

CURSO DE PSICOLOGIA

Franciele Teixeira Machado

**RELAÇÕES ENTRE TRABALHO, QUALIDADE DE VIDA
E SAÚDE DOS DOCENTES**

Santa Cruz do Sul

2016

Franciele Teixeira Machado

**RELAÇÕES ENTRE TRABALHO, QUALIDADE DE VIDA
E SAÚDE DOS DOCENTES**

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul-UNISC para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador (a): Prof.^a Dra. Simone da Silva Machado.

Santa Cruz do Sul

2016

“Dedico este trabalho a minha família que sempre esteve ao meu lado, me incentivando, dando forças e apoio. E ao meu querido esposo, Juliano, pelo amor, carinho e compreensão.”

AGRADECIMENTOS

A **Deus**, pela sabedoria para que me tornasse forte e paciente em momentos difíceis.

Aos **meus pais**, Antonio e Rosane, por terem me dado à vida, pelo apoio, amor, compreensão ao longo deste percurso acadêmico. Agradeço pela paciência nos momentos em que me fiz ausente devido ao estudo e por estarem ao meu lado em mais uma conquista em minha vida.

Aos **meus irmãos**, Lilian e Gabriel, pelos momentos de diversão, descontração e principalmente apoio.

Ao **meu esposo** Juliano, pela paciência em momentos de ausência, pelo carinho, amor e apoio durante todos estes anos. Agradeço muito por ter estado ao meu lado e me fazer melhor.

A todos **os professores**, que ao longo desta jornada de estudo me engrandeceram como pessoa, ensinaram-me e ajudaram-me na minha formação acadêmica sempre que precisei.

Aos **colegas e amigos**, agradeço muito pelas risadas, momentos de descontração e parceria.

As **docentes** participantes desta pesquisa agradeço imensamente pela disponibilidade e carinho com que me receberam em suas casas, contribuindo na construção deste trabalho.

A **minha professora e orientadora** Simone Machado, pela paciência, dedicação, carinho e exemplo de pessoa e profissional, o que me fez cada vez mais admirá-la e espelhar-me nela para crescer nesta profissão. Meu muito obrigado por estar ao meu lado e ajudar-me em mais esta etapa.

RESUMO

A saúde do professor tem sido cada vez mais estudada, sendo que dentro do mundo do trabalho ainda mais exigências sobrecarregam sobre este profissional. Por isso, o objetivo desta pesquisa é investigar como os professores de uma escola da rede Pública Estadual da cidade de Rio Pardo-RS, percebem sua qualidade de vida e quais os fatores que eles acreditam que influenciam na mesma. Juntamente a isso quais as reflexões que os professores têm em relação ao seu contexto de trabalho, sua qualidade de vida, e a influência deste em sua saúde. Deste modo, procurou-se mais informações a fim de compreender o cenário das práticas dos docentes e que já atuam a mais de dez anos nesta área. Participaram deste estudo 09 docentes, sendo este de natureza investigatória, qualitativa e quantitativa onde se utilizou para análise fenomenológica dos dados das entrevistas semiaberta, a técnica de análise de conteúdo de Bardin (1977), tendo como base os fundamentos das Ciências e Terapias Cognitivas. Junto a isso, foi realizada a aplicação de dois instrumentos: ISSL - Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp e WHOQOL-breve que avalia qualidade de vida. Os resultados evidenciaram que a média de qualidade de vida da amostra ficou no intervalo entre 68-69%, sendo este um percentual significativo, levando em conta que os dados foram obtidos de maneira singular e dentro das percepções de cada entrevistada, junto a isso, esta amostra mostrou o quanto os docentes utilizam-se de recursos para lidar e enfrentar tensões do dia-dia. Com relação ao stress, dos nove participantes três não apresentaram stress, e seis apresentaram stress com a presença de sintomas físicos e psicológicos, sendo estes na fase de resistência, ou seja, quando ainda tentam lidar com as questões que de certa forma os desequilibram.

Palavras-chave: Trabalho; qualidade de vida; docentes.

ABSTRACT

The health of teachers has been more and more studied on account of the increasing demands of the working world overburden these professionals. The objective of this research is to investigate how teachers of a school in the city of Rio Pardo-RS perceive their quality of life and what factors they believe influence this. We also analyzed which thoughts teachers have in relation to their work environment, life quality and the influence of this on their health. In this context, we seek more information in order to understand the scenario of teaching practices who have been working for more than 10 year in this field. Nine teachers participated in this investigative, qualitative and quantitative study. The study used the phenomenological analysis of the data with semi-open interviews and the Bardin (1977) analysis of content based on the fundamentals of Cognitive Therapies and Sciences. The study also used the application of two instruments: Lipp's inventory of symptoms of stress for adults (ISSL) and WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) that evaluates life quality. The results showed that the sample quality of life was average in the range of 68-69%, which is a significant percentage, considering that the data was obtained in a singular way and within the perceptions of each person interviewed, along with it, this sample showed how teachers use resources to address and face daily stress. Regarding stress, three out of nine participants showed no stress, and six had stress with the presence of physical and psychological symptoms, which are in the resistant stage of stress, for instance, when they still try to deal with the issues that somehow unbalances them.

Keywords: work; quality of life; teachers.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	8
2.1	Trabalho e seu lugar na vida dos indivíduos	8
2.2	Contexto docente	9
2.3	Processos de adoecimentos	12
3	METODOLOGIA	14
4	RESULTADOS OBTIDOS NOS INSTRUMENTOS WHOQOL-BREVE E ISSL .	16
5	RESULTADOS DO PROCESSO DE REDUÇÃO FENOMENOLÓGICA- CATEGORIAS/SUBCATEGORIAS	21
6	RESULTADO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO	22
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
	REFERÊNCIAS	38
	ANEXO A - QUESTIONÁRIO DE ENTREVISTA SEMIABERTA	42
	ANEXO B - AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	43
	ANEXO C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	44
	ANEXO D - WHOQOL- breve	45

1 INTRODUÇÃO

Cotidianamente o educador atual tem a percepção de estar sendo frequentemente exigido em relação ao seu trabalho, são altas as expectativas sociais em relação ao mesmo, bem como suas próprias expectativas. Expectativas estas que englobam ter que estar atento a mudanças sociais (familiares, econômicas, culturais, aprendizagem), manter-se dinâmico e constantemente ampliando possibilidades de inovar didaticamente, possuir eficácia em suas tarefas e estar integrado ao dia-a-dia de seus alunos, são algumas das muitas demandas neste contexto. Trabalhar no universo da educação é um desafio diário, principalmente em momentos de crises nesta área, momentos estes em que aumentam os tensores sobre este profissional, podendo muitas vezes facilitar o surgimento de insegurança, medo, apatia, insatisfações no trabalho, bem como, em outros setores da sociedade, por exemplo, a família.

Sabemos que o trabalho é parte integradora do cidadão, trabalhar remete a uma percepção de estar sendo útil, pois, o indivíduo necessita do reconhecimento social, e essa perspectiva ocupacional poderá influenciar diretamente em sua autoestima. Porém, é incontestável a percepção de que a razão de adoecer no trabalho vai além de estados de sobrecarga de tarefas, do não recebimento de salário e até parcelamento do mesmo. Ela está diretamente vinculada às percepções de mundo que o indivíduo tem, bem como, seus significados do que é estar saudável ou estar em adoecimento neste contexto. O que leva ao adoecimento pode estar relacionado às condições do trabalho, a sua organização e a relação que se mantém com o mesmo, e no caso dos docentes, também a relação interpessoal é significativa neste processo, pois educar ocorre através do contato e da proximidade com o outro (SORATTO; PINTO, 1999). O percurso do profissional docente a cada momento passa por grandes transformações, que são pertinentes aos processos cíclicos de transformações de uma sociedade. A carreira docente é um espaço de alternâncias de experiências, por vezes agradáveis e outras extremamente tensores. Investigar essas vivências se faz necessário a fim de ampliar os recursos psico-sócio-ocupacionais desta categoria de profissionais que tanto contribui para o desenvolvimento de uma sociedade.

Tendo esses elementos como ponto de partida, o interesse nesta pesquisa surgiu da observação do contexto escolar através do estágio curricular obrigatório, no qual foi possível notar no cotidiano de vários docentes: adoecimento e exaustão. Pretende-se realizar uma reflexão deste contexto tendo como base os fundamentos das Ciências e Terapias Cognitivas, aporte este que pressupõe que os indivíduos não são influenciados pelas situações, mas sim pela interpretação que faz das mesmas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Trabalho e seu lugar na vida dos indivíduos

O trabalho ocupa um lugar de grande significado na vida dos indivíduos. Constitui a atividade em que o ser humano transforma o meio em que vive e se transforma, ou seja:

Trabalhar é uma capacidade exclusiva dos homens, já que os animais agem por instinto e, ao contrário dos homens, não são capazes de antecipar o resultado de sua ação sobre a natureza e inovar. Desta forma, foi o trabalho humano que construiu o mundo tal como o conhecemos hoje. (SILVEIRA, 2009, p. 15).

O trabalho em nossa sociedade não apenas é fonte de renda, meio pelo qual, permite ao trabalhador ter acesso ao consumo, lazer, diversão entre outros benefícios advindos do mesmo, mas também “é fonte de reconhecimento e de honra.” (SILVEIRA, 2009, p. 15).

O termo trabalho é visto como sinônimo de: produto, empenho, profissão, etc. “distinguindo-se de lazer, e aparecendo ainda como resultado de uma determinada ação. Em vários idiomas a palavra trabalho aparece frequentemente com duplo significado: ação-esforço e moléstia-fadiga (sofrimento).” (CODD et al., 1993, p. 50). O trabalho tem grande significado na construção do indivíduo e na sua história, ele seria a “maneira do indivíduo existir, objetivar-se e, ao objetivar-se, se subjetivar.” (CODD et al., 1993, p. 86).

São considerados trabalhadores todos os homens e mulheres que exercem atividades para sustento próprio e/ou de seus dependentes, qualquer que seja sua forma de inserção no mercado de trabalho, no setor formal ou informal da economia. Estão incluídos nesse grupo todos os indivíduos que trabalharam ou trabalham como: empregados assalariados; trabalhadores domésticos; avulsos; rurais; autônomos; temporários; servidores públicos; trabalhadores em cooperativas e empregadores, particularmente os proprietários de micro e pequenas unidades de produção e serviços, entre outros. Também são considerados trabalhadores aqueles que exercem atividades não remuneradas, participando de atividades econômicas na unidade domiciliar; o aprendiz ou estagiário e aqueles temporária ou definitivamente afastados do mercado de trabalho por doença, aposentadoria ou desemprego. (BRASIL, 2005).

Peroni e Penido (2013, p. 106) trazem o conceito de trabalho, como sendo um lugar importante ocupado pelos indivíduos e que “ao possibilitar a expressão e utilização de habilidades psíquicas” se constroem modos de ser e de viver. A atividade profissional é essencial e singular para cada indivíduo, nela, o mesmo pode experimentar bem-estar, equilíbrio e desenvolvimento, mas também sofrimento e adoecimentos.

De acordo com Ferreira (2011, p. 08-9), “um estudo realizado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) revela que em todo mundo 160 milhões de pessoas sofrem de males associados ao trabalho”. Também trás como preocupante algumas doenças, como: ansiedade, depressão, lesão por esforço repetitivo- LER, dores crônicas, entre outros agravos à saúde física e mental dos trabalhadores. Revela ainda que “entre as profissões afetadas, se enquadram os professores, especialmente levando-se em consideração as condições em que trabalham na atualidade”.

Ao abordar a questão de trabalho e seu lugar na vida dos indivíduos, mais especificamente, dentro do trabalho docente, é importante questionar: que sentido ou valor tem o trabalho dos professores? Como o (a) professor (a) percebe sua profissão em relação a outras ocupações/profissões? Como é percebida sua qualidade de vida na profissão docente?

