

ANÁLISE DE CORRESPONDÊNCIA APLICADA A INDICADORES DE ESTRESSE E MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO EM DOCENTES

Rosane Maria Kirchner

Departamento de Física, Estatística e Matemática – UNIJUI – Ijuí – RS. e-mail:
rosanek@unijui.tche.br

Eniva Miladi Fernandes Stumm

Departamento de Ciências da Saúde – UNIJUI – Ijuí – RS. e-mail: eniva@unijui.tche.br

Luciane Cristina Bertholo

Departamento de Ciências da Saúde – UNIJUI – Ijuí – RS.

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo analisar estatisticamente através da utilização da análise de correspondência, os indicadores de estresse apresentados por docentes de uma Universidade do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, bem como os mecanismos de enfrentamento utilizados por eles. Este artigo apresenta resultados parciais da referida investigação. Trata-se de uma metodologia que possibilita uma abordagem clara e precisa de dados categóricos, os quais são apresentados graficamente. Este algoritmo de redução de dados favorece uma imagem simplificada e de fácil interpretação para o leitor. Os dados foram extraídos do instrumento “Breve Inventário de Causas e Estratégias para Lidar com o Stress (Breve ICES)”, de autoria de Rahe(2000). Pensamos que esta pesquisa pode contribuir positivamente, no sentido de propiciar reflexão, discussão, conscientização e mobilização de estratégias mais eficazes de enfrentamento ao estresse vivenciado no ambiente de trabalho, bem como contribuir para melhorar a qualidade de vida dos sujeitos envolvidos no processo de ensino aprendizagem: docentes, direção e discentes.

Palavras-chave: análise de correspondência, indicadores de estresse, mecanismos de enfrentamento, docente

Abstract

The present work has the objective to analyze, through the use of the Correspondence Analysis, the stress indicators presented by teachers of a University of the Northwest of the State of Rio Grande do Sul, as well as the coping mechanisms used by them. This article presents partial results of the referred investigation. The methodology makes possible a clear approach and shows categorical data, which are presented graphically. This data reduction algorithm favors a simplified image and easy interpretation for the reader. The data were extracted of the instrument "Brief Inventory of Causes and Strategies to Work with Stress, of authorship of Rahe(2000). We thought that this research can contribute positively, in the sense of propitiating reflection, discussion, understanding and mobilization of more effective strategies of facing the stress stayed in the work atmosphere, as well as to contribute to improve the subjects' quality lives involved in the process of teaching learning: educational, direction and students.

Keywords: correspondence analysis, stress indicators, coping mechanisms, teacher

1 Introdução

No contexto mundial, inúmeros fatores contribuem para a ocorrência de pressões, favorecendo o surgimento e manutenção de níveis elevados de estresse, com danos à saúde das pessoas, predispondo a doenças sérias, podendo contribuir inclusive para a morte prematura.

Dentre as situações vivenciadas pelo docente em uma universidade, podem-se destacar conflitos inter e intragrupais, pressões administrativas, burocráticas, familiares e sociais, questões salariais, indisciplina de acadêmicos, dentre outras. Ele convive e interage continuamente nesse meio, muitas vezes em condições de trabalho inadequadas, com remuneração insuficiente, o que o obriga a cumprir jornadas intensivas de trabalho, sem tempo para atualização, muitas vezes não respeitando os limites do próprio organismo, pondo em risco sua saúde e seu bem-estar.

Esta pesquisa identifica indicadores de estresse nos docentes que atuam em uma Instituição de Ensino Superior, relacionando-os com as causas e estratégias de enfrentamento utilizadas por eles. Pensamos que o docente reconhecendo seus indicadores de estresse, muito pode realizar no sentido de buscar alternativas dentro e/ou fora do seu ambiente de trabalho para minimizá-los, utilizando mecanismos mais adequados e eficazes, preservando dessa forma sua saúde e da própria Instituição de Ensino.

O presente artigo está estruturado da seguinte maneira: no item 2 apresenta o referencial conceitual, seguido do metodológico; No item 3 descreve a metodologia utilizada e no item 4 apresenta, analisa e discute os dados obtidos com a análise de correspondência. Para finalizar, no item 5 são tecidas considerações acerca dos principais resultados da pesquisa e projeções para estudos posteriores.

2 Referencial Conceitual

Nesta seção são tecidas considerações gerais sobre estresse, alguns resultados de estudos sobre estresse em docentes, seguida da metodologia utilizada para tratamento dos dados.

