAE nº 20248419.6.0000.5692. Foram incluídos 8 docentes que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e foi entregue aos docentes antes da aplicação do questionário sendo esclarecidas as dúvidas. As perguntas avaliou o estado de lazer, estresse e acúmulo de responsabilidade via anexo. A coleta de dados foi através de entrevista com docentes de um curso de graduação de Biomedicina, sendo que o instrumento de coleta de dados reproduz os sintomas utilizados no teste de Lipp que avalia os níveis de estresse da equipe da docência deste curso através de teste preconizado por Lipp (LIPP, 2002).

Aplicando os questionários, respondidos pelos docentes, foi analisados estatisticamente e tabulados em planilha Excel 2016 (Microsoft Home Student) para comparação de resultados obtidos do questionário Lipp, com o de acúmulo de responsabilidade, sendo este elaborado de acordo com a vivência das atividades acadêmicas dos docentes.

## RESULTADOS

O número de docentes participantes da pesquisa foi oito de um total de doze, quatro não tiveram disponibilidade no período de aplicação.

Foram aplicadas vinte e três perguntas relacionadas ao estresse, com avaliação das duas últimas semanas e deste total de cinco perguntas ficaram em evidência, pois foram avaliadas por mais de 50% dos docentes como alterações frequentes, que de acordo com Lipp (LIPP, 2002) é um indicativo de fase de alerta nestes itens, são eles preocupações excessivas, dores nos músculos do pescoço e nos ombros, dores na parte inferior das costas, irritabilidade e nervosismo de acordo com a figura 1.

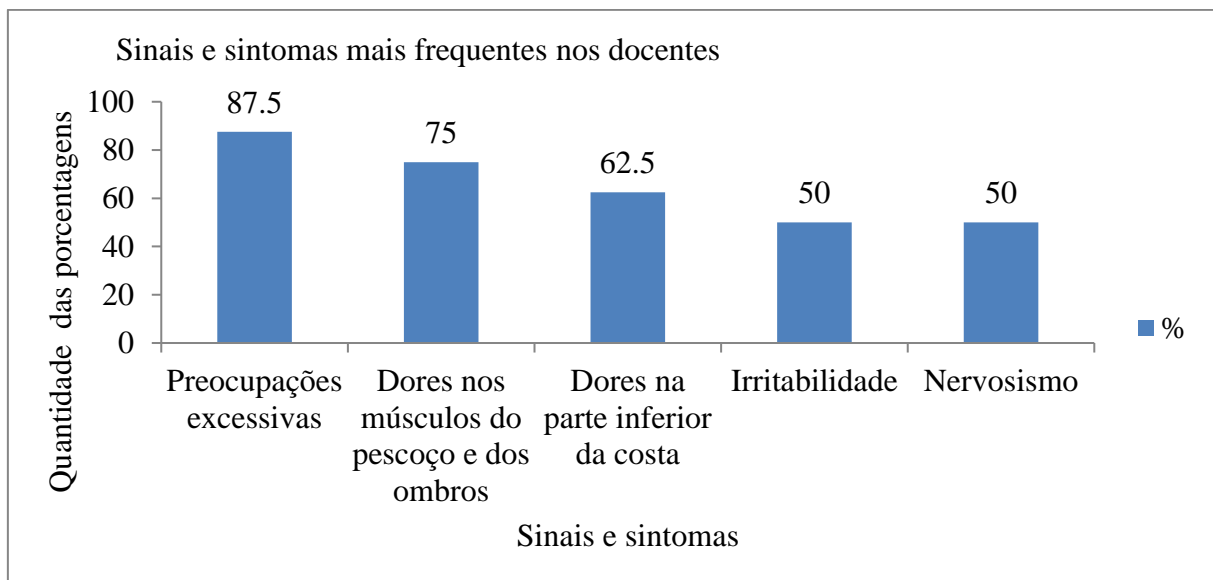


Figura 1: Perguntas que apresentaram mais de 50% dos docentes como alterações frequentes.