É importante compreender que o professor presta um serviço de grande relevância à sociedade, e como toda profissão é remunerado por esta ocupação. Dentro desta atividade o professor tem uma relação imprescindível no futuro de muitos outros contextos, ou seja, “beneficiar o conjunto da sociedade” na formação e construção de outros profissionais. Desta forma os docentes tornam-se protagonistas quando “capazes de promover o desenvolvimento pessoal e moral dos estudantes.” (MARCHESI, 2008, p. 24).

Existe no docente uma produção constante de métodos e ações para lidar com a organização do trabalho nas escolas, dentro deste contexto se deparam com muitos imprevistos. E essas ações e métodos “são produzidos pelos trabalhadores para atualizar suas práticas diante do movimento da vida, das transformações do espaço escolar e daqueles que o habitam”. (MORSCHER et al., 2014, p. 95).

De acordo com Peroni (2012, p.16), “o trabalho é o exercício consciente do homem sobre a natureza. Por meio dele o homem prepondera e modifica o meio ambiente. Em vista disso, o trabalho é intimamente humano.” É por ele que o sujeito torna seus sonhos em algo palpável e possível.

2.2 Contexto docente

Neste estudo considera-se de extrema importância falar sobre o binômio escola e professor, ou seja, refletir acerca do contexto docente. Escola e docente, ambos estão implicadas no processo de educar, sendo este uma tarefa gratificante, porém, também difícil. É nela que o educador deposita sua dedicação, tempo, ação. (PEREIRA, 2010).

O trabalho na vida das pessoas possui grande importância e vários significados. Por um lado ele trás benefícios relacionais, econômicos, competência e habilidades e ampliação dos contextos sociais, por outro, pode também ser grande produtor de adoecimento. Por vezes no ambiente escolar, o professor vivencia diversos processos de não saúde, sejam físicos e/ou emocionais. Além de algumas vezes enfrentar dificuldades variadas, como por exemplo, desde poucos recursos materiais para lecionar até lidar com a indisciplina dos alunos. Segundo Marchesi (2008, p. 07), “as tensões que atualmente vive o sistema educacional são expressões das transformações sociais e das novas exigências que se apresentam para a formação das novas gerações. [...] as mudanças da família e dos próprios alunos [...] afetam, sem dúvida, o exercício da atividade docente.”

A escola tem um espaço crescente de novos desafios e exigências, Luck (2009, p. 16), destaca dentre elas a:

Formação de cidadãos com capacidade não só de enfrentar esses desafios, mas também de superá-los. Então, para se trabalhar em educação, de modo a atender estas demandas, é imprescindível o conhecimento da realidade interna e externa da escola, onde se tenha competências necessárias para se trabalhar no contexto educacional.

O contexto escolar antes visto como um espaço de informação, reprodução de conteúdos e normas burocráticas na ação do ensino na sociedade contemporânea, passa a ser visto como uma instituição humana, cultural e social, na qual podem ser tomadas importantes decisões tanto no nível da educação, como em ações pedagógicas e curriculares. Cada pessoa inserida neste espaço tem grande importância, professores, alunos, família, funcionários, comunidade, dentre outros, fazem a escola crescer e aparecer. (BORTOLINI, 2013).

Ao pensar nos processos da educação, entende-se que os mesmos se assentam sobre a competência de seus profissionais, e para isso acontecer, é preciso desenvolver e capacitar continuamente os mesmos. Luck (2009, p.12) informa que “(...) nenhuma escola pode ser melhor do que os profissionais que nela atuam, nem o ensino pode ser democrático, isto é, de qualidade para todos, caso não se assente sobre padrões de qualidade e competências profissionais básicas que sustentem essa qualidade”.

Com relação ao educador, é necessário pensar nesta figura para além do contexto de sala de aula. O motivo deve-se ao fato de que hoje além da transmissão de conhecimentos, o mesmo, cotidianamente vem assumindo novos papéis no contexto escolar, bem como novas responsabilidades, sendo assim, “as pressões sobre o ensino são cada vez maiores, razão pela

qual o professor, [...] sente-se muitas vezes, sobrecarregado, desorientado”. (MARCHESI, 2008, p. 07).

Para Costa e Germano (2007, p. 02), “a educação [...] possui características muito particulares, como, as relações competitivas, relações de poder, [...], que podem ser geradoras de stress e alterações comportamentais, devido muitas vezes pela própria tensão do ambiente escolar.”

Conforme Batista e Codo (1999, p. 61),

A atividade de educar, [...], exige do educador o estabelecimento de um vínculo afetivo e emocional com o objetivo de seu trabalho: o aluno. A realização deste afeto é interdita na medida em que a “interferência” do educador sobre o educando nunca pode ser completa, instalando a possibilidade inquietante (maior que em outras profissões) [...]. Nesse embate cotidiano o vínculo afetivo e emocional com os alunos, exigido pela atividade de ensinar, será em maior ou menor medida “interdito” pela realidade do trabalho [...]. Os educadores terão que provar sua competência profissional, ou seja, produzir um sentido para o esforço e sofrimento que normalmente as atividades de trabalho lhe exigem.

É necessário reconhecer que as constantes mudanças sociais e familiares também afetaram a educação. Conforme relata Esteve (1999 *apud* GONÇALVES, 2008, p. 4599), “especialmente na segunda metade do século XX, ocorreram mudanças significativas que influenciaram a educação, o que contribuiu para que o professor fosse desvalorizado”. Corroborando esta percepção Jesus (1998), comenta outras instâncias que contribuíram para uma visão desvalorizada do professor, por exemplo, a escolarização obrigatória, aumentando o número de alunos em sala de aula, aumento da oferta de vagas em cursos de graduação em licenciaturas, porém, evidência uma grande gama de profissionais que mesmo cursando licenciatura não se sentem identificados com a área que escolheram por profissão: a educação. Outro ponto segundo o referido autor é a transmissão de conhecimentos, que em grande parte tem sido substituída por aprendizagem via mídia e internet. Junto a esses elementos a falta de recursos necessários (físicos e materiais) para trabalhar. E por último e não menos importante, a questão salarial, que pode por vezes refletir na posição social, autoestima e desvalorização da profissão docente.

Sabe-se que mudanças de toda ordem estão sujeitas em qualquer profissão. Porém, o que vai ajudar nos efeitos que as mesmas podem acarretar, será a forma que os sujeitos lidam com as próprias interpretações destas. Ou seja, que recursos ou estratégias o docente utiliza para enfrentar possíveis estressores no ambiente de trabalho e junto a isso, que significado atribui as situações que geram adoecimento e/ou sofrimento no ambiente de trabalho.

2.3 Processos de adoecimentos

Historicamente a partir da década de 1990 tem-se colocado com maior notoriedade uma atenção às organizações com relação ao significado e ação do “trabalho sobre o trabalhador” [...]. E dentro do contexto docente, destacam que uma das causas de maior adoecimento nesta área, é a síndrome chamada *Burnout*, portanto vem “explicitar as consequências do impacto das atividades ocupacionais no trabalhador.” O *burnout* “passou a ter protagonismo no mundo laboral” e mais ainda no contexto docente. (PEREIRA, 2010, p.14). De acordo com Pereira et al. (2013, p. 1964), muitos estudos vêm sendo realizados acerca da qualidade de vida dos professores, e estes “apontam as associações das condições de trabalho com diversas morbidades como *burnout*, disfonias, transtornos mentais, problemas físicos” que podem conduzir a desistência do ambiente escolar e até do trabalho docente.

O *Burnout* é uma síndrome, no qual o trabalhador “perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não importam mais, e qualquer esforço lhe parece inútil”, portanto o termo *Burnout*, em português significa “perder a energia” ou “queimar (para fora) completamente”. Os sujeitos mais afetados com a síndrome seriam “pessoas com contato direto com clientes, sendo considerados de risco profissionais da área da educação e saúde, policiais e agentes penitenciários, entre outros”. (CODO; VASQUES-MENEZES, 1999, p. 238).

Segundo Maslach e Jackson (1981 *apud* CODO; VASQUES-MENEZES, 1999, p. 238), a síndrome é entendida como algo que abrange e envolve três componentes: primeiro a exaustão emocional: onde o trabalhador sente que “não pode dar mais de si mesmo, percebe esgotado a energia e os recursos emocionais próprios, devido o contato com problemas diários”. O segundo componente é a despersonalização, onde apresenta: rigidez afetiva, contato frio, “desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas as pessoas destinatárias do trabalho”. E por último, o terceiro componente, pouco entrosamento pessoal no trabalho: que seria uma tendência a uma “evolução negativa” no trabalho, dificultando o contato com as pessoas do ambiente de trabalho e destreza para realização de suas atividades.

Os sintomas do *Burnout* podem ser divididos em quatro áreas, sendo eles: sintomas físicos, onde se apresenta por cansaço constante, dores de cabeça, dores musculares, dificuldades para dormir, entre outros. Em sintomas comportamentais, onde aparece mais irritabilidade, descuido nas atividades, tensão, podendo levar ao uso de substâncias como álcool e drogas, comportamentos de risco, e até pensamentos de morte. Os sintomas psíquicos, como: falta de concentração e/ou atenção, pouca velocidade no processamento das

informações, apatia, desânimo, baixa autoestima, depressão, entre outros. E por último, e não menos importante, os sintomas defensivos, onde a pessoa tende a isolar-se, perde o interesse pelo trabalho, podendo ter vontade de abandono do mesmo. Ou seja, “uma pessoa com *burnout* não necessariamente vai apresentar todos os sintomas. As manifestações vão depender de fatores individuais (genéticos, sociais e educacionais), ambientais (local de trabalho) e a etapa que a pessoa se encontra de desenvolvimento da síndrome.” (DALLACOSTA, 2014, p. 23).

Também é importante conotar que muitos “destes sintomas são característicos dos estados de estresse, porém os que se referem a sintomas defensivos são mais apresentados no processo de *burnout*”, sendo assim, esta síndrome prejudica tanto o estado ocupacional como o individual dos sujeitos, onde os agravos ultrapassam o âmbito pessoal e emocional. É importante saber que o estresse ocupacional pode evoluir para a síndrome de *Burnout*, é a cronificação do estresse que desencadeia o *Burnout*. (PEREIRA, 2010, p. 45- 47).

Portanto, a síndrome pode acometer os docentes, porém, quando se fala em adoecimento no ambiente de trabalho não apenas o *Burnout* existe como identificador do mesmo. Não necessariamente o docente precisa estar em *Burnout* para se sentir esgotado fisicamente e psicologicamente no ambiente de trabalho. Algumas questões como: não ter tempo para si mesmo, para lazer, família, amigos, alguns estressores, podem levar ao adoecimento e a pouca qualidade de vida tanto dentro como fora do trabalho. Por isso, a redução do bem-estar, qualidade de vida, junto a isso estressores advindos do local de trabalho, “põem em marcha um processo de adoecimento que pode desencadear uma sequência de incidentes que, se não for impedida a sua ocorrência, as reações que originalmente eram transitórias, tornam-se permanentes, e o stress, antes ocasional, pode evoluir para um transtorno mais grave: como por exemplo, a depressão ou até o *burnout*”. (PERONI; PENIDO, 2013, p. 106).

Sendo assim, não existe uma única causa específica que pode levar ao adoecimento, algumas vezes este pode estar relacionado a fatores como mudanças bioquímicas, divergências interpessoais e até fatores como predisposição genética, podendo, também, ser decorrente da percepção que o mesmo tem de seu cotidiano. (CORDIOLI et al., 2008, p. 34). Por isso, qualquer que seja a origem do adoecimento docente, é preocupante e precisa ser trabalhada dentro do contexto escolar, sendo necessária a busca de ajuda médica e psicológica para lidar com a mesma.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa tem natureza investigatória, qualitativa e quantitativa. Participaram do estudo nove mulheres na faixa etária dos 39-58 anos e como requisito central, os participantes deveriam ter no mínimo dez anos de profissão em docência. Utilizou-se para estrutura de análise o modelo fenomenológico e para organização das informações a análise de conteúdo de Bardin (1977) para análise das entrevistas semiaberta.