2.1 O Estresse do Docente

O estresse está muito presente na vida das pessoas, nos diferentes âmbitos, e tem se constituído em objeto de estudo de pesquisadores do mundo inteiro envolvendo diferentes segmentos populacionais e profissionais. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o mesmo se constitui em uma epidemia global, com diversos fatores agravantes. Rossi (2000) menciona que pesquisadores de várias áreas têm constatado que as diferentes fontes de estresse, bem como as estratégias utilizadas para lidar com ele repercutem seriamente na saúde das pessoas.

O estresse é um elemento indispensável à vida, possuindo aspectos subjetivos importantes associados. Dependendo da forma como o indivíduo percebe e reage aos indicadores será, sem dúvida, determinante para a ocorrência ou não do estresse. Desta forma, compreendemos que ele tanto pode ser utilizado a seu favor, como algo positivo, estimulador, de incentivo para lutar e vencer obstáculos, visando seu crescimento pessoal e profissional, quanto pode atuar de forma antagônica, ou seja, lesando e contribuindo para a ocorrência de doenças, principalmente pelo efeito acumulativo do mesmo.

Segundo Lipp(2002), os principais estressores do educador estão relacionados as condições de trabalho, a falta de colaboração e comunicação entre colegas, fatores interpessoais, imagem profissional negativa, os próprios alunos desmotivados, difíceis, classes numerosas, alunos com problemas de aprendizagem, emocionais e/ou comportamentais, pais de alunos com expectativas exageradas sobre os filhos e, como consequência, cobram do professor, fatores administrativos relacionados a oportunidades limitadas de promoção, burocracia excessiva, falta de apoio, atitudes diretivas e excesso de cobranças.

Dentre as pesquisas realizadas envolvendo a temática estresse, o professor está entre os profissionais mais atingidos. Segundo amostra feita nos EUA, por Moracco, D'Arienzo e Daniford, citado por Lima (1998), o absentismo do professor é devido, em grande parte, ao estresse ocupacional, sendo que 52% dos professores declararam que não escolheriam essa carreira novamente.

Para o mesmo autor, existem dois paradoxos relacionados ao estresse ocupacional dos professores: o primeiro é de que a docência se constitui em uma atividade apaixonante, e como tal, pode ser causadora de sofrimento e de doença, podendo conduzir o professor à perda da razão e da ética visando controlar esse sentimento. Ele menciona que o professor adoece por excesso de amor à sua profissão. O outro paradoxo é de que o estresse se mantém e é reforçado pelas pressões do ambiente, ou seja, o professor, ao invés de buscar situações anti-estresse, tende a agir de forma contrária, aumentando o seu grau de estresse, por exemplo, ingerindo café em excesso, bebida alcoólica, fumando, se alimentando de forma inadequada, pondo em risco sua saúde.

2.2-Análise de Correspondência

A análise de correspondência é um algoritmo de redução de dados qualitativos ou categóricos, apresentados em tabelas de contingência. Este método objetiva estudar, verificar e determinar a associação entre duas ou mais variáveis qualitativas. Consiste na obtenção de eixos fatoriais, em geral dois ou três, que contenham o máximo possível de informações das variáveis, o mesmo permite visualizar simultaneamente os dois ou mais conjuntos de variáveis através de gráficos que representam cada variável nos planos de projeção formados pelos primeiros eixos fatoriais. Esta técnica permite verificar a proximidade entre as categorias e também interpretar possíveis associações entre as categorias-linha e as categorias-coluna de tabelas de contingência. Nesta análise, estamos interessados nos perfis das linhas e das colunas, ou seja, nas magnitudes relativas. O critério de ajustamento é a distância Euclidiana, denominada a distância χ^2 que permite tratar as linhas e colunas de forma idêntica. Um subproduto é que as projeções de linhas e colunas no novo espaço podem ser ambas delineadas no mesmo gráfico.

Na tabela de dados temos m linhas e n colunas, $n \leq m$ e no cruzamento da linha i com a coluna j está o valor x_{ij} , que representa o número de elementos pertencentes a linha i e a coluna j . Considerando o espaço R^n , neste temos m vetores cada um com n coordenadas (cada linha constitui um vetor de R^n). Os perfis (pesos) das linhas serão dados pelas probabilidades condicionais do individuo aparecer na coluna j , dado que pertence a linha i , ou seja, x_{ij} deve ser dividido pelo total da linha i . Logo, cada ponto-linha tem um peso associado. O peso do i -ésimo ponto é dado por $x_i = \sum_j x_{ij}$. Em R^n a distância Euclidiana ponderada, denominada distância χ^2 entre os pontos linha é:

$$d^2(i, i') = \sum_j \frac{1}{x_j} \left(\frac{x_{ij}}{x_i} - \frac{x_{i'j}}{x_{i'}} \right)^2$$

A inércia é dada pela soma ponderada dos quadrados das projeções, onde a ponderação é dada por x_i , para todo i .