A partir da pergunta subjetiva “O quanto você se considera estressado em casa” e “O quanto você se considera estressado no serviço” 25% e 37,5% respectivamente se consideram muito estressados.

De acordo com a classificação de Lipp (LIPP,2002), conclui-se que, dos docentes de Biomedicina que participaram da enquete, 50% encontram-se em estágio de estresse intenso (primeira fase de alerta) de acordo com a Tabela 1.

Tabela 1 - Classificação do estresse de acordo com Lipp em docentes de um curso de Biomedicina de uma universidade particular do estado de Mato Grosso

Classificação	Frequência	
	N	%
Sem estresse	0	0
Estresse Moderado	3	37,5
Estresse Intenso	4	50
Estresse Muito Intenso	1	12,5

A partir do levantamento realizado pelo questionário sobre as atividades laborais na instituição e extra institucional. Realizou-se calculo de média e desvio padrão, com valores mínimos e máximos em relação dos docentes conforme descrita na Tabela 2.

Tabela 2 - Distribuição da carga horária referente ao acúmulo de responsabilidades dos docentes do curso de Biomedicina de uma universidade particular do estado de Mato Grosso

Distribuição da carga horário dos docentes	Média (DP)	Mínimo	Máximo
		(horas)	(horas)
Jornada semanal de trabalho oficial	23,4 (10,6)	6,5	22,5
Jornada semanal de trabalho extra-oficial	22,8 (22,7)	12	67
Preparo de conteúdo acadêmico	14,8 (7,4)	7	28
Exercidas no auxílio da parte pedagógica do curso	8,5 (11,7)	12	30
Tempo de deslocamento até a instituição	5,3 (8,4)	0,3	25
Quantas horas em pesquisa (inclui TCC)	3,5 (4,1)	2	13
Supervisão de estágio externo exercidas	0,8 (1,6)	2	4,5
Supervisão de estágio internos exercidos	0,6 (1,8)	0	5

Com este levantamento das cargas horários conseguiu-se demonstrar o acúmulo de responsabilidade dos docentes com atividades acadêmicas e extras oficiais em que cinco docentes (62,5%) acima de 80 horas de jornada de trabalho consecutivo semanal e extra-oficial, 1 docente (12,5%) entre 40 a 60 horas de jornada de trabalho consecutivo semanal e extra oficial, 0 docente ( 0% ) de 40 a 60 horas semanais, 2 docentes ( 25%) entre 20 a 40 horas de jornada de trabalho consecutivo semanal e extra oficial de acordo com a Tabela 3.

Tabela 3- Distribuição de carga horária total (extra acadêmica) de atividades dos docentes do curso de Biomedicina de uma universidade particular

Carga horária	Frequência	
	N	%
20 – 40	2	25
40 – 60	0	0
60 – 80	1	12,5
Acima de 80	5	62,5

O coeficiente de determinação que utilizou-se, em que obtive-se os valores dos coeficientes, que são normalmente representados pela letra "R<sup>2</sup>" assume apenas valores entre -1 e 1. R<sup>2</sup>= 1, significa uma correlação perfeita positiva entre as duas variáveis. R<sup>2</sup>= -1, significa uma correlação negativa perfeita entre as duas variáveis. Sendo quando, se uma aumenta a outra sempre diminui. R<sup>2</sup>= 0, significa que as duas variáveis não dependem linearmente uma da outra. No entanto, pode existir outra dependência que seja "não linear". Assim, o resultado R<sup>2</sup>=0 deve ser investigado por outros meios (TRIOLA, 1999).