Dentro da concepção fenomenológica, “o fenômeno não é uma ideia. É antes uma existencialização do sentido, que por sua vez se encarna em vários lugares. Como tal, o sentido fenomenalizado só pode ser identificado a partir dos diversos lugares de sua manifestação. [...] este não deve omitir nenhum dos aspectos que realmente integram a estrutura significativa do fenômeno.” (REZENDE, 1990, p. 20-21).

No processo de pesquisa, investigação e análise, foram utilizadas para coleta de dados os seguintes elementos:

Elementos utilizados	Conteúdo
Ficha de identificação:	Idade, sexo, estado civil, tempo de profissão e carga horária semanal de trabalho.
Questões da entrevista semiaberta:	1- Como você percebe sua qualidade de vida atual? 2- Quais são os elementos agradáveis e os tensores em seu ambiente de trabalho? 3- Em sua opinião existe relação entre sua qualidade de vida, seu trabalho e sua saúde? Se sim, quais? (ANEXO A).
ISSL- Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp.	Investiga se a pessoa demonstra sintomas de estresse (físico ou psicológico) e a fase em que ele se encontra.
WHOQOL-breve	Instrumento que avalia qualidade de vida. (ANEXO D).

Realizou-se também aplicação de instrumentos psicológicos para que pudessemos verificar a existência ou não de estresse e avaliar a percepção de qualidade de vida dos participantes.

O primeiro instrumento utilizado foi: ISSL - Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp¹, que foi criado e validado por Lipp e Guevara em 1994. O mesmo é utilizado em pesquisas e atendimentos clínicos, sendo que divide o stress em quatro fases, e tem por objetivo identificar a sintomatologia que se apresenta no indivíduo. Também identifica sintomas de stress como físico e/ou psicológico e a fase que se encontra: alerta/resistência/ quase exaustão/ exaustão. (LIPP, 2000).

¹ É proibido reproduzir, total ou parcial, este instrumento nesta pesquisa. São reservados seus direitos à Casa do Psicólogo

O segundo instrumento de aplicação foi o WHOQOL-breve, ANEXO D, que é composto por 26 questões, sendo duas questões sobre a autoavaliação da qualidade de vida e 24 questões representando cada uma das facetas do WHOQOL-breve (domínios físico, psicológico, ambiental e social). Os resultados são calculados em percentuais, sendo de 0 a 100 %, ou seja, quanto maior for à porcentagem obtida (mais perto de 100%) melhor é a qualidade de vida (QV) do sujeito (TABELA 2). Em seguida na Figura 1, consta a descrição de cada um dos domínios e facetas de qualidade de vida do instrumento. (FLECK et al., 2008).

Foi entregue aos participantes da pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi devidamente explanado e esclarecido aos mesmos, ressaltando que a seleção foi de forma espontânea, sendo que aos participantes não houve riscos, lucros ou constrangimento. Também foi assegurado o sigilo e ética da pesquisa. Após assinatura dos participantes, iniciaram-se os processos de coleta de dados, realizados na residência dos mesmos, em data e horário previamente agendados (ANEXO C).

Na análise estatística dos instrumentos ISSL e WHOQOL-breve, foi realizada uma correlação e um processo de cruzamento dos resultados obtidos através do teste *t* de STUDENT, sendo este, apropriado para análise estatística “quando a amostra é pequena”. (KAZMIER, 1982 p. 162).

4 RESULTADOS OBTIDOS NOS INSTRUMENTOS WHOQOL-BREVE E ISSL

Dos nove docentes que participaram do estudo, nove são do sexo feminino 100% da amostra, com média de idade entre 39-58 anos, estado civil 22,2% solteiras e 77,7% casadas. O nível de escolaridade das participantes 90% possuem pós-graduação e 10% título de graduação. Com relação à carga horária semanal de trabalho, 66,6% trabalham 40 horas ou mais e 33,3% trabalham 20 horas semanais.

Legenda da Tabela 1

SEXO	1- FEMININO
	2- MASCULINO
ESTADO CIVIL	1- SOLTEIRA
	2- CASADA
ESCOLARIDADE	1- GRADUAÇÃO
	2- PÓS-GRADUAÇÃO

Tabela 1 - Dados de identificação

SUJEITO	SEXO	IDADE	EST. CIVIL	TEMPO PROFISSÃO	ESCOLARIDADE	CARGA HORÁRIA
1	1	49	2	25	2	20
2	1	58	1	26	2	20
3	1	46	2	25	2	44
4	1	50	2	22	2	40
5	1	39	1	13	2	40
6	1	48	2	21	1	20
7	1	49	2	29	2	40
8	1	48	2	28	2	40
9	1	47	2	24	2	40

Fonte: dados provenientes das respostas das entrevistadas.

Podemos observar na Tabela 1, a presença de profissionais com mais de duas décadas de carreira. Esse dado nos faz refletir sobre os acontecimentos e possíveis mudanças que estiveram presentes neste período, alguns deles relacionados aos estilos, conteúdos e expectativas na formação destes docentes, fazendo em que alguns casos os mesmos se adequassem e atualizassem para lecionar. Outro dado relativo à Tabela 1 diz respeito à quantidade de professores desta amostra com o título de pós-graduação, 90%. Esse dado vem ao encontro aos estudos de Veiga (2008, p. 15), que o “o processo de formação é multifacetado, plural, tem início e nunca tem fim. É inconcluso e autoformativo.”

Observa-se que diante das transformações ocorridas durante estas duas décadas, sejam elas nos meios de comunicação, tecnologia, estruturação familiar à escola também precisou

adequar-se, sendo assim, este docente, teve que buscar uma maior qualificação para atender a esta nova realidade, seja na maneira de ensinar e transmitir conhecimento aos alunos, ou seja, diante desta grande demanda o docente precisou criar meios para lidar com os estressores advindos do ambiente escolar e que afetavam sua saúde de maneira geral. Portanto, corrobora com a fala de Veiga (2009, p. 15), que informa que mudou a “concepção de escola” e isso se deve muito também a estas mudanças anteriormente citadas, e com isso, o professor também é outro, pois, este teve que adequar-se para atendê-la.

De acordo com Cunha (2011, p. 32-33) “o professor nasce numa época, num local, numa circunstancia que interferem em seu modo de ser e de agir. Suas experiências e suas histórias são fatores determinantes do seu comportamento cotidiano.”

Na figura abaixo estão apresentados os quatro domínios do WHOQOL-breve e a seguir na Tabela 2 os resultados apresentados na amostra investigada.

Figura 1- Domínios do WHOQOL-breve

DOMÍNIO	FACETAS DENTRO DOS DOMÍNIOS
Físico	Dor e desconforto Energia e fadiga Sono e descanso Mobilidade Atividades da vida cotidiana Dependência de medicação ou de tratamentos Capacidade de trabalho
Psicológico	Sentimentos positivos Pensar, aprender, memória e concentração Autoestima Imagem corporal e aparência Sentimentos negativos Espiritualidade/religião/crenças pessoais
Social	Relações pessoais Suporte (Apoio) social Atividade sexual
Ambiental	Segurança física e proteção Ambiente no lar Recursos financeiros Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades. Participação e oportunidades de recreação/lazer Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima) Transporte
Domínio geral	Qualidade de vida global e percepções de saúde geral

Fonte: FLECK, et al. 2008, p. 55.

Tabela 2- Resultados De Percepção De Qualidade De Vida Do WHOQOL- breve

SUJEITO	DOMÍNIO FÍSICO	DOMÍNIO PSICOLÓGICO	DOMÍNIO SOCIAL	DOMÍNIO AMBIENTAL	% DE QV (0 a 100%)
1	67,9	66,7	25,0	56,3	53,9
2	71,4	66,7	91,7	53,1	70,7
3	100,0	83,3	91,7	90,6	91,4
4	96,4	87,5	91,7	93,8	92,3
5	67,9	50,0	50,0	65,6	58,4
6	50,0	70,8	66,7	84,4	68,0
7	57,1	62,5	66,7	50,0	59,1
8	57,1	58,3	50,0	56,3	55,4
9	67,9	79,2	75,0	53,1	68,8
MÉDIA DOS DOMÍNIOS	70,64%	69,44%	67,61%	67,02%	68,67%

Fonte: dados provenientes do resultado do instrumento WHOQOL-breve aplicado nas entrevistadas.

Observa-se na tabela 2 que a média de qualidade de vida da amostra ficou no intervalo entre 68-69%, sendo este um percentual importante e significativo se levarmos em conta que estes dados são obtidos de maneira singular e de acordo com cada domínio (físico, psicológico, social e ambiental) obtido no instrumento, sendo que se obteve uma média dos quatro domínios acima dos 67%.

Tabela 3 - Correlação dos dados (idade, tempo profissão, carga horária semanal) com a média de Qualidade de Vida.

		QUALIDADE DE VIDA			
		N	Média	Mediana	Desvio-Padrão
Idade (faixas)	39 a 48 anos	5	68,40	68,0	14,127
	49 a 58 anos	4	69,00	64,9	17,047
	Total	9	68,67	68,0	14,452
Tempo de Profissão (faixas)	13 a 24 anos	4	71,88	68,4	14,413
	25 a 29 anos	5	66,10	59,1	15,601
	Total	9	68,67	68,0	14,452
Carga Horária Semanal	20 h.	3	64,20	68,0	9,022
	40 ou 44 h.	6	70,90	64,0	16,843
	Total	9	68,67	68,0	14,452

Fonte: dados provenientes do resultado do instrumento WHOQOL-breve aplicado nas entrevistadas com a análise estatística da correlação com o Teste *t* de Student.

Verifica-se na tabela 3 que a média de Qualidade de Vida (QV) correlacionada com idade e tempo de profissão ficou muito próxima, portanto não há correlação estatisticamente significativa entre idade e QV, como também não a entre tempo de profissão e QV. Com relação à carga horária semanal e a média de QV, também não há diferença estatisticamente significativa.

Temos uma amostra relativamente pequena o que influencia no resultado final das correlações. Porém, o que nos leva a perceber nos resultados obtidos é que a média de qualidade de vida comparado com idade, tempo de profissão e carga horária semanal não tem média abaixo de 58%. Portanto, mesmo no grupo com maior faixa de idade, com maior tempo de profissão e carga horária acima de 40 horas semanais, este percentual não diminui.

O que nos leva a analisar que para esta amostra, não há redução de qualidade de vida por trabalhar mais e/ou por ter mais tempo nesta profissão. Isso se apresenta muito pela maneira com que cada sujeito percebe e encara sua profissão, ainda mais, quando esta sofre grandes mudanças (sociais, familiares, tecnológicas, entre outras) ao longo do tempo, sendo por vezes necessário o indivíduo adequar-se a estas alterações, que pode ser percebida como tensoras ou agradáveis. Portanto, não é a idade, o tempo de profissão, ou as horas exercidas diariamente de trabalho que dirá se existe ou não qualidade de vida, mas sim, a maneira singular que cada um tem de relacionar-se com o meio em que vive, e como percebe o mesmo que o influenciará diretamente.

Figura 3 - Fases do Stress

1ª Fase – Alerta	Considerada a fase positiva do stress o ser humano se energiza através da produção de adrenalina, a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada.
2ª Fase - Resistência	A pessoa automaticamente tenta lidar com seus estressores de modo a manter sua homeostase interna. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa à fase de quase exaustão .
3ª Fase - Quase exaustão	Nesta fase o processo de adoecimento se inicia nos órgãos que possuem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deterioração. Se não há alívio para stress por meio da remoção dos estressores ou pelo uso de estratégias de enfrentamento, o stress atinge a sua fase final- exaustão .
4ª Fase - Exaustão	Quando doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras, psoríase, depressão e outros.

Fonte: LIPP, 2000, p. 09 e 10.

