

N. CLASS.....
CUTTER.....
ANO/EDIÇÃO.....

FACULDADE TRÊS PONTAS – FATEPS
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA
LUCIA APARECIDA PEREIRA

OS MALEFÍCIOS QUE O ESTRESSE PODE CAUSAR NO AMBIENTE ESCOLAR

Três Pontas
2016

FEPESMIG

LUCIA APARECIDA PEREIRA

OS MALEFÍCIOS QUE O ESTRESSE PODE CAUSAR NO AMBIENTE ESCOLAR

Artigo apresentado ao Curso de Licenciatura em Pedagogia da Faculdade Três Pontas – FATEPS como pré-requisito para obtenção do grau de licenciatura sob a orientação do Prof. Me. Thaylor Rodrigues Duarte

**Três Pontas
2016**

LUCIA APARECIDA PEREIRA

OS MALEFÍCIOS QUE O ESTRESSE PODE CAUSAR NO AMBIENTE ESCOLAR

Artigo apresentado ao Curso de Licenciatura em Pedagogia da Faculdade Três Pontas – FATEPS como pré-requisito para obtenção do grau de licenciatura pela Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado(a) em: ____ / ____ / ____.

Prof. Me. Thaylor Rodrigues Duarte


Prof. Ma. Eliane Maria Morais Menegatto

Prof. Esp. Sandra Maria Vieira de Melo Barboza

OBS.

OS MALEFÍCIOS QUE O ESTRESSE PODE CAUSAR NO AMBIENTE ESCOLAR

Lucia Aparecida Pereira*

Thaylor Rodrigues Duarte**

RESUMO

Este trabalho aborda os malefícios que o estresse pode causar no ambiente escolar. Tal abordagem se faz necessária devido ao fato de que o estresse está presente no dia a dia de todas as pessoas, seja em maior ou menor intensidade. Conhecido como doença do século, ou mesmo epidemia global, o estresse vem agindo em muitos setores e fazendo com que o desempenho das pessoas seja influenciado. A finalidade deste estudo é demonstrar as consequências que o estresse pode trazer para o educando e para o educador. Este propósito será conseguido através da revisão bibliográfica. O estudo demonstrou que se não controlado o estresse pode prejudicar o ensino aprendizagem, bem como no seu cotidiano, é de suma importância monitorar e controlar o nível de estresse para que isso não seja um fator de insucesso.

Palavras-chave: Educando. Educador. Desempenho.

1 INTRODUÇÃO

Conhecido como doença do século, ou mesmo epidemia global, o estresse vem agindo em muitos setores e fazendo com que o desempenho das pessoas seja influenciado. No caso da educação os fatores são obstáculos no ensino aprendizagem, acúmulos de atividades, avaliação, dentre outras, que podem causar problemas psicológicos como estresse e depressão que nem sempre são tratados por falta de informação ou descuido.

Por isso este trabalho abordará os malefícios que estresse pode causar no ambiente escolar.

* Lucia Aparecida Pereira - Graduanda do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Faculdade Três Pontas – FATEPS. E-mail: luciafateps@gmail.com

** Thaylor Rodrigues Duarte - Professor do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Faculdade Três Pontas – FATEPS. E-mail: admfateps@unis.edu.br

Tal abordagem se faz necessária devido ao fato que o estresse está presente no dia a dia de todas as pessoas, seja em maior ou menor intensidade.

A finalidade deste estudo é demonstrar as consequências que o estresse pode trazer para um educando e educador.

Este propósito será conseguido através da revisão bibliográfica.

O estudo demonstrou que se não controlado o estresse por prejudicar o ensino aprendizagem, bem como no seu cotidiano, é de suma importância monitorar e controlar o nível de estresse para que isso não seja um fator de insucesso.