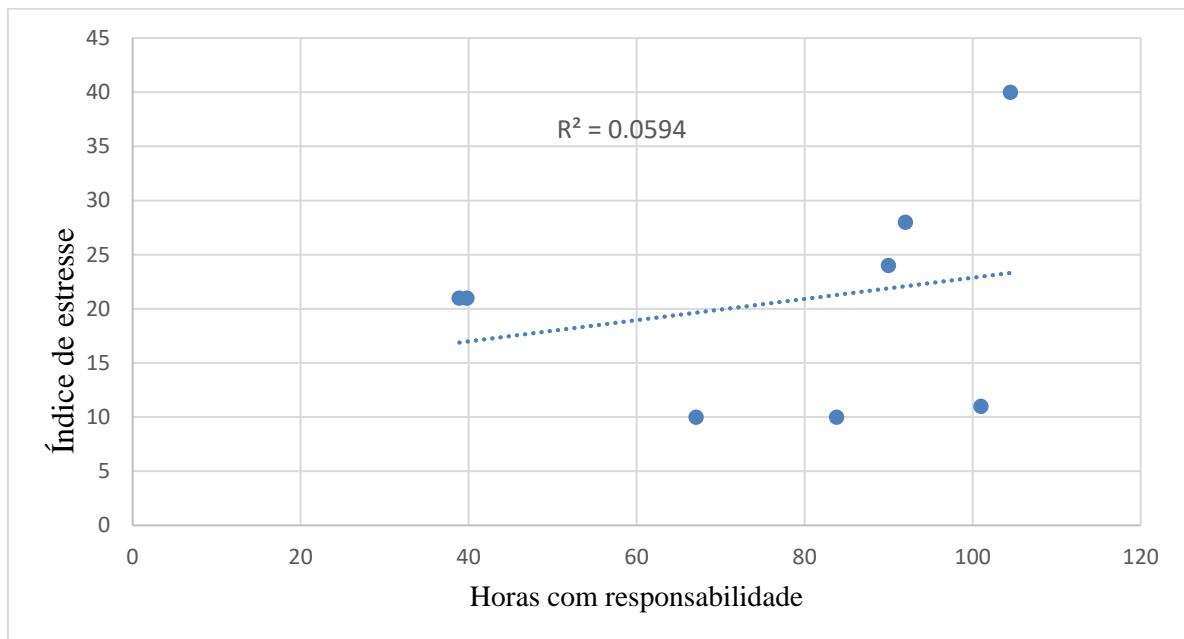


Figura 2: Gráfico de correlação entre índice de estresse e índice de acumulo de responsabilidade com valor de R<sup>2</sup> de docentes no curso de Biomedicina.

O resultados do  $R^2$ , a partir do gráfico de coeficiente de determinação  $R^2= 0,059$  que significa que não houve correlação entre acumulo de responsabilidade e estresse nos docentes que foram avaliados nesta pesquisa.

## **DISCUSSÃO**

No presente estudo, conforme a classificação de Lipp (LIPP, 2002), os docentes se encontram na fase de alerta, pois esta entrando em contato com o seu agente estressor, apresentando alguns sintomas físicos leves e se observa estas classes de profissionais professores desde 2002, em 2019 a OMS observa que o modo de vida esta sendo modificado e modificou o nome estresse e criou um CID Z73 (Síndrome de Bournout) que está classificada em estado de exaustão vital entre varias categorias laborais (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAUDE, 2004).

O estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando se vivencia situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às novas situações novas (DIAS, 2002).

Precisa-se lembrar de que o trabalho é de grande ajuda aos profissionais, através dele é possível transformar a realidade, concretizar sonhos, viabilizar a sobrevivência e formar a identidade. Por meio do exercício profissional se personifica e integra uma sociedade, assim forma-se a humanidade. No campo profissional é onde as pessoas passam a maior parte do seu tempo ao longo de sua vida. A experiência laboral não se restringe apenas ao ambiente de trabalho, sempre ira refletir de modo significativo nos processos de inserção social, pessoal e laboral do colaborador (BEHRENS, 2002; CODO; VASQUES-MENEZES, 2002; DEJOURS, 1992; MARX, 1985; SAMPAIO, 2002).