Quando considerando o espaço R^m , neste temos n vetores cada um com m coordenadas (cada coluna constitui um vetor de R^m). Seguindo a mesma idéia anterior temos os perfis (pesos) das colunas que serão dados pelas probabilidades condicionais do individuo aparecer na linha i , dado que pertence a coluna j , ou seja, x_{ij} deve ser dividido pelo total da coluna j . Em R^m a distancia Euclidiana ponderada, denominada distância χ^2 entre os pontos colunas é:

$$d^2(j, j') = \sum_i \frac{1}{x_i} \left(\frac{x_{ij}}{x_j} - \frac{x_{i j'}}{x_{j'}} \right)^2$$

A distância Euclidiana entre os pontos não é a distância Euclidiana clássica mas, é a distância com relação aos pesos específicos.

A inércia é dada pela soma ponderada dos quadrados das projeções, onde a ponderação é dada por x_j , para todo j , isto é, as massas dos pontos são incorporadas no critério a ser otimizado.

O ponto-linha médio é dado pela média ponderada de todos os pontos-linha:

$\sum_i x_i \frac{x_{ij}}{x_i} = x_j$ para $j=1,2,\dots,n$. Da mesma forma o perfil-coluna médio tem como i -ésima coordenada x_i

As semelhanças entre as diferentes modalidades de uma mesma variável são representadas geometricamente pelas proximidades entre os perfis e o perfil médio do conjunto das populações afetadas pela massa, ou seja, o centro de gravidade da população.

Segundo Greenacre (1984) a inércia pode ser decomposta em autovalores, que são “momentos da inércia”. O primeiro é trivial e não é utilizado na interpretação; seu valor é sempre um e ele garante que linhas e colunas possam ser representadas em um mesmo gráfico, colocando o centro das coordenadas (origem) no centro da gravidade. Os demais decrescem de valor. Os autovetores correspondentes aos autovalores não triviais determinam os eixos principais da inércia. O primeiro eixo representa a maior fração de inércia, o segundo uma fração adicional, o terceiro outra fração adicional, porém menor, e assim sucessivamente. Os eixos são ortogonais, isto é, refletem dimensões independentes entre si.

Em relação a interpretação gráfica resultante da utilização desta metodologia, consideramos importante ressaltar que a origem do gráfico representa o centro de gravidade de linhas e colunas, isto é, a população “média” e que o ponto, quanto mais afastado do centro, mais se desvia da média, sendo maior a diferença entre as frequências observadas e as esperadas. Quando dois pontos-linha estão próximos, significa que são semelhantes quanto a variável representada nas colunas, sendo válido igualmente para os pontos-coluna (Hair, 1994).

3 Metodologia

A presente pesquisa se caracteriza como sendo quantitativa, qualitativa, descritiva e inferencial. O instrumento utilizado foi o “Breve Inventário de Causas e Estratégias para Lidar com o Stress (Breve ICES)”, de autoria de Richard Rahe, o qual avalia o equilíbrio na vida das pessoas, considerando fontes de estresse e estilo de vida, indicando a possibilidade de a pessoa adoecer pelo estresse em excesso. Trata-se de um teste multidimensional, que sinaliza fatores de risco, permitindo e possibilitando que a pessoa inicie um programa preventivo. Ele inclui cinco categorias de estresse e cinco de estratégias para lidar com ele.

Em relação à categoria de estresse, a primeira escala “Quem Você É” consiste em informações demográficas, história médica familiar e de desenvolvimento infantil. A segunda escala “Mudanças Recentes na sua Vida” reflete as mudanças relacionadas à saúde, trabalho, casa e família, pessoal, social e financeiro. A terceira escala é composta por “Sintomas Físicos” abordando as alterações em vários sistemas fisiológicos, como respiratório, gastrointestinal, cardiovascular, saúde geral, muscular, neurológico, geniturinário e dermatológico. A quarta escala “Sintomas Psicológicos” avalia a ansiedade e a depressão. A quinta escala, por sua vez, “Comportamentos e Emoções”,

juntamente com a primeira, avaliam a vulnerabilidade das pessoas à doenças, apresentando aspectos relacionados ao comportamento no trabalho, pressão, perspectiva de vida, assertividade, emoções e a parte social.