No instrumento ISSL, realizamos a correlação entre stress e faixas de idade, conforme (TABELA 04). Destacando o número de sujeitos que apresentaram ou não stress no instrumento, sendo que de um total de nove (09), três (03) não apresentaram stress e seis (06) apresentaram stress na fase de resistência. Cabe salientar que houve a presença de sintomas físicos e psicológicos nos que apresentaram stress.

Tabela 04 - Stress e faixas de idade

Stress	Idade (faixas)					
	39 a 48 anos		49 a 58 anos		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sim	3	60,0	3	75,0	6	66,7
Não	2	40,0	1	25,0	3	33,3
Total	5	100,0	4	100,0	9	100,0

Fonte: dados provenientes do resultado do instrumento ISSL aplicado nas entrevistadas com a análise estatística da correlação com o Teste *t* de Student.

Não há associação estatisticamente significativa entre as faixas de idade e a ocorrência de Stress ($p = 1,000$).

Também realizamos a correlação entre stress e faixas de tempo de profissão (TABELA 05). Cabe ressaltar que mesmo a amostra sendo pequena, e não havendo uma associação estatisticamente significativa entre os dados correlacionados, observou-se que na tabela abaixo, as entrevistadas que tem entre (25 a 29 anos) de profissão em docência apresentaram um percentual para o stress bem maior 80% se comparado com as que possuem menor tempo de profissão, chegando a 20% de diferença.

Tabela 05- Stress e faixas de tempo de profissão

Stress	Tempo de Profissão (faixas)					
	13 a 24 anos		25 a 29 anos		Total	
	N	%	N	%	n	%
Sim	2	50,0	4	80,0	6	66,7
Não	2	50,0	1	20,0	3	33,3
Total	4	100,0	5	100,0	9	100,0

Fonte: dados provenientes do resultado do instrumento ISSL aplicado nas entrevistadas com a análise estatística da correlação com o Teste *t* de Student.

Não há associação estatisticamente significativa entre as faixas de tempo de profissão e a ocorrência de Stress ($p = 0,524$).

A seguir na tabela 6, constam os dados da correlação de stress e carga horária semanal.

Tabela 06 - Stress e carga horária semanal

Stress	CARGA HORÁRIA SEMANAL					
	20 horas		40 ou 44 horas		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sim	3	100,0	3	50,0	6	66,7
Não	0	,0	3	50,0	3	33,3
Total	3	100,0	6	100,0	9	100,0

Fonte: dados provenientes do resultado do instrumento ISSL aplicado nas entrevistadas com a análise estatística da correlação com o Teste *t* de Student.

Não há associação estatisticamente significativa entre as cargas horárias e a ocorrência de Stress ($p = 0,464$).

5 RESULTADOS DO PROCESSO DE REDUÇÃO FENOMENOLÓGICA- CATEGORIAS/SUBCATEGORIAS

Tabela 07

1. Como você percebe sua qualidade de vida atual?			
09 entrevistados	Categoria	Subcategoria	Frequência (quantos elegem a categoria)
	Percepção de qualidade de vida.		08 entrevistadas.
	Saúde Orgânica.		05 entrevistadas.
	Recursos de lazer.		03 entrevistadas.
	Valores.		03 entrevistadas.

Fonte: dados provenientes das respostas das entrevistadas

Tabela 08

2. Quais são os elementos agradáveis e os tenses em seu ambiente de trabalho?			
09 entrevistados	Categoria	Subcategoria	Frequência (quantos elegem a categoria)
AGRADÁVEL	Relacionamento com colegas e com alunos.		07 entrevistadas.
	Gostar do que faz.		02 entrevistadas.
	Espaço Físico (meio ambiente).		02 entrevistadas.
TENSOR	Expectativas não realizadas.		04 entrevistadas.
	Dificuldades de resolutivas.	Alunos. Tarefas. Combinados.	03 entrevistadas, sendo: uma para cada item da subcategoria.
	Dificuldades comunicacionais e relacionais.		01 entrevistada para cada item da categoria.
	Infraestrutura.		02 entrevistadas.
	Orçamento e verbas.		03 entrevistadas.
	Convivência na carreira no magistério.		01 entrevistada.

Fonte: dados provenientes das respostas das entrevistadas

Tabela 09

3. Em sua opinião existe relação entre sua qualidade de vida, seu trabalho e sua saúde? Se sim, quais?			
09 entrevistados	Categoria	Subcategoria	Frequência (quantos elegem a categoria)
SIM	Influencia da percepção da qualidade de vida na saúde.		04 entrevistadas.
	Expectativas e/ou dificuldades no cotidiano do trabalho.		03 entrevistadas.
	Trabalho influencia na percepção de QV.	Carga horária Tarefas Excesso trabalho	04 entrevistadas, sendo: 01 carga horária. 01 tarefas. 02 excesso de trabalho.
	Ambiente físico e infraestrutura.		01 entrevistada.
NÃO			Nenhum entrevistada relatou não haver relação entre os três elementos (qualidade de vida, saúde e trabalho).

Fonte: dados provenientes das respostas das entrevistadas

6 RESULTADO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO

Este trabalho foi elaborado e pensado, com a finalidade de verificar como estão os processos que envolvem a percepção da qualidade de vida, trabalho e saúde dos docentes que tenham mais de dez anos nesta profissão, ou seja, a questão central é verificar quais as percepções e reflexões que os professores tem com relação a estes processos e se existe influência destas percepções em sua saúde?

O roteiro das entrevistas semiabertas contou com três questões, que foram pensadas de acordo com os objetivos da pesquisa:

- Como você percebe sua qualidade de vida atual?
- Quais são os elementos agradáveis e os tensores em seu ambiente de trabalho?
- Em sua opinião existe relação entre sua qualidade de vida, seu trabalho e sua saúde?

Se sim, quais?

Diante do que foi trazido nas entrevistas, evidenciamos que os discursos apresentados em algumas falas eram semelhantes, tendo como base este item elencamos as que se apresentaram mais evidentes e com maior frequência no processo de redução fenomenológica das categorias e/ou subcategorias (TABELAS 07, 08 e 09).

Apresentaremos abaixo as questões individuais e seus respectivos dados, correlacionando os mesmos com o material teórico proveniente da revisão bibliográfica.

Questão1: Como você percebe sua qualidade de vida atual? Nesta questão emergiram quatro categorias, conforme tabela abaixo:

Tabela 07

1. Como você percebe sua qualidade de vida atual?			
09 entrevistados	Categoria	Subcategoria	Frequência (quantos elegem a categoria)
	Percepção de qualidade de vida.		08 entrevistadas.
	Saúde Orgânica.		05 entrevistadas.
	Recursos de lazer.		03 entrevistadas.
	Valores.		03 entrevistadas.

Fonte: dados provenientes das respostas das entrevistadas

Com relação a estas categorias percebe-se que existe um conjunto amplo de fatores que as entrevistadas elegem em suas respostas e correlacionam-se entre si. Dentro desta percepção e de acordo com o que emergiu nas falas, pode-se dizer que para esta amostra a percepção de qualidade de vida é algo singular e subjetivo, que ocorre também pela maneira como este

sujeito interpreta as situações, não sendo esta que determina como se sente, mas sim o modo como às interpreta, e que a partir disso, tem influencia sobre este. (BECK, 1997).

Conforme Fleck et al. (2008), explicar qualidade de vida é algo abrangente e complexo, compreendendo dentro deste sistema, a saúde psicológica, física, as relações pessoais, sociais e o meio ambiente.

Na amostra investigada quatro docentes consideram que sua qualidade de vida está boa e cinco docentes consideram que pode ser melhor, em relação à saúde orgânica, por exemplo, alimentação, ajuda médica, realização de alguma atividade física ou nenhuma atividade física. Também relatam questões ligadas a valores, dentre eles: família, trabalho e vida pessoal. Seguem alguns dos relatos, sobre a percepção de qualidade de vida:

Eu acho que ela precisa melhorar. Não estou fazendo nenhum exercício físico, e isso eu tenho certeza que eu preciso melhorar. E no mais acho que ta bem! To cuidando da alimentação e tudo, mas também preciso de mais lazer, isso é uma ausência. E 01.

Atualmente é porque eu vivo num lugar que eu acho que vivo bem. No lugar que eu moro. E a escola também é outro. Eu vivo numa escola que tem um pátio grande, que tem árvores, eu vivo no meio do verde, eu não to no concreto. E 04.

Bom, minha qualidade se resume, eu diria em três coisas: minha família, meu trabalho e eu, eu pessoal, particular, meu ego. Eu posso dizer que eu tenho uma vida financeira boa, eu tenho um casamento bom, um parceiro que eu posso contar com ele. (...). E 06.

Minha qualidade de vida atual ela esta bem melhor do que no final do ano passado. Eu consigo frequentar assim: os médicos, a alimentação também eu to conseguindo controlar a alimentação, né! Diminuiu bastante a ansiedade, a qualidade do sono também melhorou, eu consigo dormir a noite inteira né, consigo descansar (...). E 08.

Olha, eu percebo com algumas, com algumas dificuldades! Eu normalmente assim: me alimento bem, eu trabalho, tenho disposição, eu faço as tarefas de casa. (...). E 09.

Segundo Rocha e Fernandes (2008, p. 24), a definição de qualidade de vida é “a percepção do individuo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Essa concepção vem ao encontro das falas trazidas pelos docentes visto que eles criam seus próprios recursos para lidar com as situações do dia a dia. Grande parte tem determinação e busca meios para melhoria da mesma, seja na realização de alguma atividade física, como: pilates, hidroginástica, caminhadas, associado a isso uma boa alimentação, para se chegar a esta percepção. A maior parte da amostra (seis participantes) busca na atividade

física uma maneira de lidar com o dia a dia e obter melhores condições para enfrentar e até aliviar os tensores:

(...) Eu acho que ela é boa em questão de alimentação, de atividade física eu ainda consigo fazer, sabe?! (...) Faço pilates, então tem um tempinho pra fazer, porque eu acho que isso né, a gente precisa de uma atividade física, e é isso. E uma boa alimentação. E 03.

Poderia ser melhor, mais em relação à vida pessoal! No trabalho, tu sai do trabalho eu faço alguma atividade física pra não estressa tanto, mas, poderia ser melhor. Sair mais, ver outros lugares, passear, isso. E05.

(...) eu to partindo para uma yoga e uma hidroginástica. A hidro eu já comecei, né! Isso eu considero faz parte de uma qualidade de vida, me da uma qualidade de vida! E 06.

De forma mais ampla, a definição de qualidade de vida, estaria ligada a percepção de satisfação ou não com a vida, ou seja, “uma construção social e cultural importante e apresenta uma organização complexa”, a mesma ocorre diferentemente em cada pessoa, sendo que dependerá também do ambiente e/ou contexto inserido pelo sujeito. (PEREIRA et al, 2010, p. 1964).

Segundo os autores Martinez, Vitta e Lopes (2009 *apud* Reis 2013, p.39), apontam como prejuízo na qualidade de vida, longa jornada de trabalho, portanto, a partir disso se tem um docente sem “tempo para cuidar de si, dos filhos, do lazer, da saúde, das atividades domésticas, dentre outros problemas ligados ao exercício da profissão, tais como: insatisfações, queixas e desistências veladas ou assumidas.”

Esse dado corrobora o discurso de algumas entrevistadas, que revelam a percepção de qualidade de vida esta ligada também com relação a poucas atividades de diversão e a longa jornada de trabalho. Sendo este um trabalho exigente, por vezes não terminando ao encerrar a carga horária na escola, pois, muitos ainda precisam realizar tarefas fora do ambiente de trabalho, ou seja, em casa, como: correções de provas, preparar e planejar as aulas, etc.

Em relação à qualidade de vida, trabalhando 20 h melhorou bastante. Porque até então eu trabalhava só 40 horas. O ano passado eu me aposentei 20 horas, então passei há trabalhar 20 horas. Em relação à qualidade de vida melhorou (...). E 02.