2 ESTRESSE

O estresse hoje é uma realidade no cotidiano das pessoas e, dentre os vários desafios enfrentados pelo homem moderno é, sem dúvida, um dos assuntos que mais tem gerado pesquisas e publicações. O estresse é um fenômeno muito complexo, e tem sido definido sob várias formas, de acordo com a área de conhecimento e dentro da realidade em que está sendo analisado. É um fator indispensável, pois um pouco de estresse é essencial para a vida ativa do homem. Mas em excesso pode provocar um desgaste inimigo da qualidade de vida, pois prejudica a saúde emocional e física (LIMA, 2004).

Contribuem para o estresse muitas situações da vida moderna, como agitação, correria, competições, cobranças, etc. e com o passar do tempo esta situação vai se agravando e é preciso se adaptar, pois a cada dia mais as pessoas são pressionadas a conquistar resultados, seja no campo profissional, social, afetivo e até mesmo dentro de uma escola (LIMA, 2004).

Com ou sem razão, real ou imaginária, todas as pessoas, sejam crianças ou até mesmo idosos sentem o impacto do estresse. O pioneiro na definição do estresse foi o austríaco-canadense Hans Selye, ex-professor e Diretor do Instituto de Medicina e Cirurgia da Universidade de Montreal, Canadá e autor de 28 livros e 1400 artigos científicos sobre o tema Estresse, conceituando-o como “conjunto de reações que um organismo vem a desenvolver uma vez que submetido a uma situação que exige esforço de adaptação” (LIMA, 2004).

Conforme Dicio (2015) a palavra estresse é derivada do latim “é o conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de perturbar-lhe o equilíbrio interno”. “Durante o século XVII ganhou conotação de ‘adversidade’ ou ‘aflição’. No século seguinte seu uso evoluiu para expressar ‘força’, ‘pressão’ ou ‘esforço’.”

Segundo Croley (1985), Diretor Administrativo da Divisão de Psiquiatria de Ohio, EUA (1985, p. 16) o estresse pode ser definido como a resposta do organismo às exigências que lhe são feitas, tais exigências ocasionadas pelo esforço e tensão, desgaste e correria da vida trazem consigo desconforto seja físico ou mental, às vezes ambos.

O estresse é constituído por um conjunto de respostas específicas e/ou generalizadas do nosso organismo diante de estímulos externos ou internos, concretos ou imaginários que são percebidos como pressões e que exigem a entrada em ação de mecanismos adaptativos com capacidade de nos ajustar a essas pressões, proporcionando meios adequados de reação e preservando nossa integridade, nosso equilíbrio, nossa vida. (RIO, 1995, p. 32)

O estresse é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando aparece a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância (BALLONE, 1999).

Segundo Bowditch; Buono (2002, p.248) o estresse é um “estado psicológico que um indivíduo desenvolve quando é confrontado com situações que esgotam ou superam os recursos internos e externos que ele percebe.”

Diante disso pode-se notar que em situações desafiadoras ou confrontantes necessita-se de um estado psicológico equilibrado, pois se houver desgaste, correria e desconforto físico ou mental, terá grande probabilidade de desenvolver-se um nível de estresse.

2.1 Estresse positivo e negativo

Quando se pensa em estresse, geralmente pensa-se em experiências como tensão, ansiedade, aflição, frustração, dor. Pensa-se em estar atarefados, sobrecarregados, correndo contra o tempo ou outras situações semelhantes. Conforme Ballone (1999, p. 49) “o estresse se torna bom ou mal como consequência indireta da força do agente estressante e como consequência direta de nossa capacidade psicofísica de resistência.” No caso dos estudantes universitários as pressões, cobranças, conciliação do trabalho e estudo, geram um desgaste muito grande, principalmente no último ano de curso, quando as cobranças são mais acentuadas.

Já para Maerker (2002, p. 68) “em sua fase inicial o estresse é positivo, pois atua como um alerta. O organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia, fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa.”