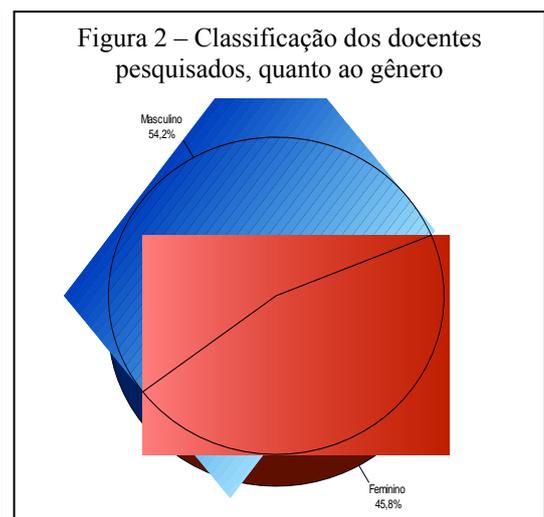
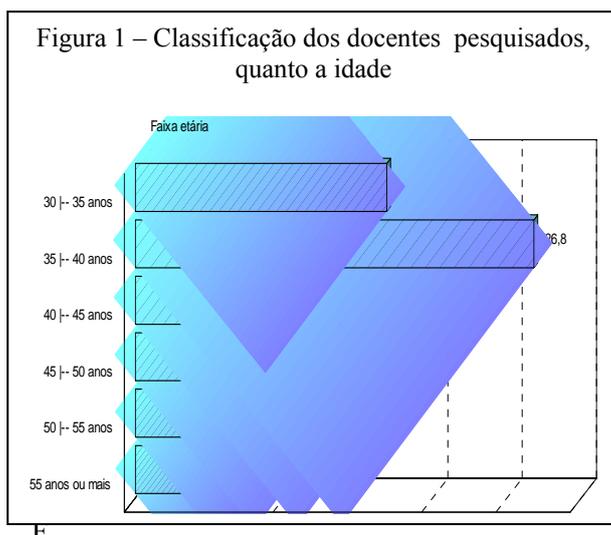
A primeira escala na categoria das estratégias utilizadas é “Hábitos de Saúde” avaliando o estilo de vida das pessoas, como vícios, alimentação, exercício e ritmo de vida. Em relação à segunda escala “Apoio Social”, esta avalia os benefícios de um sistema de apoio baseado nos relacionamentos pessoais do indivíduo. A terceira, “Reações ao Estresse”, avalia reações positivas e negativas ao estresse. A quarta escala “Satisfações com a Vida Atual” enfatiza o nível de satisfação do indivíduo com a saúde, trabalho, casa, família e comunidade. A quinta escala “Propósito e Conexão” avalia a percepção do indivíduo de poder alcançar seus objetivos de vida.

A amostra calculada compreendeu 72 docentes, considerando uma margem de erro de 8%. Os sujeitos foram selecionados de forma aleatória. A coleta dos dados ocorreu em dois momentos distintos, dezembro/2003 e abril/2004, abrangendo os mesmos sujeitos. A mesma foi iniciada logo após a aprovação do projeto pelo Comitê Científico da Universidade pesquisada. Cada sujeito recebeu um termo de esclarecimento e um de consentimento livre informado, conforme o preconizado pela Resolução 196/96 do Ministério da Saúde. Os dados analisados no presente estudo são referentes a primeira etapa.

Para a codificação e análise dos dados, utilizamos o software SPSS 7.5 for Windows. Dentre as técnicas estatísticas disponíveis, optamos pela descritiva e pela análise de correspondência.