“Olha, a qualidade de vida acho que a minha é boa. Só, que a gente trabalha de mais (...). E 03.

Atualmente eu percebo que to me divertindo pouco, né! Em função também não só do serviço, de bastante serviço que eu tenho tanto durante a semana como eu tenho esse em casa, trazendo o serviço pra casa, correções, planejamentos (...). E 07.

Junto a isso, observa-se que a necessidade de se obter uma melhor condição financeira, auxiliar a família, adquirir uma vida mais confortável, pode levar este docente a assumir uma carga horária de trabalho extensa. Com isso perde-se a harmonia entre trabalho e lazer, pois “extrapola as condições ideais de qualidade de vida”. (FARIAS et al., 2008, p. 12).

Acaba-se trabalhando demais e isso interfere diretamente no lazer, e até em momentos com a própria família. Portanto, percebe-se que a qualidade de vida independe somente do professor, mas sim de um conjunto de fatores que vai além da relação que este tem com o ensino.

Desfrutar de um momento de lazer, descanso, estar em um ambiente agradável principalmente no trabalho é importante, pois estar bem consigo e poder realizar suas atividades em boas condições são fatores que permitem aos docentes um bom desempenho para realização dos seus compromissos profissionais e contribuem no resultado final do seu trabalho. (REIS, 2013, p. 44).

Sendo assim, se o docente estiver bem e sentindo-se realizado irá transmitir ao aluno esta satisfação com seu trabalho, isso refletirá diretamente em seu desempenho, motivação e autoestima, conseqüentemente na melhora e desenvolvimento de seu trabalho. Junto a isso, encontrar maneiras e recursos para lidar com as questões do dia a dia, que envolvem o processo de trabalho e que perpassam muitas vezes pelas questões da vida pessoal é essencial para sobrevivência, prevenção e manutenção de uma qualidade de vida. (DOHMS, 2016).

Com relação à segunda categoria referente à questão: quais são os elementos agradáveis e os tensores em seu ambiente de trabalho? (TABELA 08). Emergiram três categorias para o elemento agradável, são elas: relacionamento com colegas e alunos, gostar do que faz e espaço físico (meio ambiente). Já para o elemento tensor, emergiram seis categorias, sendo que em uma delas emergiu uma subcategoria. As categorias são expectativas não realizadas, dificuldades de resolutivas (subcategoria: alunos, tarefas, combinados), dificuldades comunicacionais e relacionais, infraestrutura, orçamento e verbas e convivência com a carreira do magistério.

Tabela 08

2. Quais são os elementos agradáveis e os tensores em seu ambiente de trabalho?			
09 entrevistados	Categoria	Subcategoria	Frequência (quantos elegem a categoria)
AGRADÁVEL	Relacionamento com colegas e com alunos.		07 entrevistadas.
	Gostar do que faz.		02 entrevistadas.
	Espaço Físico (meio ambiente).		02 entrevistadas.
TENSOR	Expectativas não realizadas.		04 entrevistadas.
	Dificuldades de resolutivas.	Alunos. Tarefas. Combinados.	03 entrevistadas, sendo: uma para cada item da subcategoria.
	Dificuldades comunicacionais e relacionais.		01 entrevistada para cada item da categoria.
	Infraestrutura.		02 entrevistadas.
	Orçamento e verbas.		03 entrevistadas.
	Convivência na carreira no magistério.		01 entrevistada.

Fonte: dados provenientes das respostas das entrevistadas

Nota-se que a amostra elencou mais elementos tensores do que agradáveis esse dado pode ser explicado devido o atual momento da carreira docente, no qual são percebidos pelos mesmos mais situações difíceis, conflitivas, estressoras. Em contrapartida, elegem como agradáveis os elementos que envolvem os relacionamentos interpessoais (colegas e alunos) junto a isso o espaço físico, ou seja, o meio ambiente da escola, considerado este, algo agradável.

(...) Eu gosto da escola, do pátio, que é uma coisa boa, que faz bem pra gente. Chegar lá, da uma caminhada com as crianças, eles também descansam, senta na sobra, brinca com eles, ah, faz uma atividade, volta pra sala, aquilo te da uma sensação de paz. (...). E 09.

Na categoria de relacionamento com colegas e/ou alunos, relatam o fato de que ter a companhia e um bom convívio com os colegas, gostar do que se faz, conquistar amizades no ambiente de trabalho e a boa relação com os alunos são fatores que renovam e reciclam a cada dia. Relacionamentos interpessoais saudáveis, nos quais procuram manter relações positivas e de apoio tanto com alunos como junto aos colegas docentes é primordial para os professores, “pois estas boas relações sociais no trabalho são importantes para qualquer tipo de trabalho em que convivam duas ou mais pessoas no mesmo ambiente ou mesmo fisicamente distantes, mas ligadas diretamente pela atividade”. (CODO, 2006, p. 274 *apud* ZAMBON, 2014, p. 98). Essa reflexão pode ser encontra em relação às falas das entrevistadas:

Agradável eu sinto assim ó: a receptividade com os alunos, com os colegas, um bom convívio com todos, ahhh, gosto do que faço me sinto bem fazendo (...). E 01.

O que eu vou dizer que...ahh...Agradável acho que todos. Porque eu adoro meu trabalho, é uma coisa que eu gosto mesmo de fazer. (...) tenho prazer em ir pra escola, sabe, em dar aula e tudo, eu gosto mesmo. E 03.

Conforme Mendonça et al. (2012, p. 19), “o resgate de um estado de bem-estar melhora a qualidade de vida e a saúde geral do trabalhador, provocando impacto direto na diminuição das doenças psicossomáticas e, conseqüentemente, resguardando a saúde física e a psicológica”.

Agradável são aqueles colegas que pegam junto, que se colocam no lugar do outro e conseguem trabalhar independente de ser seu serviço, mas pelo menos naquele momento eles ajudam. (...) Me agrada também aí me da bem com meus colegas, porque eles são minha família, eu acho que eles são minha família, fazem parte! (...). E 07

Ai o que eu considero agradável é amizade que a gente já conquista há muito tempo com alguns colegas! (...) E com as crianças também, e eu acho que os alunos, eles renovam a gente, fazem com que a gente se recicle, pense nas energias boas que vem deles e isso é bom! (...) E 09.

Pensando no bem estar dos docentes, verifica-se neste estudo que está relacionado às relações interpessoais, segundo os professores estes passam a maior parte do dia juntos aos colegas de trabalho e alunos, ou seja, estar em um ambiente agradável, gostar e ter prazer no que se faz é um propulsor de motivação e gerador de bem estar e saúde no trabalho.

A maioria dos professores considera muito importante gostar do que faz, ou seja, além do conhecimento, sabemos que esta profissão envolve sentimentos. Além disso, a educação como prática social incorpora significado social para essa profissão. Implica compromisso, cientificidade, coletividade, competência e comunicabilidade. Torna-se inadmissível realizarmos o ensino mecanicamente. (ROMANOWSKI, 2012, p. 19).

Tendo como base as falas acima, é importante refletir sobre o ambiente dos docentes, no qual muitas vezes é visto e conhecido apenas negativamente, ou seja, como tendo poucos aspectos positivos dentro desta profissão, tanto no contexto sócio cultural, como também em alguns estudos encontrados por Sampaio (2014), fala-se muito em mal-estar docente, porém, neste estudo verificamos um contexto diferenciado, os professores da amostra investigada buscam meios e estratégias para reduzir estes tensores e mal-estar do dia a dia, bem como, relatam cuidar mais de si e de sua saúde, aproveitando o espaço da escola como forma de descanso e bem-estar. Seguindo uma proposta de busca de uma melhor qualidade de vida, relatam ações em que preservam e buscam manter relacionamentos saudáveis com os alunos e colegas, que às vezes ultrapassa as “paredes da escola”, levando a amizade com os colegas

para sua vida pessoal, sendo assim, maneiras de enfrentamento para sentirem-se bem na profissão e no espaço que estão inseridas.

“(...) A gente tendo uma amizade fora da escola. Porque a gente se encontra, fica junto, bate papo, faz janta, minhas colegas vem aqui, eu vou na casa delas, a gente se diverte juntas, se gosta, de ter e estar, e isso me faz bem.(...)” E 09

Segundo Jesus (2007 *apud* DOHMS, 2016, p. 36),

o conceito de bem-estar, está relacionado à motivação e à realização do docente, em virtude do conjunto de competências [...] e estratégias [...] que este desenvolve, a fim de enfrentar as exigências e dificuldades profissionais, superando-as e potencializando o seu próprio funcionamento.

Sabe-se que a profissão docente cada vez mais requer esforço, dedicação, responsabilidade e criatividade. O professor não apenas encontra o desafio de lecionar, mas depara-se com questões pessoais dos alunos e que invade o espaço escolar, acarretando em demandas que a escola e os docentes não estavam preparados e/ou ainda não estão. E estas demandas vêm ao encontro de mudanças sociais e familiares que vivemos, e não somente a família sente as mesmas bem como a escola também as percebe. Por isso, lecionar vai além de uma formação superior, requer conhecer e gostar do que se faz, pois o professor não estará ali em sala de aula apenas para exercer o papel de ensinar, mas entrará em contato com situações não tão agradáveis que diz respeito tanto ao aluno (situações pessoais e familiares destes) como ao contexto da escola num todo, podendo estas situações ser consideradas tensoras para o mesmo.

Portanto, com relação a situações tensoras no ambiente de trabalho, a amostra desta pesquisa, apresentou seis categorias: expectativas não realizadas, dificuldades de resolutivas (subcategoria: alunos, tarefas, combinados), dificuldades comunicacionais e relacionais, infraestrutura, orçamento e verbas e convivência com a carreira do magistério. E dentro deste processo temos fatores que contribuem para a desmotivação, dificuldades, e adoecimento dos docentes. Uma das causas de maior tensão e preocupação dos professores e que aparece nas falas desta amostra está relacionado às expectativas que os docentes depositam sobre o trabalho e sobre o outro (aluno e/ou colega) e estas não acontecem, ocasionando assim, dificuldades em fazer e desempenhar suas atividades no espaço escolar, pois, na medida em que esperam da escola, do aluno, do colega de trabalho e até da família e não acontece, acabam frustrando-se e gerando tensores no ambiente escolar.

A insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores, que passam a ver a escola e suas atividades como um fardo pesado e sem gratificação pessoal, minguando suas forças internas motivacionais no dia a dia. O resultado é a queda no desempenho, frustração, alteração de humor e consequências físicas e mentais. (MALEIRO, 2014, p. 19).

Para Cardoso (2014, p.35), os docentes “se deparam na tensão estabelecida entre a sociedade que pertencem e as exigências de uma escola que busca ilusoriamente atender a todos e para todos”. Portanto, é uma realidade encontrada e enfrentada entre ambiente escolar e sociedade, o que “gera ansiedade para mantermos as mesmas expectativas, práticas, exigências, qualidade e intenções que contemplem um sistema educativo no qual se configura o paradigma da modernidade”.

(...) tem momentos tensos, que a gente fica nervosa de não conseguir conciliar o que a gente gostaria de fazer, com o que pode ser feito. Então, principalmente com alunos que apresentam problemas de disciplina, de agressividade, e que a gente tenta encaminhar a família para atendimentos às vezes não levam, não são atendidos e aí volta acontecer à rotina deles estarem sempre com problemas em sala de aula, e aquilo não sai do mesmo ciclo, isso é uma coisa tensa. E 01.

Percebe-se que o professor se frustra com dificuldades encontradas, com resultados que não aparecem, onde esperam aderência e engajamento do (s) aluno (s) e depara-se com a falta de vontade e desânimo dos mesmos. Romanowski (2012, p. 20) relata que educar é um desafio diário, que se deve ter atenção para perceber aquilo que o aluno não foi capaz de capturar, compreender, e até mesmo, “articular com o que os alunos sabem, favorecendo a significação da aprendizagem tanto individualmente como socialmente”. Seria uma troca de saberes entre professor e aluno. E nesta troca o docente deposita expectativas neste aluno, ou seja, acredita que este irá corresponder ao que foi informado e ensinado, e quando esta expectativa não se realiza, o professor sente-se frustrado e desestimulado.