A importância da vida laboral e a saúde mental do colaborador tornou-se um campo de investigação vasto, com exploração por diferentes teorias e métodos de pesquisa (JACQUES, 2003). Com a gama de pesquisa referente a este assunto, esta relacionada a identificar as possíveis causas que esta levando os colaboradores a adoecer no campo de trabalho em diferentes categorias de profissionais (GOMES et al., 2010; HADI et al., 2009; PEREIRA, 2014; SANTANA, 2011). Pois se tornou expressivo o aumento considerável de casos de afastamento laboral, impactando socialmente indiretamente e diretamente a vida familiar e profissional (ASSMAR; FERREIRA, 2008; VIEIRA; MARTINS, 1999).

Conforme a pesquisa com os questionários pode-se notar que cinco perguntas encontram-se com porcentagem maior, em que mostra que teve-se picos. Acredita-se que esse aumento tem a ver com a questão dos docentes estarem na fase de alerta do estresse por estarem tendo dores no músculo do pescoço e dos ombros, dores na parte inferior da costa, irritabilidade e nervosismo. Este tipo de estresse é crônico, onde afeta a maioria das pessoas no seu cotidiano de uma forma suave (DIAS, 2002).

Com esses dados pode-se dizer que futuramente se continuarem assim poderá evoluir para fase de resistência, em que o corpo tenta retornar ao equilíbrio, podendo assim se adaptar ao problema ou eliminá-lo, na fase de esgotamento, quando surge diversos comprometimento físico em forma de doenças (CUNGI, 2004). Entretanto com essa pesquisa foi descoberto que os professores não estão estressados por causa do acúmulo de responsabilidade nas atividades laborais e ocorreu um apontamento para o acúmulo de varias atividades extras oficiais.

Portanto os resultados  $R^2$  do gráfico de coeficiente de determinação foram de  $R^2=0,059$ , o que significa que não tem relação o estresse dos docentes com as atividades laborais. Porem acredita-se que os docentes se encontram na fase de alerta por causa das atividades extras realizadas fora da intuição.

## **CONCLUSÃO**

Concluiu-se que não houve correlação entre o nível de estresse com acúmulo de responsabilidade com os docentes avaliados, porém importante ressaltar que se alguns docentes se encontram na fase de alerta do estresse, em que este estresse pode estar relacionado com responsabilidade extra-oficial acadêmicas.

Apesar de não haver a correlação de acúmulo de responsabilidade laboral oficial, o estudo aponta que há um estado de alerta em alguns docentes da instituição particular do curso de Biomedicina do Estado do Mato Grosso, pois a fase de alerta é uma observação de contexto geral do profissional em si para a sua rotina diária. O seu agente estressor pode estar caracterizado em qualquer momento do dia-a-dia, nesta fase precisamos prestar a atenção para não evoluir para as seguintes etapas do estresse e assim chegar a uma Síndrome.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ASSMAR, E. M. L; FERREIRA, M. C. **Da Injustiça Organizacional ao Estresse e ao Esgotamento Profissional**. Estresse e Cultura Organizacional. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2008. 281-331 p.

BEHRENS, M. A. **A formação pedagógica e os desafios do mundo moderno**. Docência na universidade. Campinas, SP: Papirus, 2002. 57-68 p.

CODO, W; VASQUES-MENEZES, I. **Educação: carinho e trabalho**. Educar, educador. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002. 37-47 p.

CUNGI, C. **Saber administrar o estresse na vida e no trabalho**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2004. p. 184.

DEJOURS, C. **A Loucura no Trabalho: estudo da psicopatologia do trabalho**. São Paulo, SP: Cortez Oboré, 1992.

DIAS, E. C. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília: ministério da saúde do Brasil, 2002.

FONSECA, J. R. F; LOPES, D. N. **Níveis de estresse ocupacional e atividades estressoras em enfermeiros de unidades de emergência**. 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/html/3240/324032944002/>. Acesso em: 20 de Mai. 2019.

GOMES, A. R; MONTENEGRO, N; PEIXOTO, A. M. B. C; PEIXOTO, A. R. P. B. C. **Ocupacional no Ensino: um estudo com professores do 3º ciclo e ensino secundário**. Psicologia & Sociedade, 2010. 587-597 p. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822010000300019>. Acessado em: 01 de dezembro de 2019.

HADI, A. A; NAING, N. N; DAUD, A; NORDIN, R; SULONG, M. R. **Prevalence and factors associated with stress among secondary school teachers in Kota Bharu**. Southeast Asian: Tropical, 2009. 1359-1370 p.

JACQUES, M. DA G. C. **Abordagens teórico-metodológicas em saúde/doença mental & amp**; Psicologia & amp; 2003. 97-116 p. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822003000100006>. Acessado em: 01 de dezembro de 2019

LIPP, M. E. N. **Manual de inventário de sintomas de stress para adulto de Lipp (ISSL)**. São Paulo: casa da psicólogo, 2002.

LIPP, M. N. **O stress do professor**. Campinas, SP: papiros, 2002.

MARX, K. **O capital**. São Paulo: Nova Cultura, 1985.

MINISTERIO DA SAÚDE (BR), **secretária de políticas de saúde**. Estresse no ambiente de trabalho cobra preço alto de indivíduos, empregadores e sociedade. Brasília, DF: Organização Pan- Americana da Saúde, 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: MS; 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Direção Geral da Saúde**. Lisboa: 2004.

PEREIRA, E. F; TEIXEIRA, C. S; PELEGRINI, A; MEYER, C; ANDRADE, R. D; LOPES, A. **Estresse Relacionado ao Trabalho em Professores de Educação Básica**. Florianópolis, SC: Ciência e Trabalho, 2014. 206-210 p.

SAMPAIO, J. J; MESSIAS, E. L. **A epidemiologia em saúde mental e trabalho**. Saúde mental & trabalho. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002. 143-172 p.

SANTANA, O. A. **Docentes de pós-graduação: grupo de risco de doenças cardiovasculares**. Revista Acta Scientiarum Education. 2011. 219-226 p. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/actascieduc.v33i2.13569>. Acessado em: 01 de dezembro de 2019.

VIEIRA, L. C; GUIMARÃES, L. A. M; MARTINS, D. **O Estresse ocupacional em Enfermeiros**. Série Saúde Mental e Trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. 169-185 p.

TRIOLA, M. F. **Introdução à Estatística**. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

## ANEXOS

## QUESTIONÁRIO

Código: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino Filhos: \_\_\_\_\_

Estado civil: ( ) Solteiro ( ) Casado ( ) Viúvo ( ) Divorciado ( ) Amasiado

Curso de graduação: \_\_\_\_\_ Complementação: \_\_\_\_\_

Cargo além das docências: \_\_\_\_\_

Quais matérias vocês ministram na instituição e período:

Disciplinas	M	N	Disciplinas	M	N
Administração e Gestão Laboratorial 30 Horas			Genética Molecular 60 Horas		
Análise Ambiental 60 Horas			Hematologia Básica 60 Horas		
Análises Bromatológicas 60 Horas			Hematologia Clínica 60 Horas		
Anatomia Humana 60 Horas			Histologia 60 Horas		
Anatomia Topográfica 60 Horas			Imunologia 60 Horas		
Banco de Sangue 30 Horas			Imunologia Clínica 60 Horas		
Bioética e Deontologia 30 Horas			Introdução ao Exercício da Biomedicina 30 Horas		
Biofísica Aplicada 60 Horas			Investigação Científica 60 Horas		
Biologia Celular 60 Horas			Matemática Aplicada ao Laboratório 30 Horas		
Biologia Molecular Aplicada ao Diagnóstico 60 Horas			Micologia e Virologia 60 Horas		
Bioquímica 60 Horas			Microbiologia 60 Horas		
Bioquímica Clínica 60 Horas			Microbiologia Clínica 60 Horas		
Citologia Oncótica e Anatomia Patológica 60 Horas			Parasitologia 60 Horas		
Controle de Qualidade 30 Horas			Parasitologia Clínica 60 Horas		
Eletiva 60Horas			Patologia 60 Horas		
Embriologia 60 Horas			Primeiros Socorros 30 Horas		
Epidemiologia 60 Horas			Produção e Leitura de Textos 60 Horas		
Estágio Supervisionado I 180 Horas			Química Geral e Analítica 60 Horas		
Estágio Supervisionado II 210 Horas			Química Orgânica 30 Horas		
Estágio Supervisionado III 270 Horas			Saúde e Sociedade 60 Horas		
Estatística 30 Horas			Sociologia 30 Horas		
Estatística 30 Horas			Tópicos Especiais 60 Horas		
Farmacologia e Toxicologia Clínica 60 Horas			Trabalho de Conclusão de Curso I 30 Horas		
Farmacologia e Toxicologia Clínica 60 Horas			Trabalho de Conclusão de Curso II 30 Horas		
Fisiologia Humana 60 Horas			Urínalise e Líquidos Corporais 60 Horas		

## QUESTIONARIO

Sintomas	0			1	2	Resultado
Dores de cabeça por tensão e enxaqueca?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Insônia, Fadiga?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Come em excesso?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Dores na parte inferior das costas?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Úlceras ou gastrite?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Nervosismo?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Pesadelos?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Pressão Arterial alterada?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Mãos e pés frios e suados?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Ingestão de álcool / remédios sem receita?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Palpitações cardíacas (taquicardia)?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Indigestão?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Dificuldades sexuais?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Preocupações excessivas?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Náuseas ou vômitos?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Irritabilidade?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Sono irregular acordando varias vezes por noite?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Perda do apetite e diarreia?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Dores nos músculos do pescoço e ombros?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Crises respiratórias e dificuldade em respirar?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Períodos de depressão?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Pequenos acidentes?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	
Sentimento de raiva?	( ) não tenho problemas	tenho	tido	( ) raramente	( ) frequente	

<b>Sem estresse</b>	Menos de 4 pontos
<b>Estresse Moderado</b>	de 4 a 20 pontos
<b>Estresse intenso</b>	de 20 a 30 pontos
<b>Estresse muito intenso</b>	Acima de 30 pontos

<b>Perguntas avaliadoras do estresse</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Você se considera estressado quanto?	Pouco	Moderado	Muito
Você se considera estressado em casa?	Pouco	Moderado	Muito
Você se considera estressado no serviço?	Pouco	Moderado	Muito

<b>Perguntas relacionadas aos horários semanais</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Horas exercidas em preparo de conteúdo acadêmico?	0 a 6 horas ( )	7 a 12 horas ( )	12 a 24 horas ( )
Horas de supervisão de estagio externo exercidas?	0 a 6 horas ( )	7 a 12 horas ( )	12 a 24 horas ( )
Hora de supervisão estagio interno exercidas?	0 a 6 horas ( )	7 a 12 horas ( )	12 a 24 horas ( )
Horas relacionadas exercidas no auxilio da parte pedagógica do curso?	0 a 6 horas ( )	7 a 12 horas ( )	12 a 24 horas ( )
Tempo deslocamento até a Instituição ?	0 a 6 horas ( )	7 a 12 horas ( )	12 a 24 horas ( )

<b>JORNADA DE TRABALHO OFICIAL</b>	<b>HORAS / DIAS</b>	<b>SEMANAL</b>
SEGUNDA		
TERÇA		
QUARTA		
QUINTA		
SEXTA		

<b>JORNADA DE TRABALHO EXTRAOFICIAL</b>	<b>HORAS / DIAS</b>	<b>SEMANAL</b>
SEGUNDA		
TERÇA		
QUARTA		
QUINTA		
SEXTA		
SABADO		
DOMINGO		