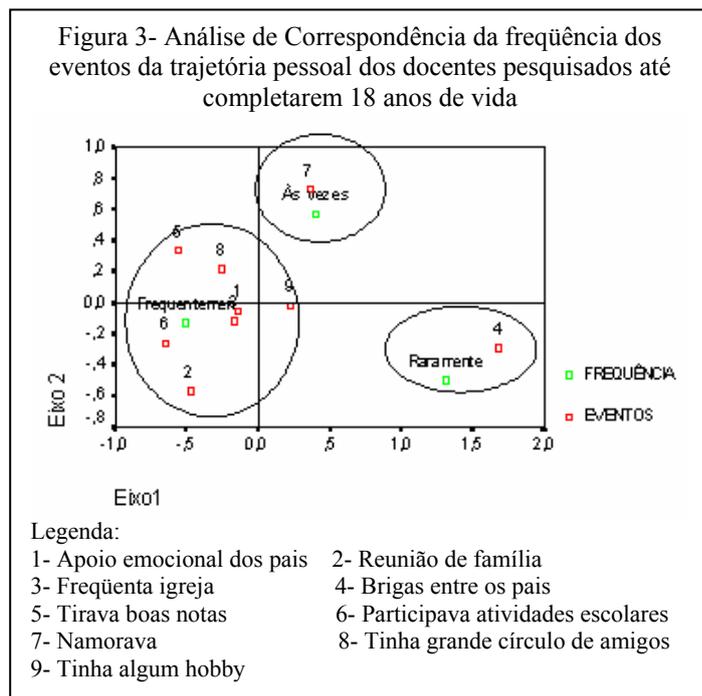
4 Resultados

Consideramos importante inicialmente, para situar o leitor, realizarmos uma breve descrição dos sujeitos que integraram o estudo. Em relação a idade, constatamos que a maioria dos docentes encontra-se na faixa etária de 35 e 45 anos, perfazendo um total de 47,9%. Destaca-se que somente 8,5% situam-se na faixa de 55 anos ou mais (ver Figura1). Em relação ao gênero dos docentes pesquisados (ver Figura 2), evidenciamos que não há uma diferença considerável em relação a esta variável, pois os percentuais são aproximados.



Foi realizada a análise dos indicadores de estresse e mecanismos de enfrentamento através de uma abordagem com análise de correspondência para cada uma das variáveis que seguem. Esta permitiu evidenciar de que forma os indicadores de estresse estiveram e/ou estão presentes na vida dos docentes pesquisados e os mecanismos de enfrentamento utilizados por eles. As variáveis são descritas e analisadas a seguir.

4.1 Frequência de eventos da trajetória pessoal dos docentes até os 18 anos de vida



Consideramos importante ressaltar que neste período ocorre a formação da personalidade do sujeito, em especial, os sete primeiros anos de vida. Acreditamos que uma pessoa que possui estabilidade, que convive nos primeiros anos de sua vida em um ambiente, tanto familiar quanto social, profícuo, certamente construirá valores, princípios e crenças que nortearão suas ações futuramente, interferindo inclusive na forma de lidar frente a situações estressoras.

As variáveis frequência e ocorrência de eventos da trajetória da vida dos docentes pesquisados até os 18 anos de idade, foram cruzadas e dispostas em uma tabela de contingência. Para a mesma foi realizado um teste Qui-quadrado, obtendo-se $\chi^2=143,1$ com 16

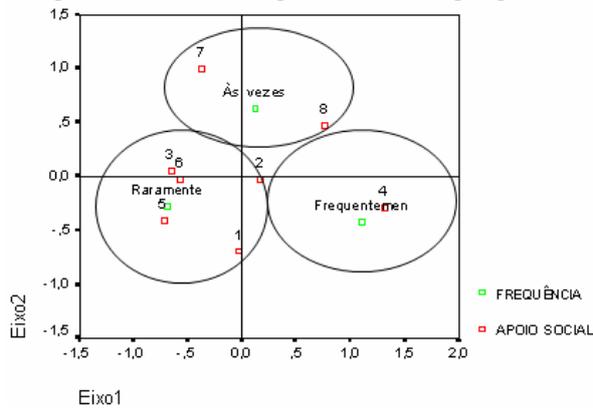
gl e $p<0,001\%$, demonstrando uma dependência muito significativa entre as variáveis, permitindo maior segurança para a realização da análise de correspondência. A quantidade de informações explicadas pelos dois primeiros eixos/fatores é bastante elevada (92,3%+7,7%), perfazendo o total de 100% da informação restituída.

A utilização da análise de correspondência permite inferir que o docente até os dezoito anos de idade, na grande maioria, recebeu com frequência, apoio dos pais, tinha convicções religiosas, um bom aproveitamento escolar e participavam de atividades sociais na escola, possuindo um bom círculo de amigos. Raramente presenciavam conflitos dos pais e referiram que namoravam somente às vezes. A partir dessas constatações, podemos inferir que a maioria dos sujeitos desse estudo cresceu em um ambiente favorável ao desenvolvimento biopsicosocial.