(...) O que tem sido tenso e vem a cada vez agravando mais é a falta de vontade do aluno em aprender. Eu não consigo mais me fazer assim... haa cativa-los, incentivá-los, estimulá-los. (...). E 06.

(...) é aquela ansiedade que o professor tem e aquele envolvimento emocional de querer ajudar o outro né, de querer fazer com que o aluno não tenha uma disciplina inadequada, uma família que olhe por ele, uma família que entenda ele, e que as famílias se envolvam. (...). E 08.

Outro aspecto encontrado na amostra desta pesquisa é a dificuldade relacional e comunicacional uns com os outros dentro do ambiente escolar. Também, dificuldades em resolutivas de situações que envolvam alunos, tarefas e até mesmo o fato de não seguir o que

foi combinado entre todos, por exemplo, em reunião de equipe. Ocorre então nestas dificuldades todas, um desgaste nas relações, pois, nos construímos na relação e convívio com os outros, através de relações agradáveis ou desagradáveis, estas últimas se tornam tensores, pelo fato de não sabermos como lidar.

Nós seres humanos somos ao mesmo tempo únicos e múltiplos, no sentido de que temos nossa singularidade, mas também a construímos a partir da interação e convívio com outros. Essas relações e influências são inevitáveis, uma vez que não somos capazes de nos desenvolver isoladamente, sem ponderarmos a importância do meio e dos seres que nos cercam. (DOHMS, 2016, p. 56-57).

Segundo Sobrinho (2014, p. 83) existe alguns motivos que podem colaborar com a tensão, esgotamento e cansaço ocupacional, bem como, a sobrecarga de trabalho fora do horário escolar e a dificuldade em lidar com os relacionamentos interpessoais junto aos colegas de trabalho.

(...) é quando se toma uma decisão em conjunto e ela não é cumprida. Foi decidido numa reunião que será assim, e alguém vai lá e faz o contrário. (...) Se a gente combinou em conjunto, se é pra um é pra todos. Todo mundo fazer da mesma forma. E por isso nem sempre a gente chega vamos dizer... ao resultado esperado (...). E 04.

(...) Agora, o que eu acho tenso assim, são as relações com alguns, pelo fato que eu trabalho com professores também. Ah, alguns colegas a dificuldade que tem das pessoas aceitarem mais a mudança, aceitarem mais o compromisso que é trabalhar com a educação (...) E 09.

Ocorre também na profissão docente um desestímulo, uma decepção conforme a fala de alguns participantes, com relação à carreira desta profissão, junto a isso, estar em salas de aulas com problemas estruturais, e ainda contar com uma baixa remuneração e repasse de verbas do governo para que consigam melhoria nas salas de aula e na escola como um todo, dificulta e desmotiva o trabalho do professor. Tornando-se um desafio diário lecionar.

(...) toda questão funcional, toda questão de estrutura, de salário que desmotiva muito. Eu penso que também muitas garantias, direitos que a gente tinha que nos estamos perdendo na profissão, e isso, estes projetos que o governo manda pra assembleia cria pra nos uma decepção, um mal estar entre os colegas, uma desmotivação, e afeta bastante. A desmotivação, um desestímulo pra crescer na profissão, pra melhorar o trabalho, pra enriquecer o dia-a-dia de sala de aula, com aulas mais atrativas, com mais empenho assim, de melhorar a qualidade de ensino isso também desmotiva. E 09.

Pensar sobre esta realidade de trabalho, nos faz refletir sobre como esta sendo o dia a dia dos professores, segundo Maleiro (2014, p. 19), “as condições de trabalho em muitas escolas, (...) deixam a desejar, não proporcionando aos professores o material necessário para

suas atividades e inibindo iniciativas de professores criativos que demandem recursos financeiros”.

Conforme o relato da entrevistada abaixo um dos grandes tensores com relação ao ambiente de trabalho, seria a dificuldade de se trabalhar em um ambiente escolar com poucos recursos materiais, sendo que às vezes pela necessidade de se fazer um bom trabalho com aluno, acaba arcando com o recurso financeiro próprio para subsidiar o material necessário na execução da atividade proposta pelo docente.

Em relação ao ambiente da escola, a parte material, né. Hoje já que o estado não manda verba, aí já fica difícil pra gente ter as coisas dentro da escola, e às vezes tem que tirar do bolso da gente, quando a gente quer, né. A parte física da escola, não é uma escola que é bonita, que é agradável, as salas de aula tem problemas, ambientes, a minha sala. Não tem um espaço pra mim atender bem, é tudo apertado. Dia de chuva corre pra cá, corre pra lá (risos). E 05.

Atualmente muitos são os desafios para se conviver com a carreira do magistério, além das anteriormente mencionadas acima, o docente ainda precisa lidar com diversas mudanças que afetam a maneira de como ele irá atuar dentro deste processo de constantes transformações que é o mundo escolar. Junto a isso, segundo Maleiro (2014, p. 14) relata que diante da pressão que é exercida, onde as transformações e mudanças são muito rápidas, inclusive pelas novas ferramentas de tecnologia, o professor em sua maioria não está preparado para o mesmo, ou seja, “necessitando uma adaptação sem um preparo prévio”. “Isso favorece a tensão, a insatisfação e a ansiedade, o que esgota o professor (burnout)”.

Quando o local de trabalho e o que se faz tem “sentido e significado consistente com o conjunto de valores,” que é específico e “peculiar ao executor, o trabalho pode ser visto como significativo, com potencial emancipador”. Caso oposto, tais motivos “estarão interligados a sensação de falta de orgulho pelo que foi realizado e o trabalho é percebido como expropriador, alienante e sem significado na vida pessoal”. (ZANELLI; SILVA, 2008, p. 110).

(...) uma coisa que eu percebo nestes profissionais da educação: que esta relação que o governo do estado tem com o magistério também deixa todos os professores muito tensos. Porque, a gente com este governo que tá aí, a gente fica numa incerteza: será que tu vai receber? Será que tu não vai receber? Será que tu pode fazer uma conta? Será que não pode fazer uma conta? Será que o mínimo da tua vida familiar tu vai conseguir manter? (...) Porque muitos já vi sair do magistério, já vi, que tão fazendo outra coisa porque não aguenta pressão né! Aí, isso aí, eu vejo também, né!. E 08.

Quando se fala em elemento(s) tensor(s) dentro do ambiente de trabalho, mais especificamente no contexto escolar, lidamos com o fato de que a percepção contínua deste

pode levar o docente à estafa mental e física. Diversos trabalhos mostram que “ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade”. (MALEIRO, 2014, p. 15).

Essa compreensão teórica vem ao encontro do que se apresenta na amostra desta pesquisa, ou seja, das nove participantes, seis apresentaram stress, sendo este na fase de resistência, juntamente com sintomas físicos e psicológicos. A fase da resistência segundo Lipp (2000, p. 9-10) seria uma tentativa do sujeito, quase que de maneira automática, tentar lidar com seus estressores, na tentativa de manter um equilíbrio interno. Caso, o sujeito não consiga lidar com estes fatores estressantes, e estes permanecerem em “frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa à fase de quase exaustão”.

O que pode ocasionar diante da intensidade deste stress é a entrada para a síndrome denominada *Burnout*. Sendo que esta tem protagonismo no mundo do trabalho, e principalmente com trabalhadores que tenham contato direto com outras pessoas.

Segundo Maslach e Jackson (1981 *apud* CODO; VASQUES-MENEZES, 1999, p. 238), definem a síndrome de *Burnout* “como uma reação a tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas”. [...] “o trabalhador se envolve afetivamente [...], se desgasta e, num estado extremo, desiste, não aguenta mais, entra em *burnout*”.

A tensão ocasionada no ambiente de trabalho docente não remete somente as relações interpessoais ou dificuldades profissionais, “trata-se de uma experiência profunda, que afeta os fundamentos do trabalho, da competência profissional, [...], e do sentido da sua atividade”. O que interfere diretamente na motivação, nas ações dos professores, podendo trazer o desinteresse pelo processo e prazer de lecionar. (MARCHESI, 2008, p. 53).

De acordo com Lazarus (1995 *apud* SADIR et al.,2010, p. 74),

[...] o stress ocupacional ocorre quando o individuo avalia as demandas do trabalho como excessivas para os recursos de enfrentamento que dispõe. Nem todas as pessoas se desgastam com os mesmos estressores; o que determina se o stress ira ou não se instalar é a conjunção do ambiente com as características do individuo.

Por último, e não menos importante, a terceira categoria, que é referente à questão: Em sua opinião existe relação entre sua qualidade de vida, seu trabalho e sua saúde? Se sim, quais? (TABELA 09).

Tabela 09

3. Em sua opinião existe relação entre sua qualidade de vida, seu trabalho e sua saúde? Se sim, quais?			
09 entrevistados	Categoria	Subcategoria	Frequência (quantos elegem a categoria)
SIM	Influencia da percepção da qualidade de vida na saúde.		04 entrevistadas.
	Expectativas e/ou dificuldades no cotidiano do trabalho.		03 entrevistadas.
	Trabalho influencia na percepção de QV.	Carga horária Tarefas Excesso trabalho	04 entrevistadas, sendo: 01 carga horária. 01 tarefas. 02 excesso de trabalho.
	Ambiente físico e infraestrutura.		01entrevistada.
NÃO			Nenhum entrevistada relatou não haver relação entre os três elementos (qualidade de vida, saúde e trabalho).

Fonte: dados provenientes das respostas das entrevistadas

É importante esclarecer o que é percepção e que esta ocorre de maneira distinta e singular em cada pessoa. Conforme definição no dicionário, percepção seria a capacidade de perceber, compreender, absorver e sentir as coisas no mundo e em si mesmo. Para Zanelli e Silva (2008, p. 44), seria um processo “pelo qual organizamos e interpretamos as impressões sensoriais, de modo a dar sentido ao mundo que nos cerca.” Portanto, os mesmo autores relatam que dentro do ambiente de trabalho, cada um terá suas crenças, desempenho, motivações e propósitos, por isso, é que cada pessoa comporta-se de determinada maneira. Sendo assim, “fazemos suposições sobre o comportamento dos outros.” E estas suposições se ligam a [...] “características pessoais ou motivações internas [...] ou a fatores do ambiente externo de trabalho”.

A influência da percepção de qualidade de vida na saúde pode tanto ser em um aspecto positivo como negativo, ocorrendo diferentemente em cada um. Se analisarmos as falas abaixo, pelo viés cognitivista, podemos observar que as emoções e/ou situações são experimentadas e ate vivenciadas como um “resultado do modo pelo qual os eventos são interpretados ou avaliados. É o significado dos eventos que desencadeia as emoções e não os eventos em si”. Ou seja, “esta interpretação dependerá do contexto no qual o evento ocorre, do humor da pessoa no momento em que ele ocorre, e das experiências anteriores.” (SALKOVSKIS, 2012, p. 64). Portanto, cada entrevistada percebe a influencia da qualidade de vida na sua saúde da maneira como interpretam as situações diárias e como estas influenciam nas mesmas. Segundo a entrevistada E05, o fato de não estar bem à leva à percepção de que não fará um bom trabalho naquele dia, e por este motivo percebe influencia em seu trabalho.

Sim. Se eu não to bem e eu venho pra escola, vamos dizer que eu esteja doente: venho pra escola e não to legal! Não vou fazer um bom trabalho neste dia. Se eu to com problema em casa, não adianta dizer que vai ficar do portão pra fora, o problema vem junto! Mesmo que não queira tu tenta, mas aquele problema vai vir junto (...) e eu acho que isso influencia no nosso trabalho. E 05.