Para (SELYE apud RIO, 1995, p.37) o excedente de energia transforma-se em prazer, vitalidade, alegria de viver. O coração que dispara e a respiração ofegante ao encontrar a pessoa amada, a explosão de alegria ao comemorar um gol, o prazer em uma relação sexual são manifestações do estresse positivo, denominado eustress.

No eustress predomina a emoção da alegria podendo haver momentos de ansiedade discreta e criativa. Há um aumento da capacidade de concentração, da agilidade mental, há um sentimento de vitalização e prazer, assim como uma vivência de confiança (SELYE apud RIO, 1995).

Mas pode ser negativo, na medida em que o evento estressante torna-se muito cansativo ou porque se prolonga em excesso. Isso ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota a sua capacidade de adaptação, prejudicando a produtividade e capacidade normal (MAERKER, 2002, p. 3).

Conforme Selye (apud RIO, 1995), quando a situação for sofrida, sombria, denomina-se a distress, que tem como características o indivíduo, com situações de derrotas, sem criatividade, sem energia, sem disposição, medo, angústia, insegurança, acomodado, conformado, ansioso, triste, revoltado, sem concentração, muito confuso.

Quando percebemos uma pressão como ameaça e não conseguimos formas eficientes de nos desvencilharmos dela, intoxicamos nosso corpo e nossa vida psíquica. Ao contrário quando percebemos a pressão como desafio, partimos para a ação cheios de motivação e canalizamos o excedente de energia de forma produtiva. (ID. 1995, p.37)

Uma dose baixa de estresse é normal, fisiológico e desejável, trata-se de uma ocorrência indispensável para nossa saúde e capacidade produtiva, por outro lado, o estresse patológico e exagerado pode ter consequências mais danosas (CROLEY, 1985).

2.2 Agentes estressores

As condições ou situações que causam estresse são chamadas estressoras, e cada um de nós reage de maneira diferente aos estressores de nossa vida. A maneira de percebermos e reagirmos a situações, eventos, crises e problemas é diferente de uma pessoa para outra, uma pode achar que um problema é ameaçador e reagir com sintomas físicos ou psicológicos de estresse. Outra, na mesma situação pode reagir de maneira mais positiva, sendo capaz de se relacionar com a situação tranquilamente (CROLEY, 1985).

Ocorrem diferenças importantes na reação das pessoas a situações semelhantes [...] pode-se perceber diferentes sensibilidades individuais que dependem de fatores como hereditariedade, sexo e idade. Em relação às experiências subjetivas

componentes psíquicos determinam avaliações distintas que culminam por atribuir representações diferentes para eventos semelhantes. (RIO, 1995, p.33)

Nós mesmos muitas vezes provocamos o estresse, atribuímos a um acontecimento ou situação mais importância do que seria necessário. A vida nos leva a mudanças e situações de aperto, às quais devemos nos adaptar, mas cada um de nós tem sua maneira própria de reagir aos agentes estressores (CROLEY, 1985).

Para Vilarta (2006), os indivíduos passam por alguns agentes estressantes, que podem ser desafios estimulantes, pequenas irritações ou pressões devastadoras, pois no dia-a-dia passamos por várias situações em cenários complexos ou não.

Alguns indivíduos enfrentam o estresse com sucesso por longos períodos, e afirmam até beneficiar-se com ele, mas o estresse cobra seu tributo e é importante saber tanto quanto possível sobre ele para evitá-lo quando pudermos e lidar com ele com sucesso quando for inevitável (BALLONE, 1999).

2.2.1 Tipos de agentes estressores

Existem três tipos de agentes estressores: os físicos, que estão em contato direto com o organismo, como subir escadas, correr, esportes radicais; os psicológicos, que são as exigências emocionais, como, por exemplo, falar em público, provas, exames, corrida contra o tempo, dentre outros; e por fim os traumáticos, que são as cirurgias, partos, fungos, dentre outros (BALLONE, 1999).