4.2 Frequência de apoio social referido pelos docentes pesquisados

Esta escala “Apoio Social” avalia os benefícios de um sistema de apoio, tomando por base os relacionamentos pessoais que o indivíduo estabelece. Foi desenvolvida com base na lista de Cohen e no trabalho de Fleming, segundo Rossi(2000). Rahe(2000) incluiu três subescalas: sistema de apoio social, disponibilidade do núcleo de apoio à pessoa e percepção desta com relação à disponibilidade do núcleo de apoio se ela necessitar utilizá-lo. Nesta etapa de avaliação dos sujeitos, classificada em três categorias: “às vezes”, “frequentemente” e “raramente”, realizamos o teste Qui-quadrado no cruzamento das variáveis, obtendo $\chi^2=182,77$ com 14 gl e $p<0,001\%$, demonstrando uma dependência muito significativa entre as variáveis.

Figura 4 – Análise de correspondência da frequência de apoio social referido pelos docentes pesquisados



Legenda:

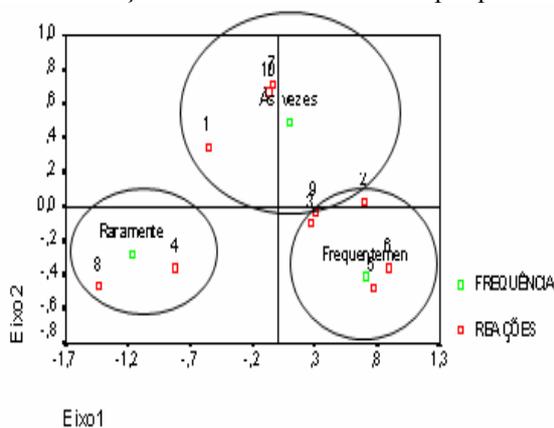
- 1- Quando tem problemas, guarda-os para si
- 2- Há diversas pessoas com as quais eu socializo
- 3- Sinto-me deslocado no meu círculo de amigos
- 4- Tenho amigos que sempre me apoiam
- 5- Não tenho ninguém para contar minhas preocupações
- 6- Frequentemente sente-se só
- 7- Participa de diversos grupos sociais
- 8- Convidado para programas interessantes

A quantidade de informações explicadas pelos dois primeiros eixos/fatores é bastante elevada (84,7%+15,3%), perfazendo o total de 100% da informação restituída.

Analisando estes dados, constatamos que a maioria dos docentes menciona possuir amigos, pessoas com quem pode socializar seus problemas e preocupações, porém somente participa de grupos sociais e é convidada para programas interessantes na frequência “às vezes”. Este resultado nos remete a várias reflexões e aponta para novas investigações, no sentido de buscar compreender esta postura, pois ao mesmo tempo em que o docente afirma ter amigos, ele, somente esporadicamente participa de eventos sociais. Referem ainda que raramente se sentem deslocados no próprio círculo de amigos, sós e que não tem com quem socializar seus problemas/ angústias/ dificuldades.

4.3 Frequência das reações ao estresse dos docentes pesquisados

Figura 5 – Análise de correspondência da frequência das reações ao stress dos docentes pesquisados



Legenda:

- 1- Culpa-se pelos problemas
- 2- Concentra-se nos aspectos positivos das situações
- 3- Deseja que os problemas desapareçam
- 4- Tenta esquecer tudo
- 5- Faz um plano de ação
- 6- Planeja crescimento e mudanças positivas
- 7- Critica-se ou repreende-se
- 8- Ignora o problema
- 9- Pede orientação de alguém de respeito
- 10- Deseja mudar a maneira como se sente

Esta escala “Reação ao Estresse”, compreende seis reações ao estresse, três positivas e três negativas.

Para avaliar a associação entre as variáveis, o teste de Qui-quadrado obteve um valor de 199,05 com 18 gl e com probabilidade de $P < 0,001\%$, demonstrando uma forte dependência entre as categorias linhas/colunas. A quantidade de informações explicadas pelos dois primeiros eixos /fatores é de 89,1 e de 10,9%, respectivamente, totalizando 100% das mesmas.

Analisando a forma como os docentes pesquisados reagem ao estresse, evidenciamos que são profissionais comprometidos com o trabalho, enfrentam as adversidades, planejam suas ações, buscam crescer e almejam mudanças positivas na alternativa “frequentemente”. Constatamos que “às vezes” os docentes se avaliam como altamente críticos consigo mesmos, que buscam apoio quando necessitam, porém

referem que se sentem desconfortáveis sendo como são, pensam e desejam esquecer tudo, inclusive que os problemas desapareçam. Verificamos que somente “raramente” os docentes tentam esquecer tudo e ignorar os problemas.