Portanto compreende-se que as “concepções humanas são únicas e que estas revelam os modelos de interação do individuo com sua realidade”. O “ser humano é um sistema auto-organizado”, ou seja, as situações e os eventos o levam interpretar e/ou experienciar o mundo através de seus processos avaliativos, sendo assim, “o individuo é mobilizado pela interpretação que faz de um evento e não pelo evento em si”. E a partir desta interpretação terá influencias em seu comportamento, emoção e pensamento. (MACHADO, 2009, p. 252-253).

O conceito de qualidade deve restringir à avaliação ou à satisfação subjetivas com um conjunto de domínios específicos que são considerados os mais importantes pelas pessoas em geral, tal como saúde, relações pessoais, capacidade de realizar tarefas diárias, condições de vida, a vida em geral e em particular. Talvez a segurança financeira talvez seja uma preocupação importante. Além disso, é importante avaliar os estados positivos, tais como sentir-se animado e feliz. (CHATTERJI; BICKENBACH, 2008, p. 46).

A entrevistada E06 considera que os três elementos: qualidade de vida, trabalho e saúde tem total relação. Porém, acrescenta que não se tem 100% de satisfação em tudo devido não estar tão bem às vezes. O que se observa através do relato é que de certa forma existe uma tentativa de justificar para si mesma quando as coisas não estão tão bem, fazendo com que a rotina, insatisfações, não se sobreponha ao que considera como qualidade de vida:

(...) Claro que é impossível 100% satisfação, (...) às vezes eu to meia ruim, mas eu penso: -quanta gente queria ta no meu lugar, né! Eu tenho uma vida boa, eu tenho uma vida estável. Tu entra na rotina, faz parte. Tu acha as coisas meio entediantes, mas daqui a pouco tu pensa: - não! Então vamo...mas, e se tu não ta satisfeita, se aquilo não te trás resultado?! E só te trás resultado negativo, tu sai de cinco dias na semana, quatro tu sai pra baixo e só um tu sai... te foi favorável, aquilo te afeta, te deprime de uma certa forma.(...). E 06.

Dentro dos processos de percepção e influencia da qualidade de vida, existem também fatores que levam a redução da mesma, que são as expectativas e/ou dificuldades no cotidiano do trabalho dos docentes. Portanto, algumas consideram que as preocupações, cansaço, adversidades encontradas no ambiente escolar tem influencia direta em sua saúde. Diante disso podemos refletir a partir das falas:

(...) Mas muitas vezes tu te preocupa, tu te preocupa: como é que tu vai resolver determinada situação? como é que tu vai...né. e aí tu acaba ficando tensa! (...) Como tu vai administrar uma instituição se tu não tem verba?! E isso aí foi uma das coisas que me deixou muito nervosa o ano passado. Nos ficamos três meses sem receber um centavo pra escola, isso aí, eu perdi o sono, (...) E08.

(...) E é o que mais me atinge assim, e no dia-a-dia da escola é o cansaço que faz com que a gente, tu fica oito horas na escola envolvida com aluno, envolvida com trabalho pedagógico é desgastante. Então cansaço faz com que a gente se sintam né desanimada, se sintam às vezes ansioso, preocupado, (...) E 09.

É importante repensar os processos que levam a melhora ou redução de qualidade de vida, pois na medida em que se faz estas reflexões se pode “embasar o argumento de que a melhora da saúde contribui para a melhora da qualidade de vida ou para o bem-estar, e, na verdade, também o contrário é verdadeiro: a melhora da qualidade de vida melhora a saúde.” (CHATTERJI; BICKENBACH 2008, p. 46).

Outro fator que contribui para esta melhora esta ligada a influencia do trabalho na percepção da qualidade de vida. Para Ferreira et al. (2012, p. 82),

A qualidade de vida no trabalho atém-se a abordagem do bem-estar do indivíduo, em um domínio específico de sua vida, o trabalho, constituindo-se, porém, em temática essencial para compreensão da qualidade de vida dos indivíduos em geral, na medida em que grande parte deles passa a maior parte de suas vidas em seus contextos laborais.

Portanto, se este trabalho é extenso, com grandes jornadas, e exige grande atenção e concentração para efetuação das tarefas, este pode trazer malefícios para saúde física e psicológica de quem o executa, podendo influenciar na qualidade de vida dos sujeitos. (MALEIRO, 2014). Refletindo as falas abaixo, as entrevistadas percebem que existe relação entre trabalho e qualidade de vida:

Sim, se a gente esta se sentindo bem no ambiente de trabalho isso vai refletir na saúde, com certeza. (...) E 01.

Eu acho que a saúde e o trabalho existem. Porque às vezes quando as coisas estão muito complicadas na escola sobrecarga de serviço. (...) É... eu acho que a questão é o que afeta a saúde, é o excesso de trabalho, o trabalho acaba afetando a saúde, né! Porque raramente, assim, eu não sou uma pessoa doente e acabo ficando doente por excesso de trabalho, uma sobrecarga que acaba afetando tua vida. E 03.

Percebe-se que quando este trabalho tem grande potencial estressante e/ou adoecedor, torna-se um dispositivo no qual o docente ao deparar-se com um estímulo estressante, tencione e tenha interferências negativas em seu equilíbrio homeostático. Este estímulo estressor pode ter “caráter físico, cognitivo, emocional”. Sendo assim, o estresse é o resultado

a este estímulo, “a necessidade de vir a aumentar o ajuste adaptativo, para retornar ao estado de equilíbrio, reaver a homeostase inicial, ou os recursos que a pessoa vem a dispende para fazer frente às demandas”. (PEREIRA, 2010, p. 27).

Eu acredito que exista sim. Porque assim ó, aquilo que tu vivencia no teu ambiente de trabalho muitas vezes tu somatiza no teu organismo, tu fica preocupada, tu fica nervosa, fica tensa né. (...). E 08.

As situações tensoras vivenciadas no ambiente de trabalho interferem no equilíbrio e qualidade de vida dos professores, na medida em que estes podem ser considerados ameaçadores ou que impulsiona a um estado de ansiedade. De acordo com Spielberger (1981, p. 64), vários são os “eventos internos” que se manifestam “de um estado de ansiedade”, podendo ser desencadeado por estímulos internos e/ou externos.

Sempre que um evento ou situação sejam considerados ameaçadores, [...], o senso de ameaça levará a uma reação emocional desagradável- o aparecimento de um estado de ansiedade. Os estados de ansiedade variam de intensidade e com o tempo. A intensidade e duração de um estado de ansiedade dependerão dos tensores que agem sobre a pessoa e sobre a interpretação que ela dá a esses tensores como sendo pessoalmente perigosos e ameaçadores. (SPIELBERGER, 1981, p. 46).

Os fatores, sejam externos e/ou internos, podem ser percebidos como disparadores de um desequilíbrio no ambiente de trabalho, resultando assim em uma alteração na qualidade de vida dentro do ambiente escolar. Na amostra deste estudo, um dos fatores externos relatados diz respeito ao ambiente físico da escola. As professoras entrevistadas referem que trabalhar em uma escola na qual o ambiente físico proporcione harmonia, contato com o meio ambiente, interfere na saúde e conseqüentemente no desempenho e estado emocional do docente.

(...) Porque eu trabalhei em uma escola, em outra escola do município que eu trabalho também, e ela era numa vila bastante danada e eu me estressava lá. E comecei a ficar com pressão alta por causa disso. E fazem agora, o meu quarto ano fora de lá, e eu notei uma melhora gritante. Então o espaço faz diferença, o ambiente onde tu trabalha faz muita diferença na saúde, na vida também, dependendo da situação. (...) Tu viver em um ambiente em que tu se sintas bem tu vai feliz pra trabalhar! (...). E 04.

Portanto, para esta amostra existe de forma unânime uma relação entre qualidade de vida, trabalho e saúde. Sendo assim, não havendo separação dos três elementos, elas acabam completando-se, ou melhor, relacionando-se entre si.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou investigar as vivências dos docentes com relação a suas percepções de qualidade de vida, saúde e trabalho e se existem fatores que influenciam nesta percepção. Iniciou-se a pesquisa através da escuta dos relatos descritivos dos mesmos, onde se identificou processos que os levam a criar recursos para enfrentar melhor as situações do dia-dia.

Esta é uma carreira de grandes alternâncias na qual ocorrem momentos agradáveis e outros tensos, junto a isso desafios diários da profissão, ou seja, lidar com as mudanças sociais, conviver com dificuldades da carreira, que engloba salário, desvalorização da profissão, perdas de benefícios já adquiridos, relacionamentos interpessoais junto aos colegas de trabalho e alunos. Através do que foi coletado, optou-se por categorizar, a fim de trabalhar de forma mais precisa com o fenômeno que emergiu das falas. Sendo assim, trabalhou-se com diversas categorias.

Falar de qualidade de vida é por si só desafiador ao pesquisador, pois esta ocorre e é vivenciada de maneira muito singular para cada um. O que se identificou neste estudo foi que os professores buscam recursos de forma positiva e maneiras de promover o bem-estar, qualidade de vida e alívio de tensões do dia-dia, seja pela atividade física (pilates, hidroginástica, natação, academia) ou estando em companhia da família e amigos em momentos de lazer. Portanto, vem ao encontro com a média significativa de qualidade de vida 68-69% dos docentes encontrada na pesquisa.

Realizar esta pesquisa possibilitou entender e conhecer mais o que muitas vezes não se consegue perceber no universo escolar e que perpassa por este profissional. Sendo assim, tendo consciência do contexto escolar e seus desafios diários, foi possível ter um novo olhar para esta categoria e ainda mais, descobrir que o docente está buscando alternativas que possibilitem a ele uma melhor qualidade de vida, isso faz com que eleve sua autoestima e automaticamente passa para seu ambiente de trabalho, pois este é fundamental para construção, satisfação e realização pessoal dos mesmos.

Finalizando espera-se que esta pesquisa seja um ponto de partida para que mais estudos sejam realizados com relação às percepções acerca da qualidade de vida e do viver dos docentes. Pois muito se fala em adoecimento no ambiente escolar, mas o que pouco se vê e relata-se é como estes professores tem buscado ao longo destas mudanças meios e estratégias para lidar com este cotidiano desafiador que é a escola.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BATISTA, A. S.; CODO, W. Crise de Identidade e sofrimento. In: CODO, Wanderley et al. *Educação: carinho e trabalho*. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar a falência da educação. Petrópolis-RJ: Vozes, 1999.
- BECK, Judith S. *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- BORTOLINI, Jairo Cesar. O papel do diretor na gestão democrática: desafios e possibilidades na prática da gestão escolar. *Interletras*, v. 3, nº. 17, p. 06, 2013. Disponível em: <http://www.unigran.br/interletras/ed_anteriores/n17/conteudo/artigos/12.docx>. Acesso em: 16 ago. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria interministerial n. 800, de 3 de maio de 2005. *Diário Oficial da União*, Brasília, v. 142, n. 85, mai. 2005. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0185.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2015.
- CARDOSO, Shirley Sheila. *Subjetividade docente: identidade e trajetória do ser professor*, 2014. 111 pg. Dissertação de Mestrado (Programa de Pós-Graduação em Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul) - PUC-RS: Porto Alegre, 2014. 111 pg.
- CHATTERJI, S.; BICKENBACH, J. Considerações sobre a qualidade de vida. In: FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. *A avaliação de qualidade de vida: um guia para profissionais da saúde*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é Burnout? In: CODO, Wanderley et al. *Educação: carinho e trabalho*. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar a falência da educação. Petrópolis-RJ: Vozes, 1999.
- CODO, Wanderley et al. *Indivíduo, trabalho e sofrimento: uma abordagem interdisciplinar*. Petrópolis- RJ: Vozes, 1993.
- COSTA, P. G.; GERMANO, A. Afastamento dos professores de 5ª à 8ª séries da rede municipal de Ipatinga da sala de aula: principais causadores. In: CONGRESSO DE LETRAS, 6., 2007, Argentina. *Anais eletrônicos...* Brasil: UNEC, 2007. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.unec.edu.br/ojs/index.php/unec03/article/viewFile/289/365>>. Acesso em: 16 ago. 2015.
- CORDIOLI, Aristides Volpato et al. *Psicoterapias: abordagens atuais*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- CUNHA, Maria Isabel da. *O bom professor e sua prática*. 24. ed. Campinas-SP: Papirus: 2011.