Por causa da percepção de cada um da realidade das situações, não é certo dizer que este ou aquele fator é estressor ou não, pois alguns fatos significam estressores para alguns e para outros não. É necessário entender que a força dos estressores depende mais da sensibilidade da pessoa do que propriamente do valor da situação. Depende, na verdade, de como e qual o peso ela atribui ao determinado evento, seja ele interno o externo (CROLEY, 1985).

Ansiedade

A ansiedade que é a mola propulsora do estresse, é um sinal de alerta que adverte sobre a necessidade de mudar e adaptar-se, ou sobre eventual perigo iminente, e ainda capacita a pessoa para medidas eficientes neste sentido (BALLONE, 1999).

Pressão

Conforme Dicio (2015) a pressão é o “ato ou efeito de premer ou apertar e ainda a influência coercitiva ou coação”.

Já para Rio (1995, p.24) “pressões são estímulos com potência capaz de produzir o estresse em nós.”

Cada um de nós está sujeito a uma infinidade de estímulos que vêm do nosso próprio corpo, da nossa vida psíquica, do mundo externo. Variações nas concentrações de oxigênio e de glicose no sangue, emoções e pensamentos, alteração das condições climáticas, relações interpessoais, estão a todo o momento, exigindo que mecanismos de ajustes mantenham nosso equilíbrio psicofísico (RIO, 1995, p.24).

Grande parte desses estímulos é integrada naturalmente em nós, não apresentando força suficiente para perturbar nosso equilíbrio de forma significativa [...] no entanto alguns estímulos têm graus mais elevados de potência, funcionando como gatilhos que disparam estresse em nós (RIOS, 1995).

2.2.2 Tipos de pressão

A pressão pode ser física, sentida pela dor, fome, sede, frio, calor, dentre outros; a psíquica que se refere ao conjunto de manifestações da chamada vida mental e que inclui elementos cognitivos, afetivos, comportamentais, como, por exemplo, a ansiedade, o medo, sentimentos de culpa, dentre outros; interna, como doenças orgânicas, conflitos interiores e ainda pode ser externa pois interage com o mundo externo, como relacionamentos interpessoais, acidentes e outros (RIO, 1995).

2.3 Malefícios do estresse

Percebe-se que o estresse é necessário até certo ponto, pois mantém as pessoas em alerta e a pressão à qual elas estão sujeitas, representa um desafio. Mas em excesso, quando começa a gerar ansiedade, perda de confiança em si mesmo, ultrapassando os limites do ser humano, torna-se preocupante (VILARTA, 2006).

Conforme Rio (1995, p.38) “os chamados sintomas psicossomáticos são diretamente produzidos pelo estresse: dor na nuca, lombalgia, dores musculares em geral, dor de cabeça, tonturas, irritações da pele, azia, prisão de ventre, diarreia, sensações de falta de ar,

palpitações cardíacas, etc., causando no mínimo uma experiência existencial desconfortável, sofrida e se constitui num dos principais fatores de envelhecimento do corpo.”

Os sintomas do estresse são divididos em três fases

[...] a primeira, respiração curta, suores, diarreias eventuais e insônia. Na segunda fase, o humor pode flutuar e a ansiedade se tornar frequente. A memória também pode falhar para fatos corriqueiros. Se nada for feito, chega a terceira fase, com possíveis quedas de resistência, crises de hipertensão arterial e até mesmo diabetes. Também é comum surgirem alergias, enxaqueca, gastrite e úlcera. (VILARTA, 2006, p.11)

São estes os possíveis sintomas relacionados ao estresse

[...] dores musculares, dor nas costas/dor na nuca, cansaço, nervosismo/irritabilidade, tristeza, insônia, dor de cabeça, dificuldade de concentração, preocupação com pequenas coisas, medo, indecisão, mãos frias e suadas, respiração ansiosa/suspirosa, taquicardia (coração batendo rápido), dor na boca do estômago, problemas de pele, infecções respiratórias, diarreias/prisão de ventre, excesso de apetite, falta de apetite, pesadelos, pequenos acidentes, sentimentos de raiva, palpitações cardíacas, dificuldades sexuais. [...] É importante ressaltar que, apesar de constituírem fontes importantes de estresse, essas manifestações podem ser causadas por doenças que precisam ser criteriosamente diagnosticadas e tratadas. (RIO, 1995, p.39)

Conforme o autor acima menciona, vários sintomas podem ser relacionados ao estresse, porém devemos tomar cuidado e fazer criteriosamente um diagnóstico para verificar se não é doença e assim poder tratar de forma correta e não indiscriminadamente fazendo uso de remédios por conta própria.

3 O AMBIENTE ESCOLAR E O ESTRESSE

Por sua natureza, a situação do estudante é estressante. E é comum ouvir pelos corredores da Escola os alunos dizerem que estão com estresse, muitos dizem de brincadeira, mas muitos também se encontram dentro deste perfil de sobrecarga emocional vivido por pessoas estressadas. Os principais fatores para que o estresse ocorra estão ligados ao excesso de atividades que eles tentam desempenhar, na falta de planejamento destas atividades e administração do tempo. Os alunos enfrentam uma gama constante de pressões dos professores, da instituição e de si próprios, muitas delas provocando um enorme desgaste, principalmente no último ano de curso, onde as cobranças são mais acentuadas. Escola, trabalho, família, cursos e outras atividades, como festas, fazem parte da agenda de vários

estudantes. O excesso de tarefas leva a um consumo muito grande de esforço mental e físico e as reclamações são as mesmas fadiga, falta de memória entre outras, que podem ser manifestações do estresse (RIO, 1995).

O desafio dos estudantes é contínuo: confecção e apresentação de trabalhos, provas, vestibulares, a preocupação daqueles que ainda não trabalham em terminar o curso e ingressar no mercado de trabalho, ou mesmo aqueles que já trabalham, a dificuldade em conciliar o estudo com o trabalho, muitas vezes sem tempo hábil para poder estudar e ainda encaixar cada atividade no seu tempo devido, planejando para que não fique nada sem fazer (RIO, 1995).

[...]“um dos principais fatores que afetam o desempenho dos alunos é seu nível de estresse. Se for alto, eles ficam inertes e são incapazes de se concentrar numa tarefa: adiam o que têm que fazer completamente.” (VILARTA, 2006, p.32)

No ambiente escolar os estímulos estressores são muitos. Podemos experimentar uma ansiedade significativa, como a angústia diante da sobrecarga e da corrida contra o tempo. Tensão, nervosismo, preocupação e muito cansaço, que por muitas vezes deixam os alunos parados, sem saber o que fazer, diante de uma gama de afazeres, ou ainda sem ânimo para executar uma tarefa quando solicitada, deixando tudo sempre para depois, tudo isto num conjunto descreve a situação vivida pelos alunos nas semanas de provas globais e vestibulares (VILARTA, 2006)

A alta carga de estresse durante as semanas de provas e entrega de trabalhos anteriores ao fim do curso podem abater os alunos e baixar a sua autoestima.

3.1 Enfoque Comportamental na Educação

Vivencia-se constantemente na mídia assuntos relacionados à forma mais conhecida de dominação no mundo: o poder, com isso torna-se imprescindível saber sobre o enfoque comportamental e suas consequências.

Conforme Maximiano (2002, p.231) “De Max Weber, Fayol e Taylor, o enfoque é predominantemente técnico, enfatizando métodos de trabalho [...] as necessidades, interesses e sentimentos das pessoas que trabalham nas organizações ficam em plano secundário” No começo era assim, os estudos estavam apenas preocupados com a produtividade, resultados e tempo gasto para as atividades. O lado humano da organização não tinha voz, nem vez. Ocorriam muitos casos de empregados doentes, desgastados pelas tarefas repetitivas que o dia a dia lhes trazia. Além disso, havia toda a desmotivação, pois eram tratados como máquinas.

Com a Escola das Relações Humanas, houve um enfoque comportamental do ser humano, que passou a ser mais valorizado dentro da organização. O sistema social, quando adotado, tem uma perspectiva comportamental, pois são formados para as necessidades, sentimentos, atitudes, das pessoas e de seus comportamentos com os integrantes diretos e indiretos dos grupos em que a mesma pertence (MAXIMIANO, 2002).

O Enfoque Comportamental teve mais peso com o Experimento de Hawthorne, que revelou a importância do grupo sobre o desempenho dos indivíduos e deu a partida para os estudos sistemáticos sobre a organização informal, porém o objetivo original não era esse, mas aplicar a influência do ambiente de trabalho sobre a produtividade dos trabalhadores. (MAXIMIANO, 2002, p.237).

Mayo (1933 apud MAXIMIANO, 2002, p.238) afirma que “o desempenho das pessoas depende muito menos dos métodos de trabalho, segundo a visão da Administração Científica, do que dos fatores emocionais ou comportamentais”.

O comportamento organizacional é o assunto do qual se ocupam muitas ciências do comportamento. Muitas são do campo do conhecimento que vem evoluindo, uma delas é a psicologia organizacional, onde estão incluídos temas como: aprendizagem, personalidade, liderança, motivação, processo de tomar decisões, seleção de pessoal, estresse e qualidade de vida (MAXIMIANO, 2002).

Como se percebe, o estresse relacionado ao trabalhador vem sendo estudado há muito tempo. “Eles apresentam sentimentos de amizade e hostilidade, cooperação e competição[...] além disso levam para dentro da empresa praticamente todos os seus interesses como pessoas e membros familiares ou grupos externos [...]” (MAXIMIANO, 2002).

Dentre as pesquisas que elegeram a situação escolar como contexto para o estudo do estresse, algumas delas merecem ser destacadas para demonstrar as várias formas como o tema vem sendo estudado. Diferentes populações têm sido focalizadas nessas pesquisas, sendo que muitas delas são voltadas para o início da fase escolar, de pré-escola ao ensino fundamental Mulatu, 1995; Vilela, 1995; Lipp e Tanganelli, 1998; Lemes, Fisberg, Rocha, Ferrini, Martins, Siviero e Ataka, 2003; Calais, Andrade e Lipp, 2003. Também pesquisas com o estresse de professores têm sido relatadas Benevides-Pereira, Justo, Gomes, Silva e Volpato (2003), avaliando os sintomas de estresse em educadores brasileiros; Kristensen, Leon, D’Incao e Dell’Aglío (2004) avaliando o impacto de eventos estressantes em adolescentes; dentre outros. Outros estudos foram realizados na população universitária, especialmente com alunos de psicologia e medicina Baptista & Lara Campos, 2000; Furtado, Falcone & Clark, 2003. (PACANARO; SANTOS, 2007, p.2).

Baseando na visão comportamental é de fácil compreensão que o ser humano é influenciado no trabalho por fatores emocionais e comportamentais. Nas escolas não são

diferentes, não analisando os funcionários, mas analisando o estudante. Da mesma forma que os trabalhadores sofrem com desgastes, pressões, cobranças, diversos tipos de medo, o estudante também sofre. O medo de não conseguir notas, a confecção e apresentação de trabalhos, muitas vezes o medo de falar em público, a tensão que vive na semana de provas, o vestibular, a correria contra o tempo para dar conta dos afazeres, tudo isto num conjunto, causa um desgaste muito grande nos estudantes, cansaço, fadiga, podendo ocorrer o estresse negativo.

4 CONCLUSÃO

Sabe-se que o estresse baixa o desempenho dos seres humanos, o indivíduo que sofrer de estresse pode também ficar com depressão. As duas doenças hoje são tratadas como epidemia global, o ritmo pessoal, educacional e profissional mudou e ficou muito acelerado, uma vez que a competitividade empresarial a cada dia que passa cresce mais.

O estudo demonstra que se não cuidarmos dos tipos de pressões sentidas pela: dor física, fome, sede, frio, calor, dentre outros; podem atrapalhar na vida mental e que inclui elementos cognitivos como: afetivos, comportamentais. Estes fatores vem acompanhados da ansiedade, do medo e do sentimento de culpa. E causam doenças orgânicas, conflitos interiores e prejudica no mundo externo, ou seja nos relacionamentos interpessoais. O ser humano perde o controle no momento que fica com essa doença, pois pode agredir ou se isolar perante a sociedade.

Conclui-se que o estresse realmente traz vários malefícios para o ambiente escolar e é de suma importância monitorar e controlar as variáveis que podem causar o estresse.

Este artigo requer mais estudo e aprofundamento no tema, servindo de referência para futuras pesquisas.

THE HARM THAT STRESS MAY CAUSE THE SCHOOL ENVIRONMENT

ABSTRACT

This paper addresses the negative effects that stress can have on the school environment. Such an approach is necessary due to the fact that stress is present in the daily lives of all people, is more or less density. Known as the disease of the century, or global

epidemic, stress has acted in many sectors and making the performance of people are influenced. The purpose of this study is to demonstrate the effects that stress can bring a learner and educator. This purpose will be achieved through the literature review. The study showed that uncontrolled stress to harm the teaching and learning as well as in their daily lives, it is extremely important to monitor and control the level of stress that this is not a failure factor.

Keywords: *Educating. Educator. Performance.*

REFERÊNCIAS

- BALLONE, Geraldo J. **Estresse**. [S.l.:s.n.], 1999. Disponível em: <<http://psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>>. Acesso em: 16 mar. 2015
- BOWDITCH, James L.; BUONO, Anthony F. **Elementos de comportamento organizacional**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.
- CROLEY, Joan. A identificação do estresse. **Vida e saúde**, Tatuí, n.10, p.15-16. out. 1985.
- DICIO - DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. **Definições e significados**. 2009- 2015. Disponível em: <<http://www.dicio.com.br>>. Acesso em: 01 set. 2015.
- LIMA, Afonso Carneiro. **Uma investigação empírica sobre o stress acadêmico**. [S.l.:s.n.], 2004. Disponível em: <<http://www.ead.fea.usp.br/7semead>>. Acesso em: 16 mar. 2015
- MAERKER, Stefí. **Qualidade de vida: como equilibrar a correria do dia-a-dia com o estresse**. [S.l.:s.n.], 2002. Disponível em: <http://carreiras.empregos.com.br/carreira/administração/qualidade_de_vida/180702>. Acesso em: 16 mar. 2015
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- MAXIMIANO Antonio César Amaru. **Teoria geral da administração: da revolução urbana à revolução digital**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- O QUE É o stress. [S.l.:s.n.], 2005. Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br/tpls>>. Acesso em: 11.mai.2015
- O FATOR amizade. [S.l.:s.n.], 2003. Disponível em: <<http://www.adventist.org/education/dialogue>>. Acesso em: 11.mai. 2015.
- PACANARO, Silvia Verônica; SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos. **Avaliação do estresse no contexto educacional: análise de produção de artigos científicos**. Aval. psicol. v.6 n.2 Porto Alegre dez. 2007. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712007000200014>
Acesso: 11 abr.2016.

RIO, Rodrigo Pires do. **O fascínio do stress**. Belo Horizonte: Del Rey, 1995.

VILARTA, Roberto. org. **Qualidade de Vida e Fadiga Institucional**. Campinas, SP: IPES Editorial, 2006. Disponível em:

<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000360590>> Acessado em: 01 set. 2015.