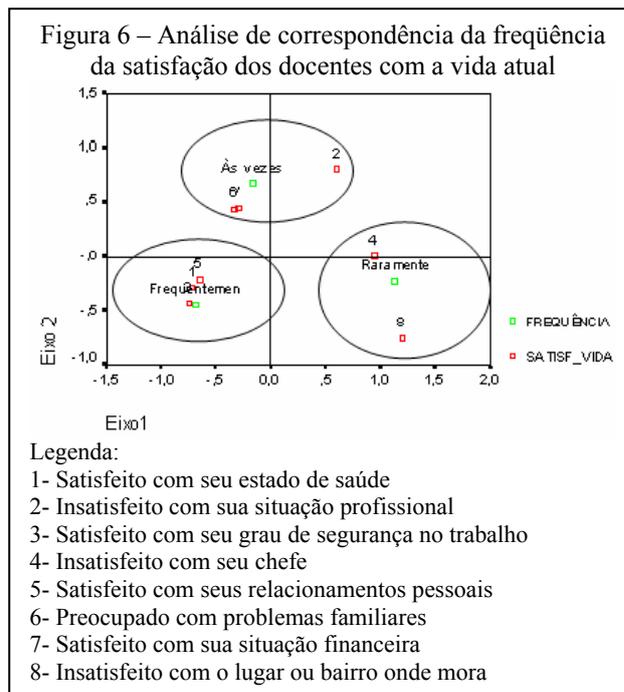
A forma de enfrentamento ao estresse no trabalho, ou seja, os mecanismos utilizados pelos docentes do estudo, conforme descrito anteriormente, demonstram que a maioria deles lida de forma adequada com o estresse, apesar dos inúmeros estressores existentes. Acreditamos que o fato dos docentes terem objetivos claros e planejamento em termos de futuro, em nossa opinião, se constitui em aspectos importantes e responsáveis pela manutenção da saúde dos mesmos.

4.4 Frequência da satisfação dos docentes relacionada à vida atual

A escala "Satisfações Pessoais" avalia o nível de satisfação da pessoa com base nos aspectos relacionados à saúde, trabalho, casa, família e comunidade. Este aspecto tem sido considerado por vários pesquisadores como prioritário à manutenção da saúde e à imunidade a doenças.

Nesta variável, o Qui-quadrado, totalizou 196,4 com 14 graus de liberdade e $P < 0,001\%$. As informações explicadas pelos dois eixos são de 83,9% e de 16,1%, respectivamente.

Considerando as frequências dos indicadores dos docentes pesquisados em relação a



satisfação com a vida atual, constatamos que “frequentemente” a maioria está satisfeita com a saúde, com os relacionamentos pessoais que estabelece e com as condições de segurança disponibilizadas no ambiente de trabalho. Na alternativa “às vezes”, os docentes manifestaram estarem insatisfeitos com a profissão, com problemas familiares e com a situação financeira. Na alternativa “raramente” aparece as respostas de insatisfação com chefia e com o local onde residem.

Estes resultados remetem a necessidade dos docentes participantes da pesquisa refletirem sobre “ser professor”. Em relação a insatisfação com a situação financeira mencionada por eles, nos reporta a atual conjuntura, onde a remuneração muitas vezes não é condizente com a complexidade

que envolve ser docente e a questão relacionada a problemas familiares demonstra que não se pode separar, que antes de ser professor ele é um ser único e integra uma família.

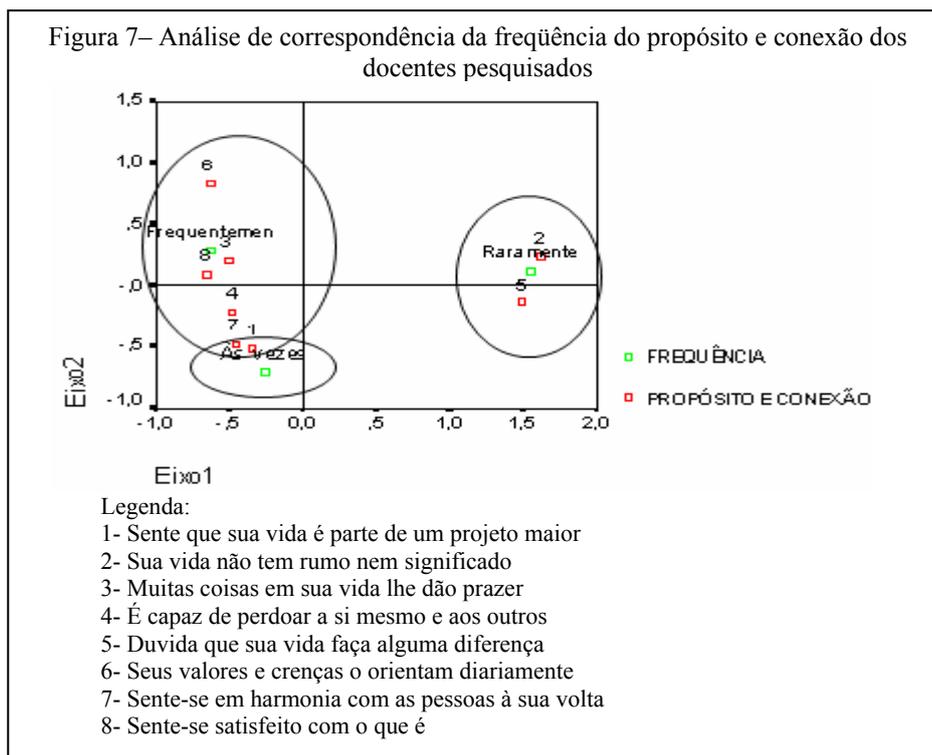
4.5 Frequência do propósito e conexão dos docentes pesquisados

A escala "Propósito e Conexão" demonstra a percepção da pessoa relacionada ao alcance de seus objetivos de vida. Constitui-se, segundo Rossi(2000), em um excelente prognóstico à manutenção da saúde física e mental.

Na avaliação entre as variáveis, o teste Qui-quadrado, totalizou 145,97 com 14 graus de liberdade e $P < 0,001\%$. A quantidade de informações explicadas pelos dois eixos é de 95,7% e de 4,3%, respectivamente.

Em relação a esta parte do instrumento, constatamos que freqüentemente os docentes pesquisados possuem valores e crenças que os orientam em suas vidas, se sentem satisfeitos com o que são, sentem prazer com os acontecimentos em suas vidas, admitem os erros, tanto seus quanto dos outros, conseguindo perdoar a si e os outros. Sentem-se em harmonia com as pessoas à sua volta e sua vida integra um projeto maior.

Analisando as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos sujeitos, aliadas a dados disponíveis na literatura, podemos inferir que são adequadas para um enfrentamento mais eficaz e indispensável à manutenção da saúde. Observa-se graficamente ainda que na alternativa “Raramente”, os docentes tem dúvidas relacionadas ao valor da vida e a percebem como sem sentido/significado.



5- Considerações Finais

Analisando os resultados desta parte do instrumento e, em especial, da opção pela utilização da análise de correspondência, com os dados obtidos na primeira etapa da pesquisa com os docentes de uma universidade, constatamos que foi possível identificar a ocorrência com que os indicadores de estresse estão presentes no dia a dia dos docentes, bem como os mecanismos de enfrentamento utilizados por eles para lidar com o estresse.

A realização deste estudo permite evidenciar que os docentes convivem com vários fatores que podem se constituir em potenciais estressores, mas, ao mesmo tempo, eles possuem uma trajetória pessoal relevante, a qual lhes proporciona uma base sólida e também possuem valores que os orientam e os direcionam em suas vidas, o que, em nossa opinião, contribui significativamente para a redução dos danos causados pelo estresse, tanto físicos quanto psicológicos, e, acima de tudo, os mantêm com saúde.

Referências Bibliográficas

1. GREENACRE, Michael J. **Theory and applications of Correspondence Analysis**. Academic Press New York, 1984.
2. HAIR, J. et al. **Multivariate Data Analysis**. Prentice Hall, 1994.
3. LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Stress do Professor**, Campinas: Papirus, 2002.
4. LIMA, R. **O professor e o estresse**, Revista Universidade e Sociedade, ano13, nº 17, junho/1998 p.35 a 39.
5. Rahe RH, Veach TL, Tolles RL and Murakami K. The stress and coping inventory: an educational and research instrument. **Stress Medicine** 2000; 16: 199-208.
6. ROSSI, A. M. Adaptado do original: Rahe RH, Veach TL, Tolles RL and Murakami K. The stress and coping inventory: an educational and research instrument. **Stress Medicine** 2000; 16: 199-208. Representante no Brasil: Clínica de stress e biofeedback, Porto Alegre, RS