DALLACOSTA, Fabiana Meneghetti. *Avaliação do nível de satisfação no trabalho e dos sintomas de Burnout em docentes da área da saúde*. 2014. 190 pg. (Tese de Doutorado) Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, 2014. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/6975?locale=pt_BR> Acesso em: 20 maio 2016.

DOHMS, Karina Pacheco. *Bem-estar institucional em uma escola da Rede Marista*. 2016. 192 pg. (Tese de Doutorado) Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/7992/3/TES_KARINA_PACHECO_DOHMS_COMPLETO.pdf> Acesso em: 20 maio 2016.

FARIAS, G. O. et al.; Carreira docente em educação física: uma abordagem sobre a qualidade de vida no trabalho de professores da rede estadual de ensino do Rio Grande do Sul. *Revista da Educação Física*, UEM- Maringá, v. 19, n. 1, p. 11-22, 2008. Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/4310>> Acesso em: 07 nov. 2015.

FERREIRA, Cristiane Magalhães. *Adoecimento psíquico de professores: um estudo de casos em escolas estaduais de educação básica numa cidade mineira*. 2011. 87 p. (Dissertação de Mestrado em Administração). Faculdades Integradas de Pedro Leopoldo, 2011. Disponível em: <http://www.fpl.edu.br/2013/media/pdfs/mestrado/dissertacoes_2011/dissertacao_cristiane_ferreira_magalhaes_2011.pdf>. Acesso em: 16 ago. 2015.

FERREIRA et al. Qualidade de vida e bem-estar no trabalho: principais tendências e perspectivas teóricas. In: FERREIRA, Maria Cristina; MENDONÇA, Helenides (org.). *Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. *A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GONÇALVES, J. P. et al. *O mal-estar docente segundo a percepção de coordenadores pedagógicos da rede pública de Cascavel*. Curitiba: [s.n.], 2008. Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/830_607.pdf>. Acesso em 18 ago. 2015.

KAZMIER, Leonardo J. *Estatística aplicada à economia e administração*. São Paulo: McGraw-Hill, 1982.

LIPP, Marilda Emmanuel Novais. *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp*. Ed. Casa do Psicólogo, 2000.

LUCK, Heloísa. *Dimensões da gestão escolar e suas competências*. Curitiba: Positivo, 2009.

MACHADO, Simone da Silva. Terapias Cognitivas: um re-olhar sobre sua trajetória e pressupostos teóricos e tecnológicos. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, v. 11, p. 244-265, 2009.

MALEIRO, Alexandrina Maria Augusto da Silva. O stress do professor. In: LIPP, Marilda (org.) *O stress do professor*. Campinas, SP: Papirus, 2014.

MARCHESI, Álvaro. *O bem-estar dos professores: competências, emoções e valores*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MENDONÇA, H. et al. Saúde, qualidade de vida e bem-estar: limites e interfaces teórico metodológicas. In: FERREIRA, Maria Cristina; MENDONÇA, Helenides (org.) *Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

MORSCHER, Aline. et al.; Relação “Saúde e trabalho” e clínica da atividade. In: ROSEMBERG D. S. (org.) et al. *Trabalho docente e poder de agir: clínica da atividade, devires e análises*. Vitória: EDUFES, 2014.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides (org.). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. O processo de adoecer pelo trabalho. In: PEREIRA, Ana Maria T. Benevides (org.). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. 4 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides et al. E os educadores, como estão?. *Revista eletrônica em Ensino de Ciências da Saúde e do ambiente*. EMPEC - Ensino, Saúde e Ambiente, v.3 nº3 p.151-170, Dez. 2010. Disponível em: <<http://www.ensinosaudeambiente.uff.br/index.php/ensinosaudeambiente/article/view/135>> Acesso em: 29 ago. 2015.

PEREIRA, E. F. et al. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. *Ciência saúde coletiva*, vol. 18, p. 1963-1970, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232013000700011&script=sci_arttext> Acesso em: 07 nov. 2015.

PERONI, Andressa. *Saúde e segurança do trabalhador*. 2012. 63 p. Trabalho de conclusão de curso especialização em atenção básica a saúde da família. (Universidade de Minas Gerais). Disponível em: <<http://docplayer.com.br/1502049-Saude-e-seguranca-do-trabalhador.html>> Acesso em: 07 nov. 2015.

PERONI, Giancarlo; PENIDO, Laís de Oliveira; A proteção da saúde mental no trabalho no ordenamento jurídico Italiano. In: FERREIRA, J. J. et al. *Saúde mental no trabalho: coletânea do fórum de saúde e segurança no trabalho do Estado de Goiás*. Goiânia: Cir. Gráfica, 2013.

REIS, Briana Manzan. Trabalho docente e qualidade de vida. *Revista Encontro de pesquisa e educação*. Universidade de Uberaba, v. 1, n.1, p. 37-48, 2013. Disponível em: <<http://revistas.uniube.br/index.php/anais/article/view/697>>. Acesso em 07 nov. 2015.

REZENDE, Antonio Muniz de. *Concepção fenomenológica da Educação*. São Paulo: Cortez, 1990.

ROCHA, Vera Maria da; FERNANDES, Marcos Henrique. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. *Jornal Brasileiro de psiquiatria*. [online]. 2008, vol.57, n.1, p. 23-27. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852008000100005>
 Acesso em: 08 nov. 2015.

ROMANOWSKI, Joana Paulin. *Formação e profissionalização docente*. Curitiba: Intersaberes, 2012.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influencia de algumas variáveis pessoais. *Revista Paideia*. Vol 20 (45): 73-82, 2010.

SALKOVSKIS, Paul M. Ansiedades, crenças e comportamento de busca de segurança. In: _____. *Fronteiras da terapia cognitiva*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

SAMPAIO, Adelar Aparecido. *Vivências de docentes e de seus licenciandos no final de formação e passagem para o mundo do trabalho: mal/bem-estar docente/discente, autoimagem e autoestima*. 2014. 198 pg. Tese de Doutorado (Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul) PUC-RS: Porto Alegre, 2014, 198 pg.

SILVEIRA, Andréa Maria. *Saúde do Trabalhador*. Belo Horizonte: Nescon- UFMG, Coopmed, 2009, p. 96.

SOBRINHO, Francisco de Paula Nunes. O stress do professor no ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, Marilda (org.) *O stress do professor*. Campinas, SP: Papirus, 2014.

SORATTO, Lúcia; PINTO, Ricardo Magalhães; Burnout e carga mental no trabalho. In: CODO, Wanderley et al. *Educação: carinho e trabalho*. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar a falência da educação. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

SPIELBERGER, Charles. *Tensão e ansiedade*. São Paulo: Herper & Row do Brasil, 1981.

VEIGA, Ilma Passos Alencastro. Docência como atividade profissional. In: VEIGA, Ilma Passos Alencastro; D'AVILA, Cristina Maria (org.). *Profissão docente: novos sentidos, novas perspectivas*. Campinas, SP: Papirus, 2008.

VEIGA, Ilma Passos Alencastro. *A aventura de formar professores*. Campinas, SP: Papirus, 2009.

ZAMBON, Everton. *Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado*. 2014. 130 pg. (Tese de Doutorado) Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS: Porto Alegre, 2014.

ZANELLI, Jose Carlos; SILVA, Nabal. *Interação humana e gestão: a construção psicossocial das organizações de trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

ANEXO A - QUESTIONÁRIO DE ENTREVISTA SEMIABERTA

Universidade de Santa Cruz do Sul
Departamento de Psicologia

Entrevistador: Franciele Teixeira Machado

Ficha de Identificação:

Idade:

Sexo:

Estado civil:

Tempo de profissão:

Carga horária semanal de trabalho:

Questões:

1. Como você percebe sua qualidade de vida atual?
2. Quais são os elementos agradáveis e os tensores em seu ambiente de trabalho?
3. Em sua opinião existe relação entre sua qualidade de vida, seu trabalho e sua saúde?

Se sim, quais?

ANEXO B - AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

Santa Cruz do Sul, novembro de 2015.

Ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UNISC)

Prezados Senhores,

Declaramos para os devidos fins conhecer o protocolo de pesquisa intitulado: “**Relações entre trabalho, qualidade de vida e saúde dos docentes.**”, desenvolvido pela acadêmica Franciele Teixeira Machado do Curso de Psicologia, da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, sob a orientação da professora Dra. Simone da Silva Machado, bem como os objetivos e a metodologia de pesquisa e autorizamos o desenvolvimento na **Escola Estadual de Ensino Médio Biágio Soares Tarantino**. Informamos concordar com o parecer ético que será emitido pelo CEP/UNISC, conhecer e cumprir com a Resolução do CNS 466/12 e demais Resoluções Éticas Brasileiras. Esta instituição está ciente das suas responsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa e no seu compromisso do resguardo da segurança e bem estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária.

Atenciosamente,

Assinatura e carimbo do responsável institucional

ANEXO C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Pelo presente Consentimento, declaro que fui informado (a), de maneira clara e detalhada, dos objetivos e da justificativa deste projeto de pesquisa, intitulado: “**Relações entre trabalho, qualidade de vida e saúde dos docentes**”, que busca investigar como os professores da rede pública estadual da cidade de Rio Pardo-RS percebem sua qualidade de vida.

Confirmando que recebi as informações pertinentes ao estudo que será realizado e tenho o conhecimento de que receberei resposta a qualquer dúvida sobre os procedimentos e outros assuntos relacionados com esta pesquisa. Terei total liberdade para retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isto traga prejuízo.

Tenho conhecimento sobre os procedimentos da pesquisa e que minha participação ocorrerá por meio de uma entrevista semiaberta, composta por três questões e de dois instrumentos psicológicos que me foram informados no presente Termo. Tenho clareza que, em caso de eventuais desconfortos trazidos pela participação na pesquisa, seja pelo questionário ou pelos instrumentos de investigação os mesmos serão interrompidos. Entendo que não serei identificado (a) e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas relacionadas com a minha privacidade neste projeto.

Concordo em participar deste estudo, bem como, autorizo para fins exclusivamente desta pesquisa, a utilização das informações prestadas na entrevista gravada, aos quais somente terão acesso os pesquisadores envolvidos neste projeto, que se comprometem em assegurar o caráter confidencial de toda e qualquer informação obtida através da entrevista. Esta pesquisa não visa lucro e nem riscos ao participante, e se existirem gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

Os pesquisadores responsáveis por este projeto de pesquisa são as seguintes: Franciele Teixeira Machado e Prof.^a Dra. Simone da Silva Machado que poderão ser contadas pelo e-mail: francielemachado.psico@gmail.com e/ou smachado@unisc.br e pelos fones (51) 3717.7509 (horário comercial) e (51) 9968.2905. O fone do Comitê de Ética da UNISC é (51) 3717.7680. O presente documento foi assinado em duas vias de igual teor, ficando uma com o voluntário da pesquisa ou seu representante legal e outra com a pesquisadora.

Data: / /

Nome e assinatura do participante: _____

Assinatura do pesquisador responsável pela execução: _____

ANEXO D - WHOQOL- breve

WHOQOL - ABREVIADO

Versão em Português

**PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA
SAÚDE
GENEBRA**

Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil

**Dr. Marcelo Pio de Almeida
Fleck Professor Adjunto
Departamento de Psiquiatria e Medicina
Legal Universidade Federal do Rio Grande
do Sul Porto Alegre – RS - Brasil**

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões** . Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **das últimas semanas** . Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeit o
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastant e	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	alguns vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO