

INSTITUTO FEDERAL  
SANTA CATARINA

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E  
TECNOLOGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E  
TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA  
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL

ANDRÉ JORDÍ VOLKMANN  
DANIELLE VITÓRIA SANTANA DIAS  
KAROLINE GREGORY KAPPES  
LAYSA GABRIELI PEREIRA  
MATHEUS HENRIQUE ANDRUKIU WILTNER  
POLIANA TELLES DA SILVA

**PRINCIPAIS CAUSAS E SINTOMAS DE ESTRESSE EM  
ESTUDANTES DE JARAGUÁ DO SUL**

Relatório de Pesquisa  
Conectando Saberes  
Curso Técnico em Química (modalidade: Integrado): 2ª Fase

JARAGUÁ DO SUL

2016

ANDRÉ JORDÍ VOLKMANN  
DANIELLE VITÓRIA SANTANA DIAS  
KAROLINE GREGORY KAPPES  
LAYSA GABRIELI PEREIRA  
MATHEUS HENRIQUE ANDRUKIU WILTNER  
POLIANA TELLES DA SILVA

**PRINCIPAIS CAUSAS E SINTOMAS DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE  
JARAGUÁ DO SUL**

Relatório de pesquisa desenvolvido no eixo formativo diversificado “Conectando Saberes” do Curso Técnico em Química (Modalidade Integrado) do Instituto Federal Santa Catarina – Câmpus Jaraguá do Sul.

Orientadora: Juliana de Souza Augustin Pereira

Coordenadora: Carla Fernanda da Silva

JARAGUÁ DO SUL  
2016

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a todos que colaboraram direta ou indiretamente para que este trabalho se tornasse possível.

Aos nossos familiares e amigos que nos deram total apoio durante todo o tempo em que este trabalho estava sendo realizado.

À coordenadora de fase, Carla Fernanda da Silva, que nos ajudou durante a elaboração do projeto.

Aos professores que cederam um tempo de sua aula para que se fizesse possível a aplicação dos questionários.

Aos alunos do Curso Técnico em Química do Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul, que nos ajudaram diretamente com a obtenção de dados, sem os quais se faria impossível a conclusão dessa pesquisa.

À professora Karina Marques de Matos, por ter se disponibilizado a nos ajudar a entender e a tabular os dados obtidos com os questionários.

À pedagoga Kély Cristina Zimmermann, por sua disposição a ajudar em nossa pesquisa, nos cedendo uma entrevista sobre o tema.

Agradecemos à nossa orientadora, Juliana de Souza Augustin Pereira, por seu interesse e participação na construção, elaboração e conclusão deste projeto.

E a todos que nos ajudaram para que se fizesse possível o sucesso de nossa pesquisa.

## RESUMO

Sabemos que o estresse - reação do organismo ao se deparar com situações adversas, que precisam de esforços psicológicos e orgânicos para que ocorra uma adaptação do indivíduo ao meio em que se encontra - está muito presente na vida dos estudantes. Porém, ao contrário do que se imagina, o estresse não é de um todo nocivo. Ele é classificado em eustresse e distresse. Benéfico, o eustresse apresenta-se no estágio inicial do estresse e pode trazer vigorosidade, concentração e facilidade para lidar com situações adversas. Maléfico, caso não seja possível lidar com ele, o distresse é um estágio mais avançado de estresse, o estágio de esgotamento. O tema despertou o interesse da equipe pesquisadora porque, se apresentado em excesso, o estresse pode causar sintomas como a ansiedade crônica, a fadiga crônica, cefaleias e insônias. Sintomas esses que são relativamente comuns em alunos submetidos ao estresse, como ocorre no IFSC Câmpus Jaraguá do Sul. Tendo como objetivo descobrir os principais estressores dos alunos do Curso Técnico em Química do Instituto Federal de Santa Catarina - Jaraguá do Sul e seus principais sintomas, foram aplicados questionários aos mesmos e feita uma entrevista com a pedagoga Kély Cristina Zimmermann. Após a obtenção dos dados, fez-se a comparação com o referencial teórico e assim conseguiu-se definir os principais estressores dos alunos, que são: provas e trabalhos, conciliar estudos com a vida pessoal e cobrança pessoal ; bem como definiu-se os principais sintomas, que são: irritabilidade, fadiga e cansaço e comportamento hostil e grosseiro. Dessa forma, é possível contribuir com a busca de soluções para que haja a melhoria no câmpus como um todo, onde os beneficiados serão os docentes, os discentes e a comunidade externa.

**Palavras-chave:** Estresse. Estressores. Sintomas. Estudantes.

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos estressores do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.....	19
<b>Gráfico 2:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos estressores dos estudantes do sexo feminino do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.....	20
<b>Gráfico 3:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos estressores dos estudantes do sexo masculino.....	20
<b>Gráfico 4:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos estressores dos estudantes da quarta fase.....	23
<b>Gráfico 5:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.....	24
<b>Gráfico 6:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes do sexo masculino.....	25
<b>Gráfico 7:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes do sexo feminino do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.....	26
<b>Gráfico 8:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da primeira fase.....	27
<b>Gráfico 9:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da terceira fase.....	28
<b>Gráfico 10:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da quarta fase.....	29
<b>Gráfico 11:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da quinta fase.....	30
<b>Gráfico 12:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da sétima fase.....	30
<b>Gráfico 13:</b> Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da oitava fase.....	31

## LISTA DE TABELAS

**Tabela 01:** Renda familiar dos estudantes do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.....18

**Tabela 02:** Principais estressores da primeira, terceira, quinta e sétima fases.....22

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO</b>	
<b>TEÓRICA.....</b>	<b>9</b>
2.1.O que é estresse.....	9
2.2.Burnout.....	10
2.3.Causas ou estressores.....	11
2.4.Sintomas.....	13
2.5.Como lidar com o estresse.....	14
<b>3.METODOLOGIA.....</b>	<b>16</b>
<b>4. RESULTADOS E</b>	
<b>DISCUSSÕES.....</b>	<b>17</b>
4.1 PRINCIPAIS ESTRESSORES DOS	
ESTUDANTES.....	18
4.2 PRINCIPAIS SINTOMAS DOS ESTUDANTES.....	23
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>32</b>
<b>6. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>35</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>36</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O estresse é algo com o qual os estudantes precisam conviver dia após dia a fim de controlá-lo e usá-lo a seu favor. Visando descobrir o que deixa os alunos submetidos a níveis elevados de estresse, o tema desta pesquisa foi definido como “Principais causas de estresse em estudantes de Jaraguá do Sul”, pretendendo analisar quais são os principais estressores dos alunos, já que esse seria o primeiro passo para lidar com o estresse. Posteriormente, optou-se por investigar também os principais sintomas que o estresse causa nos estudantes.

O estresse é um tema já antigo e que possui muitas pesquisas, sendo de extrema importância. Ele abrange todas as pessoas e pode causar mudanças em seus comportamentos, inclusive influenciando no desempenho escolar dos estudantes, tanto de maneira maléfica quanto benéfica.

“Estresse é a reação de adaptação a qualquer demanda feita a uma pessoa.” (SIMMONS, 2000, p. 14), mas se apresentado em excesso, ele pode trazer sintomas como fadiga, baixa autoestima, necessidade de isolamento, falta de concentração e irritabilidade. Sintomas esses que são relativamente comuns em alunos submetidos a altos níveis de estresse por conta de uma metodologia rigorosa, da pressão excessiva do corpo docente de alguma instituição de ensino, das pressões pessoal e familiar para ficar sempre ‘acima da média’, do esforço excessivo e do desejo de sempre se superar.

A partir dessas informações e por meio de relatos de alunos de dentro da Instituição, compreendeu-se a importância da investigação do assunto, a fim de descobrir os principais fatores estressores e os sintomas dos alunos do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, do Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Jaraguá do Sul - Centro (IFSC-JAR).

Como a pretensão era analisar os principais estressores (causadores) e sintomas do estresse dos alunos, o problema foi definido como “Quais os principais

estressores e sintomas do estresse em alunos do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, no IFSC-JAR.

Assim foi determinado o objetivo geral, que é: identificar os principais estressores e sintomas do estresse nos estudantes do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, do IFSC-JAR. Para atingir esse objetivo geral, formularam-se os seguintes objetivos específicos:

- Revisar a bibliografia sobre o tema;
- Elaborar um questionário a ser aplicado em estudantes do Curso Técnico em Química, modalidade Integrado, do IFSC-JAR;
- Comparar os dados obtidos – em relação a sexo, renda familiar e fase que os alunos estão cursando;
- Definir os principais estressores e sintomas do estresse dos estudantes do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.

Neste sentido algumas hipóteses foram formuladas:

- Os principais fatores causadores do estresse nos estudantes do IFSC-JAR são as cobranças pessoais, familiar e do corpo docente da escola.
- A dispersão devido às conversas paralelas em sala de aula é um dos estressores em alunos do IFSC-JAR.
- Conflitos em relacionamentos – amorosos, de amizade e familiares – também têm influência no estresse dos estudantes.
- O fato de ter que conciliar os estudos com o estágio, a vida pessoal e a pressão do vestibular são causas de estresse das últimas fases do curso.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 O que é estresse

Pode-se dizer que o estresse é uma reação intensa do organismo ao se deparar com situações adversas, que precisam de esforços psicológicos e orgânicos para que ocorra uma adaptação do indivíduo ao meio em que se encontra. “O estresse é essencialmente a taxa de dano do organismo”, escreveu Dr. Hans Selye em seu livro *The Stress of Life*, no ano de 1956. Dr. Selye estabeleceu a base de compreensão atual do estresse e suas consequências médicas (NIEMAN, 1999, p. 247). Selye e outros pesquisadores consideravam a ideia de que o estresse não faz parte de um todo nocivo. Conforme Nieman (1999), os seres humanos necessitam de estresse para se manterem saudáveis, pois, assim como precisamos de equilíbrio (processo de homeostase), também se faz necessário um tipo de estímulo para que o coração, pulmões, nervos, outros órgãos e tecidos permaneçam sempre em boa forma, estímulo esse que seria o estresse. De acordo com Nahas (2001, p. 177), o estresse é “a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo – bom, ruim, real ou imaginário - que altera seu estado de equilíbrio”.

O estresse não aparece somente de uma forma negativa na vida de uma pessoa, ele se divide em distresse e eustresse, sendo o distresse considerado negativo e o eustresse prazeroso (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011). Nossa reação diante a uma situação estressante contém quatro estágios: reação de alarme; exaustão temporária; estágio de enfrentamento; e exaustão completa.

É importante notar que o eustresse ou estresse positivo, seria o estresse em sua fase inicial, durante a reação de alarme, quando o indivíduo consegue administrá-lo, fazendo com que seu organismo tenha uma resposta positiva, ou seja, o mesmo sentirá maior disposição e sua criatividade estará mais elevada. Por

outro lado, o distresse seria, como já citado, o estresse em um nível excessivo, isto é, o indivíduo interpretará as situações como se estivesse em frequente perigo, por isso haverá um bloqueio nas relações interpessoais e o mesmo poderá ter dificuldade na realização de atividades, além da constante perda de concentração (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011).

Em um estudo de 2011 constatou-se que, em dose ideal, o estresse pode ser benéfico, gerando um aumento de rendimento e maior resistência na execução de tarefas, fazendo com que haja também maior motivação. Com isso chega-se ao um consenso maior, no qual o estresse na dose certa pode auxiliar o indivíduo (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011).

Pires et al (2004) realizaram um estudo que teve como objetivo analisar os hábitos de atividade física e a vulnerabilidade ao estresse em adolescentes de Florianópolis. Após a análise dos resultados constatou-se que

dos adolescentes que apresentavam sintomas de estresse prejudicial à saúde, o maior percentual estava na fase de resistência, caracterizada pelo estado de adaptação. Durante esta fase, o corpo adapta seu metabolismo para suportar o estresse por um tempo indefinido. A reação de estresse é canalizada para um órgão específico ou para um sistema mais capacitado a lidar com ela ou suprimi-la. A energia de adaptação é limitada e, se o estresse continuar, o corpo pode eventualmente, entrar em estado de exaustão. (PIRES et al, 2004, p. 52)

## 2.2 Burnout

A síndrome de burnout pode ser entendida como um estresse duradouro, “*Burnout*, no jargão popular inglês, se refere àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia” (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 22). Segundo Santini (2005), “O termo Burnout é uma composição de burn = queima e out = exterior, sugerindo assim que a pessoa com esse tipo de estresse apresenta problemas físicos e emocionais”. O burnout é classificado por diversos autores como uma síndrome de trabalhadores, esses em sua maioria possuem convivência intensa com grandes grupos de pessoas. Segundo Guillard (2011), é importante ressaltar

que o estresse é um determinante do burnout, já que como aparecimento do estresse excessivo a pessoa pode desencadear a síndrome e assim comprometer suas relações interpessoais.

### 2.3 Causas ou estressores

Poletto, Koller e Dell’Aglío (2009) fizeram uma pesquisa com o objetivo de avaliar a ocorrência de eventos estressores e seu impacto na vida de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Um dos resultados foi que “os eventos estressores com maior ocorrência estão relacionados aos contextos escolar e familiar das crianças e adolescentes” (POLETTTO; KOLLER; DELL’AGLIO, 2009).

Segundo Morais (2010, p. 789),

Eventos estressores são aqueles que alteram o ambiente e que provocam um alto grau de tensão, influenciando nas respostas dos indivíduos. Condições de pobreza, desagregação familiar, vivência de algum tipo de violência ou maus tratos, experiências de doença (do próprio indivíduo ou na família), institucionalização, abandono e perdas importantes são alguns exemplos de eventos adversos de vida.

De acordo com Margis (2003, p. 66) “As situações ambientais podem ser provocadoras de estresse e agrupadas como: acontecimentos vitais (*life-events*), acontecimentos diários menores e situações de tensão crônica”. Os *life-events* têm sido classificados como acontecimentos vitais, eventos de vida, eventos estressores e eventos de vida negativos. Margis (2003, p. 66), diz que

Os eventos de vida estressores têm sido diferenciados em dependentes e independentes. Os dependentes apresentam a participação do sujeito, ou seja, dependem da forma como o sujeito se coloca nas relações interpessoais, como se relaciona com o meio, onde seu comportamento provoca situações desfavoráveis para si mesmo. Os eventos de vida estressores independentes são aqueles que estão além do controle do sujeito, independem de sua

participação, sendo inevitáveis, como por exemplo, a morte de um familiar ou a saída de um filho de casa como parte do ciclo vital de desenvolvimento.

Além dos estressores, os conhecidos como acontecimentos diários menores, que podem ser vivenciados em atividades cotidianas, como esperar em filas, perder coisas ou ouvir um barulho provocado por vizinhos, também são provocadores de estresse. Muitas vezes, os acontecimentos diários menores, quando repetitivos, geram resposta de estresse com efeitos psicológicos e biológicos mais negativos do que eventos estressores de menor frequência (MARGIS, 2003).

De acordo com Simmons (2000), o modo como nos comportamos afeta a todos que convivem conosco. Uma pessoa estressada, ansiosa e tensa não é uma boa convivência, pois acaba estressando quem for que esteja ao seu redor. Algo que precisa de muita atenção é a postura física. Se nos sentarmos de maneira correta, ou seja, "em postura de equilíbrio relaxado", nos sentimos melhor e nosso corpo também. Por outro lado, se adotarmos uma postura rebaixada, com os músculos tensos e com as costas e a nuca curvada, isso provocará uma tensão que, por sua vez, leva ao estresse. Neste caso, policiar a própria postura e adquirir hábitos de relaxamento durante o dia podem resolver o problema. Além de evitar a tensão, uma boa postura transpira confiança. A má postura física é apenas uma entre diversas causas do estresse.

Outra causa (que também aparece como consequência em alguns casos) do estresse são os maus hábitos alimentares. Uma dieta pobre em vitaminas necessárias para o bom funcionamento do organismo contribui para um indivíduo estressado e mais fraco (SIMMONS, 2000).

A frustração, falta de controle pela situação (SIMMONS, 2000), também resulta no estresse se não for devidamente controlada, ou seja, se acontece de forma constante e nada é feito a respeito.

Alguns autores tentam classificar os estressores, para Benevides-Pereira (2002, p. 27) eles são classificados como estressores físicos, cognitivos e emocionais.

*Estressores Físicos*: São provenientes do ambiente externo tais como ruídos, frio ou calor intenso [...]. *Estressores Cognitivos*: são avaliados como ameaçadores à integridade do indivíduo [...] envolvimento em uma discussão, seleção a um emprego, provas, etc. *Estressores Emocionais*: sentimentos como perda, medo, ira, entre outros [...] em que o componente afetivo se faz mais proeminente

## 2.4 Sintomas

De acordo com Margis (2003), a resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as disparidades entre os meios interno e externo e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta.

Esta resposta ao estressor compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, visando a propiciar uma melhor percepção da situação e suas demandas, assim como um processamento mais rápido da informação disponível, possibilitando uma busca de soluções, selecionando condutas adequadas e preparando o organismo para agir de maneira rápida e vigorosa. (MARGIS, 2003, p. 65).

Existe uma forma simples de saber com que classificação de estresse se está lidando. Isso pode se dar ao conhecer os principais sintomas ou respostas ao estresse, esses facilmente identificados. Por exemplo, o aumento da disposição, facilidade no desenvolvimento de atividades, tomadas rápidas de decisões e índices elevados de produtividade graças à vigorosidade que o indivíduo sentirá, são sintomas do eustresse. Por outro lado, o gradativo aumento da fadiga, a baixa autoestima, a necessidade de isolamento, falta de concentração, irritabilidade até desencadeamento do conhecido ataque de raiva, são sintomas do distresse (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011).

Alguns autores também citam os sintomas do estresse de forma mais abrangente, “os sintomas físicos do estresse mais comuns são: fadiga, dores de

cabeça, insônia, dores no corpo, palpitações, alterações intestinais, náusea, tremores e resfriados constantes.” (BELO, 2016, p. 05).

Sousa (2016) afirma que os sintomas ou as respostas ao estresse são dispostos em três categorias: sintomas físicos, psicológicos e comportamentais. A necessidade de isolamento seria um sintoma comportamental, irritabilidade seria um sintoma psicológico e alterações intestinais seria um sintoma físico. Mas poderia o estresse provocar enfermidades?

De acordo com Sousa (2016, p. 04)

O estresse por si só não é capaz de desencadear uma enfermidade orgânica ou provocar uma disfunção significativa na vida da pessoa. Para que isto ocorra, é necessário que outras condições sejam satisfeitas, como a vulnerabilidade orgânica ou uma forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante.

Com isso conclui-se que o estresse em si não seria o causador principal, mas sim teria uma grande parcela de culpa já que, como anteriormente citado, cada indivíduo tem uma maneira de resposta ao estresse. Por consequência, o indivíduo que sofre por estresse, pode vir a desenvolver um comportamento hostil, se esse não souber lidar com o estresse. Eventos considerados de pouca importância para a pessoa com alto nível de estresse podem ser os causadores de um ataque de raiva (GUILLARDI; PRECOMA; SILVA, 2011). Por isso, se faz necessário um maior entendimento sobre as consequências do distresse na vida dos indivíduos.

## **2.5 Como lidar com o estresse**

Uma forma de lidar com o estresse ou mesmo de evita-lo é a resiliência, que nada mais é do que um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que facilitam o desenvolvimento de uma vida sadia, mesmo o ambiente em que se vive não sendo nada sadio. Este conjunto de processos não nasce com o indivíduo, é uma combinação das características do jovem e o ambiente familiar, social e cultural em que ele vive. Pode ser considerado uma resposta individual a uma situação de risco.

É um processo interativo entre a pessoa e seu meio, considerado como uma variação individual em resposta ao risco, sendo que os mesmos fatores causadores de estresse podem ser experienciados de formas diferentes por pessoas diferentes, não sendo a resiliência um atributo fixo do indivíduo (Rutter, 1987 p.135)

A resiliência também é considerada a capacidade de um indivíduo de lidar com o problema não se rendendo a ele. Neste caso Junqueira e Deslandes (2003 apud PESCE et al, 2004 ) defendem que o termo resiliência não seria uma eliminação do problema e sim uma forma de lidar com este problema.

Há fatores de risco agudos e crônicos que impedem a capacidade de resiliência de crianças e jovens, como condições de pobreza, problemas familiares, serem submetidos a violência, doenças tanto no próprio indivíduo quanto na família, e perdas de entes próximos (PESCE et al, 2004)

Outra forma de lidar com o estresse é o coping, “a resposta de coping é uma ação intencional, física ou mental, iniciada em resposta a um estressor percebido e dirigida para circunstâncias internas e estados internos (Lazarus & Folkman, 1984 apud Antoniazzi et al, 1998). Segundo Lazarus e Folkman (1984 apud Antoniazzi et al, 1998), coping é um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais com o fim de lidar com processos singulares, internos e externos, que aparecem em momentos de estresse e são avaliados como agravando ou excedendo seus recursos pessoais.

O coping, diferentemente da resiliência, não é “natural” do indivíduo, são pensamentos e ações induzidas para uma melhor convivência com os estressores já que esses não podem ser completamente combatidos, pois não há nenhuma cura conhecida para o estresse, a única opção de cada indivíduo é encontrar maneiras de amenizar o impacto causado pelo estresse (ANTONIAZZI et al, 1998).

Segundo Lazarus e Folkman (1984 apud Gil-Monte & Peirû, 1997), existem dois tipos de estratégias de coping: as estratégias focadas no problema e as estratégias focadas na emoção. As estratégias focadas no problema tem objetivo de analisar e definir o problema, buscando alternativas para resolvê-lo, que incluem estratégias que afetam o ambiente e o sujeito. As que afetam o ambiente tentam

modificar o estressor a partir de mudanças nas pressões externas, em obstáculos, nos recursos, nos procedimentos. Já as que afetam o sujeito incluem mudanças na percepção do indivíduo em relação ao problema causador do estresse, redução da participação do eu em vez disso busca de participações alternativas, desenvolvimento de novas pautas de conduta e a aprendizagem de novos procedimentos e recursos.

Já as estratégias voltadas para as emoções, tratam-se de esforços cognitivos responsáveis por amenizar o impacto emocional causado por situações estressantes. Estas estratégias são utilizadas quando se percebe que não há nada que se possa fazer para modificar o estressor, sendo assim faz-se necessário lidar com tal estressor. O objetivo dessas estratégias é manter a esperança e o otimismo, negar tanto a situação como as consequências.

Em um estudo desenvolvido por Zonta (2006), destacaram-se algumas estratégias de enfrentamento de estresse desenvolvidas por estudantes de medicina em busca de um maior equilíbrio entre estudo e lazer, entre as estratégias incluem-se um tempo para praticar atividade física, que é reconhecido como uma ótima maneira de aliviar o estresse, manter uma alimentação saudável e dormir. Além disso, lidar com a própria personalidade e não se deixar abalar pelas pressões, tanto dos estudos quanto da família ajudam a aliviar o estresse.

### **3. METODOLOGIA**

O método utilizado foi o de pesquisa quantitativa, que, segundo Popper (1972), é a análise de dados com o apoio da Estatística ou outras técnicas matemáticas. De acordo com Godoy (1995, p. 58)

[...] num estudo quantitativo o pesquisador conduz seu trabalho a partir de um plano estabelecido *a priori*, com hipóteses claramente especificadas e variáveis operacionalmente definidas. Preocupa-se com a mediação objetiva e a quantificação dos resultados. Busca a precisão, evitando distorções na etapa de análise e interpretação dos dados, garantindo assim uma margem de segurança em relação às inferências obtidas.

E também o de pesquisa qualitativa, que, segundo Gerhardt (2009), “não se preocupa com representatividade numérica, mas sim com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc”.

O próximo passo foi a elaboração de um questionário. Este foi construído com base na fundamentação teórica, contendo perguntas fechadas que os alunos preencheram com dados referente a idade, sexo, fase do curso que estão cursando e renda familiar, bem como assinalaram seus principais estressores e sintomas em uma escala de zero a cinco – onde zero seria o estressor/sintoma não sentido e cinco o estressor/sintoma que se faz muito proeminente.

Entre os dias 9 e 12 de maio de 2016, foi aplicado o questionário aos alunos do Curso Técnico em Química. Foram aplicados no total 212 questionários em todas as fases do curso (da primeira a oitava). A aplicação foi feita mediante a autorização e disponibilidade de professores que cederam 15 a 20 minutos de suas aulas para que se fizesse possível a obtenção de dados para essa pesquisa.

Além dos questionários, foi realizada uma entrevista com a pedagoga orientadora do curso, Kély Cristina Zimmermann, a qual trabalha na Coordenadoria Pedagógica do IFSC-JAR. O objetivo da entrevista foi a obtenção de dados de um profissional que está sempre em contato com os alunos e descobrir se realmente há um estresse perceptível ao núcleo pedagógico da escola.

Com os questionários aplicados e a entrevista feita, as respostas foram analisadas com o auxílio de ferramentas estatísticas, gerando gráficos e tabelas, resultando nos principais estressores dos estudantes do curso, assim como seus principais sintomas.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta discussão de dados, foram destacados, cruzados e relacionados três referenciais de base: o referencial teórico já utilizado, a entrevista com a pedagoga Kély Cristina Zimmermann e os dados obtidos através dos questionários aplicados, para que se fizesse possível a descoberta dos principais estressores e sintomas do estresse dos alunos do Curso Técnico em Química do Instituto Federal de Santa Catarina de Jaraguá do Sul.

Foram aplicados 212 questionários, dos quais 88 foram em estudantes do sexo masculino e 124 em estudantes do sexo feminino. Sendo 37 da primeira fase; 23 da segunda fase; 31 da terceira; 27 da quarta; 30 da quinta; 19 da sexta; 31 da sétima; 14 da oitava. Dos 212 estudantes, 40 deles trabalham ou fazem estágio.

**Tabela 01:** Renda familiar dos estudantes do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.

Renda	Qtd. de alunos	Percentual
De R\$ 840 a R\$ 2640	54	25,5%
De R\$ 2640 a R\$ 5280	93	43,9%
De R\$ 5280 a R\$ 7040	41	19,3%
Acima de R\$ 7040	11	5,2%
Não marcaram a renda	13	6,1%

**Fonte:** Dados da pesquisa.

##### 4.1 PRINCIPAIS ESTRESSORES DOS ESTUDANTES

Conforme já citado na fundamentação teórica, o estresse, diferentemente do que muitos pensam, pode se apresentar tanto de maneira boa (eustresse) como de maneira ruim (distresse). O eustresse é o estresse em sua fase inicial e seus sintomas são benéficos, como por exemplo a vigorosidade e a facilidade para lidar

com situações adversas. Já o distresse é o estresse em sua fase final - a fase de esgotamento - e apresenta-se com sintomas ruins, como por exemplo a irritabilidade e o mal humor.

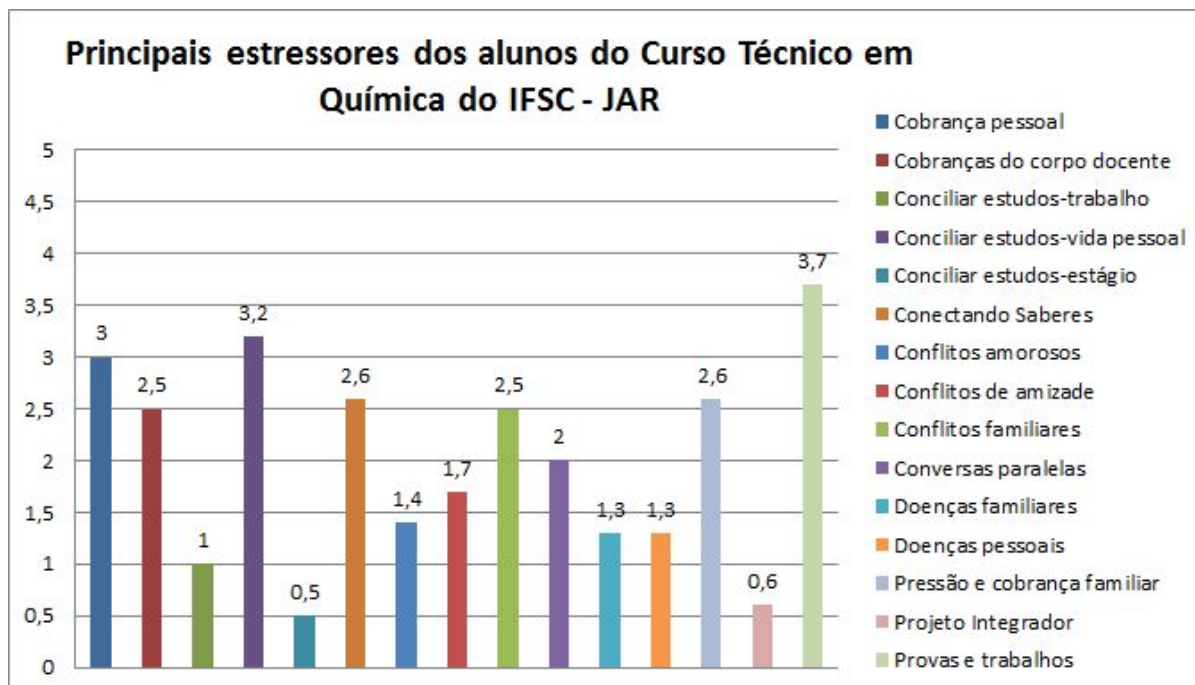
Eventos estressores são aqueles que alteram o ambiente provocando um grau de tensão que força o indivíduo a uma adaptação orgânica e psicológica, ou seja, que tiram o organismo de seu estado de homeostase. São comumente chamados de causas do estresse. Poletto, Koller e Dell'Aglio (2009), ao estudarem o estresse em crianças e adolescentes, indicaram que os eventos estressores de maior incidência estão relacionados aos contextos escolar e familiar.

De acordo com os dados obtidos, em uma avaliação geral, pode-se concluir que os estressores citados como sendo os mais sentidos pelos estudantes são: provas e trabalhos (3,7)<sup>1</sup>; conciliar estudos com vida pessoal (3,2); e cobrança pessoal (3), todos classificados com intensidade alta, como pode ser observado no gráfico 1.

**Gráfico 1:** Distribuição quantitativa da intensidade dos estressores do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.

---

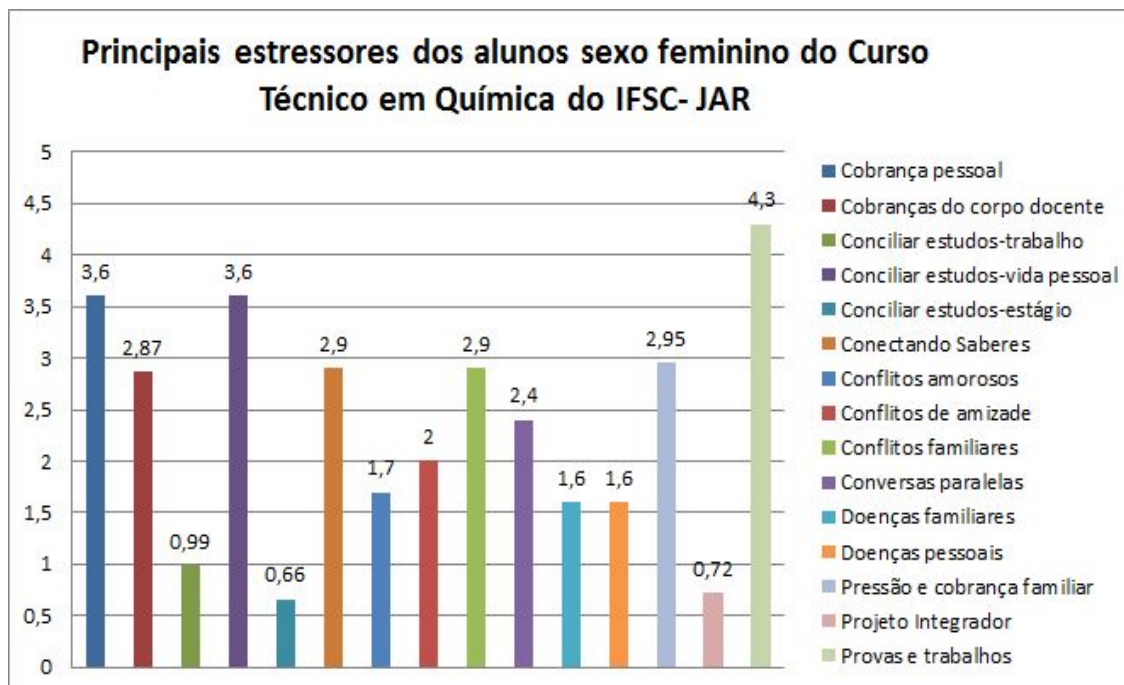
<sup>1</sup> Os resultados foram classificados quanto à sua intensidade da seguinte forma: muito baixa (0 a 1); baixa (1,1 a 2); moderada (2,1 a 3); alta (3,1 a 4); e muito alta (4,1 a 5).



**Fonte:** Dados da pesquisa.

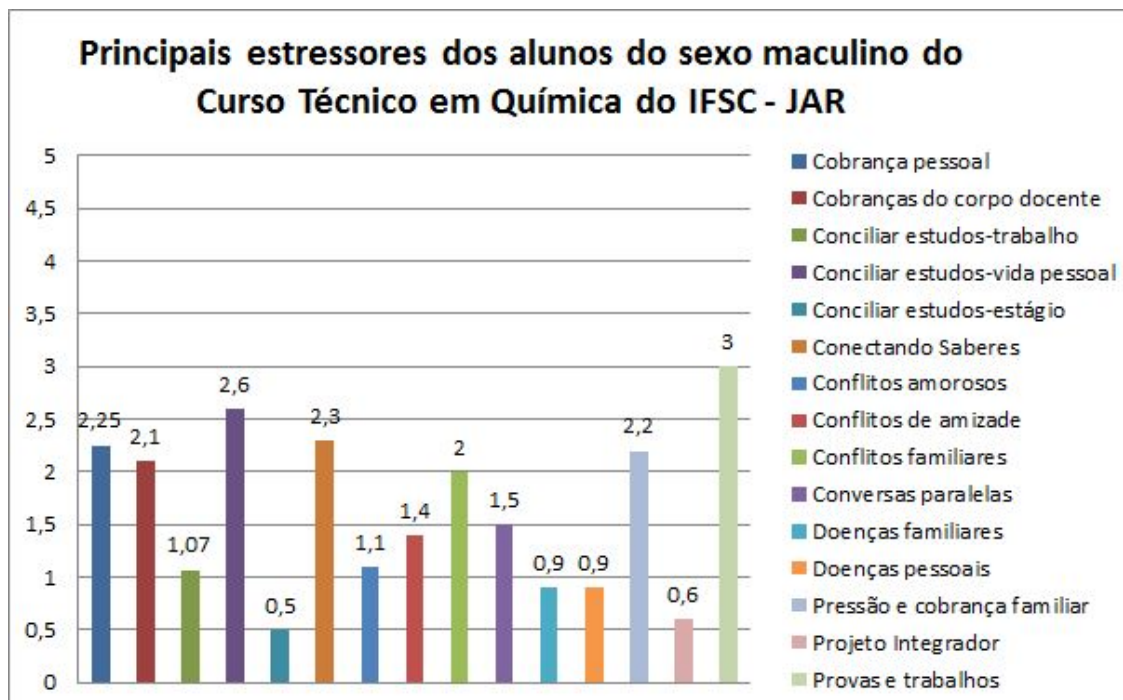
Pode-se notar que os principais estressores apontados pelo sexo feminino são os mesmos apontados pelo sexo masculino (provas e trabalhos; cobrança pessoal; conciliar estudos com a vida pessoal). Porém as estudantes apontaram esses estressores com intensidade muito alta (4,3) ou alta (3,6), enquanto os estudantes apontaram-nos com intensidade alta (3) ou moderada (2,6 e 2,25), como podemos observar no gráfico 2 e no gráfico 3.

**Gráfico 2:** Distribuição quantitativa da intensidade dos estressores dos estudantes do sexo feminino do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.



**Fonte:** Dados da pesquisa.

**Gráfico 3:** Distribuição quantitativa da intensidade dos estressores dos estudantes do sexo masculino do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.



**Fonte:** Dados da pesquisa.

De acordo com a pedagoga Kély C. Zimmermann (2016), dois dos estressores percebidos nos alunos são pressão e cobrança familiar - avaliado pelos estudantes como um estressor de nível moderado (2,6) - e as cobranças do corpo docente - estressor apontado também com nível moderado (2,5).

Conversas paralelas em sala de aula foram classificadas como estressor de nível baixo (2). As conversas paralelas podem ser compreendidas como acontecimentos diários menores que, segundo Margis (2003), são estressores que podem ser vivenciados em atividades cotidianas, como esperar em filas, perder coisas ou ouvir um barulho provocado por vizinhos. Conforme aponta a autora, quando repetitivos, geram resposta de estresse com efeitos psicológicos e biológicos mais negativos do que eventos estressores de menor frequência e mais intensidade. Mesmo assim, as conversas paralelas não foram destacadas pelos alunos como um estressor tão significativo.

Zimmermann (2016) diz que as fases que mais percebem o estresse são as fases ímpares do curso (primeira, terceira, quinta e sétima) pelo fato de que nessas fases os alunos são apresentados a situações que demandam um esforço maior para que ocorra a adaptação ao ambiente em que se encontram. Conforme

apresentado na tabela 02, os principais estressores apontados pelos estudantes dessas fases são, de maior nível para menor, provas e trabalhos, pressão e cobrança familiar e conciliar estudos com a vida pessoal. São os mesmos estressores apontados pelas outras fases porém em maior intensidade - com exceção da quarta fase.

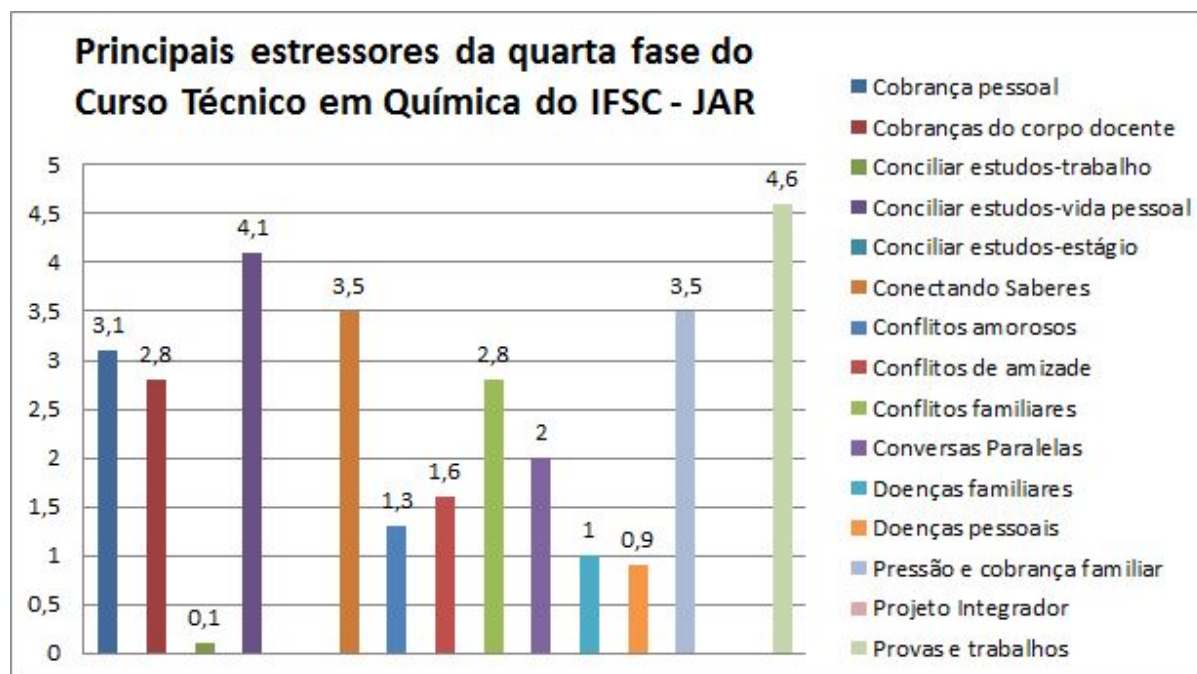
**Tabela 02:** Principais estressores da primeira, terceira, quinta e sétima fases

Principais estressores da primeira, terceira, quinta e sétima fases		
Fase	Estressor	Nível
<b>Primeira fase</b>	Provas e trabalhos	3,2
	Pressão e cobrança familiar	2,8
	Conciliar estudos com a vida pessoal	2,7
<b>Terceira fase</b>	Provas e trabalhos	3,8
	Conectando Saberes	3,5
	Conciliar estudos com a vida pessoal	3,3
<b>Quinta fase</b>	Provas e trabalhos	3,7
	Conciliar estudos com a vida pessoal	3,4
	Cobrança pessoal	3,3
<b>Sétima fase</b>	Cobrança pessoal	3,6
	Provas e trabalhos	3,5
	Conciliar estudos com a vida pessoal/Projeto Integrador	3,1

**Fonte:** Dados da pesquisa.

Diferindo do que foi relatado por Zimmermann (2016), a quarta fase também apresentou uma intensidade elevada nos estressores, maiores do que as fases comentadas pela pedagoga. Porém, os principais estressores que apareceram são os mesmos citados pelas demais fases, são eles: provas e trabalhos (4,6); conciliar estudos com vida pessoal (4,1); e Conectando Saberes (3,5). Os dois primeiros são classificados como muito altos, e o último como alto.

**Gráfico 4:** Distribuição quantitativa da intensidade dos estressores dos estudantes da quarta fase do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.

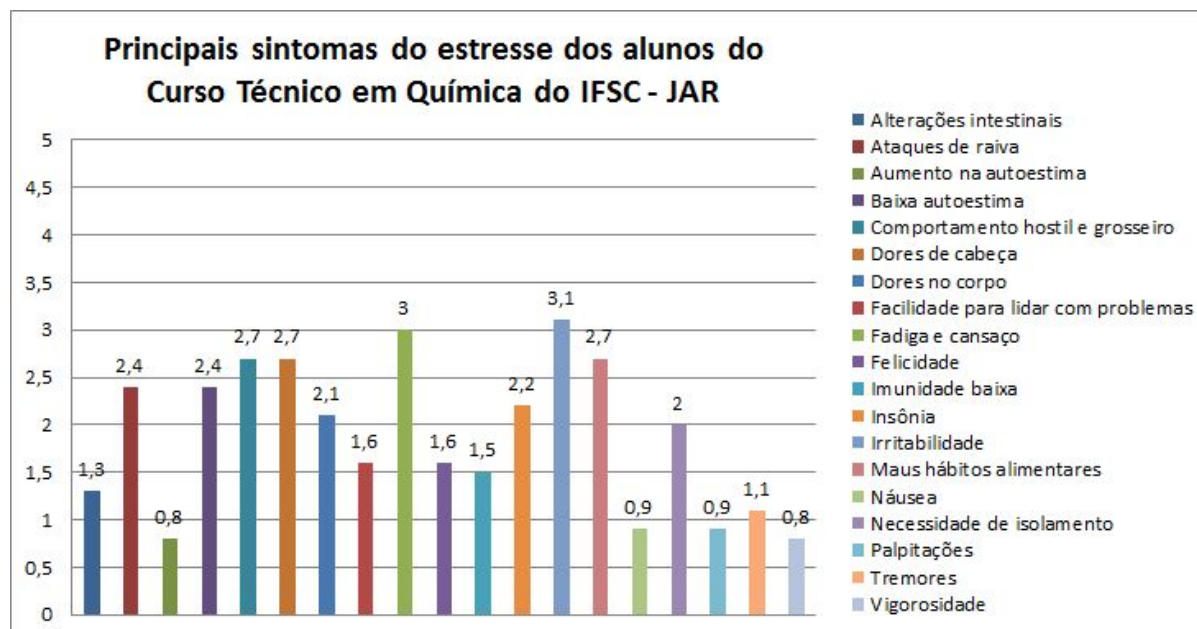


**Fonte:** Dados da pesquisa.

## 4.2 PRINCIPAIS SINTOMAS DOS ESTUDANTES

Os sintomas, nesse caso, são respostas a um estressor percebido. Essa resposta compreende aspectos cognitivos, fisiológicos e comportamentais. Podendo ou não serem negativos, permitem ao organismo uma melhor percepção ou adaptação (no caso do eustresse), ocasionando assim, uma busca mais rápida por soluções ou preparando o indivíduo para uma resposta imediata (MARGIS, 2003, p. 65). No Gráfico 5 está apresentada a distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.

**Gráfico 5:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR.

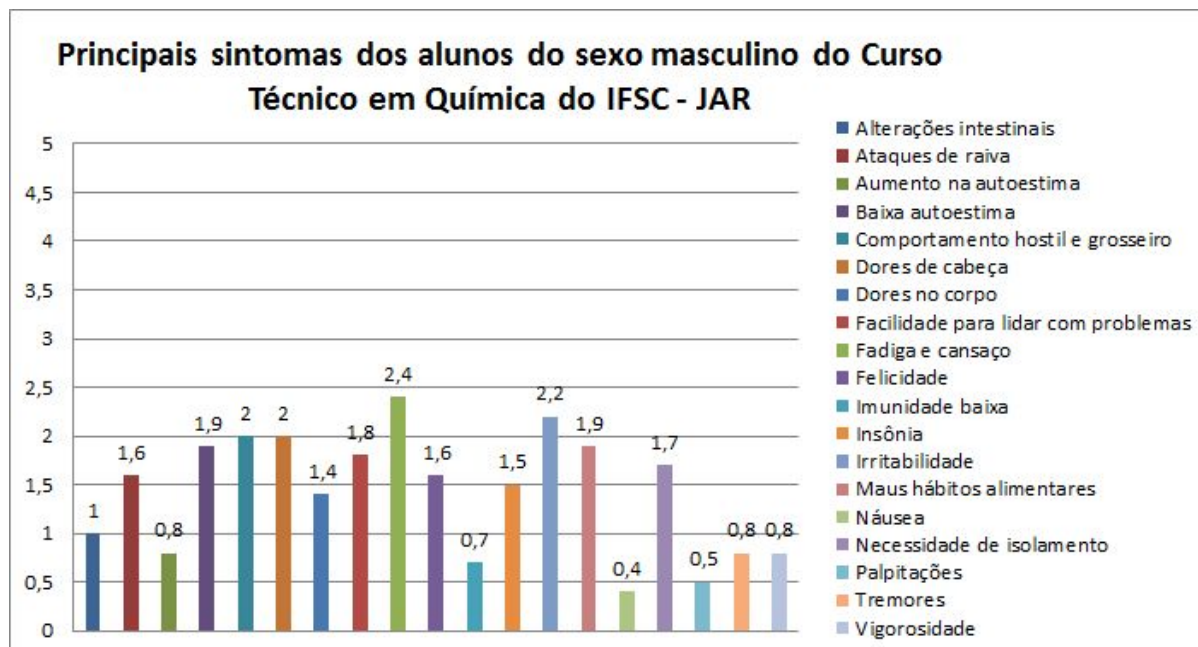


**Fonte:** Dados da pesquisa.

Ao analisarmos o gráfico, notamos que dentre os sintomas apresentados no questionário, os mais presentes nos alunos são os característicos do distresse (estresse negativo): irritabilidade (3,1); fadiga e cansaço (3); comportamento hostil e grosseiro (2,7); dores de cabeça (2,7); e maus hábitos alimentares (2,7). De modo geral, observa-se que foram marcados com intensidade alta ou moderada. Os sintomas característicos do eustresse (estresse positivo) foram assinalados como muito baixa ou baixa intensidade: facilidade para lidar com problemas (1,6); felicidade (1,6); aumento da autoestima (0,8); vigorosidade (0,8).

Conforme se observa no gráfico 6, com a obtenção dos dados fornecidos pelos questionários aplicados, no sexo masculino, é possível observar que os sintomas mais sentidos pelos estudantes foram apontados com intensidade moderada ou baixa. Em ordem de maior para menor intensidade: fadiga e cansaço (2,4); irritabilidade (2,2); comportamento hostil e grosseiro (2); dores de cabeça (2); e maus hábitos alimentares (2).

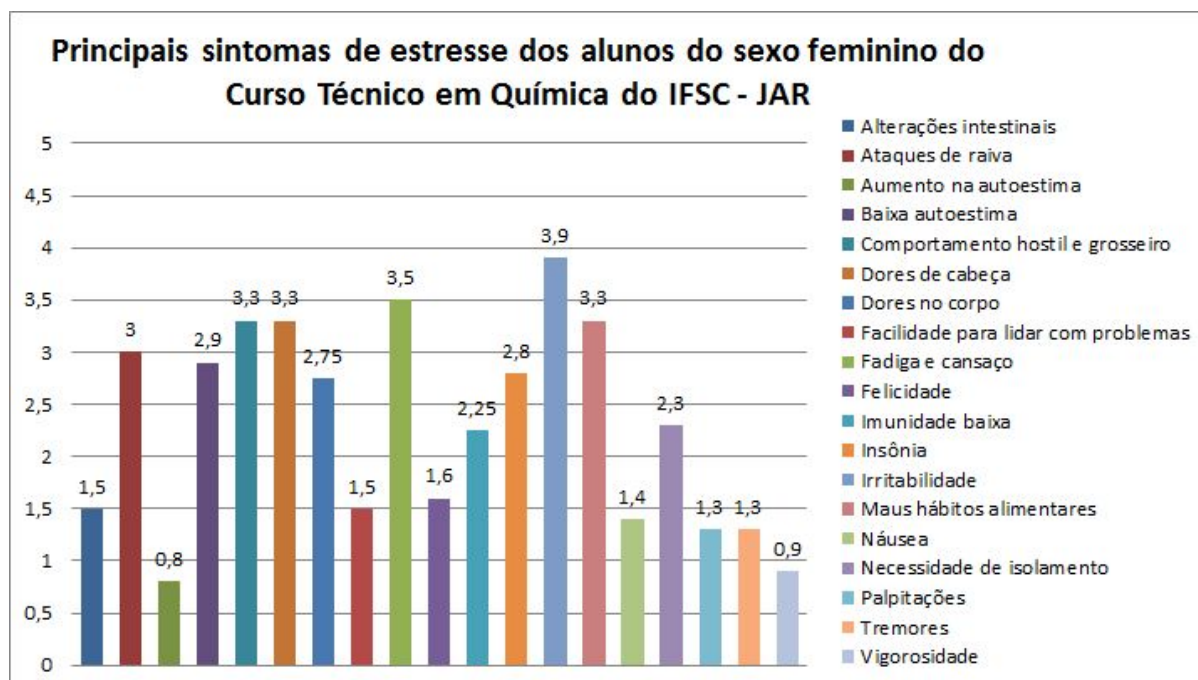
**Gráfico 6:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes do sexo masculino do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR



**Fonte:** Dados da pesquisa.

Conforme o gráfico 7, os principais sintomas que apareceram nos resultados a respeito do sexo feminino foram os mesmos apresentados pelo sexo masculino, porém enquanto os estudantes indicaram-nos com intensidade moderada ou baixa, as estudantes indicaram todos com intensidade alta: irritabilidade (3,9); fadiga e cansaço (3,5); maus hábitos alimentares (3,3); dores de cabeça (3,3); e comportamento hostil e grosseiro (3,3). Esses resultados sugerem que as alunas sentem ou expressam o estresse de maneira mais intensa do que os alunos.

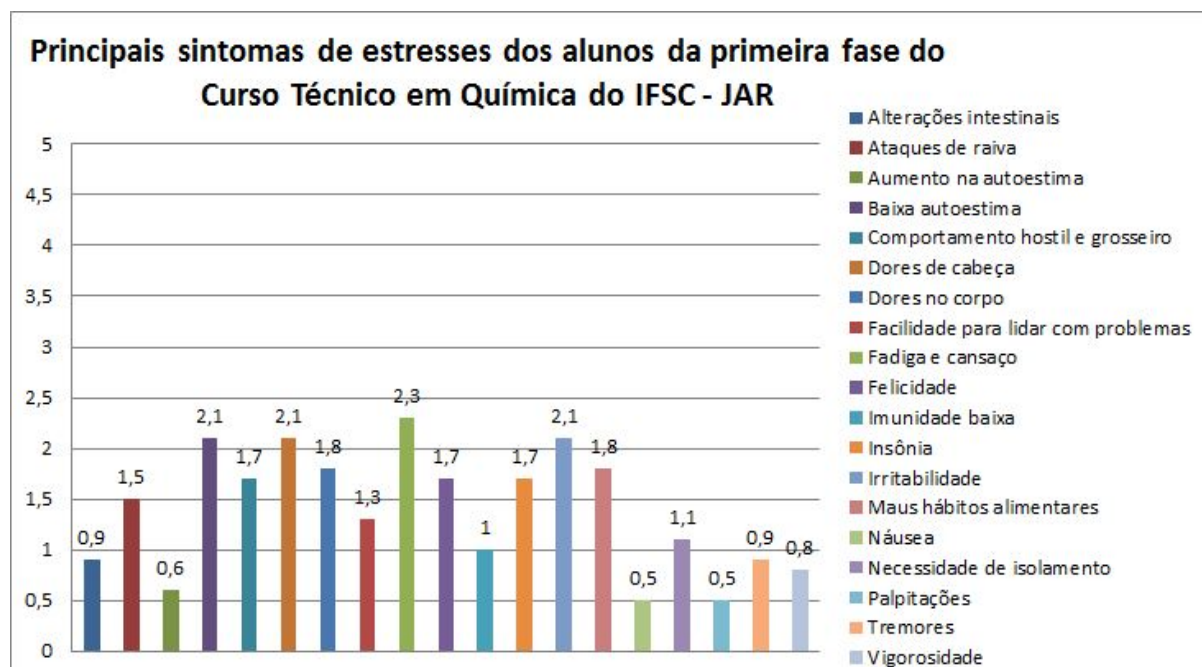
**Gráfico 7:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes do sexo feminino do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR



**Fonte:** Dados da pesquisa.

Conforme observa-se no gráfico 8, na primeira fase os sintomas de estresse mais presentes são: fadiga e cansaço (2,3); baixa autoestima (2,1); dores de cabeça (2,1); e irritabilidade (2,1). Zimmermann (2016) também citou a presença de baixa autoestima e irritabilidade nas primeiras fases do curso. Segundo a pedagoga, os estudantes chegam ao câmpus com um nível de expectativa e autoestima elevados, resultado de suas excelentes notas obtidas no ensino fundamental e, ao vivenciar o nível de ensino mais rígido do IFSC, as mesmas notas não se apresentam, gerando também uma irritabilidade no aluno.

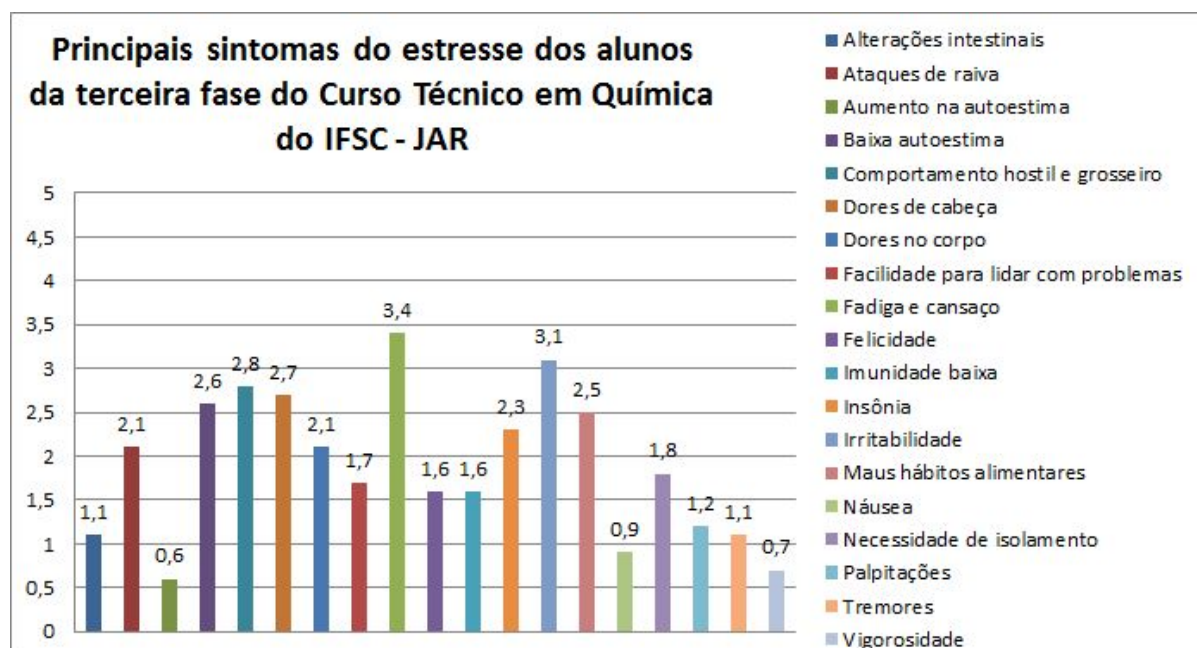
**Gráfico 8:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da primeira fase do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR



**Fonte:** Dados da pesquisa.

Durante a entrevista concedida à equipe pela pedagoga Kély Zimmermann, foi ressaltado o aumento de estresse nas seguintes fases: primeira, terceira, quinta e sétima. Na primeira fase, os alunos se deparam com uma nova realidade escolar, o que possibilita maior estresse. Segundo Zimmermann (2016), na terceira fase os alunos entram em um contato maior com as disciplinas de Química, e ali um novo tipo de estresse é gerado. Na sétima fase, o desafio de lidar com o estágio, e ao mesmo tempo com a escola e a vida pessoal, é outro fator que aumenta o estresse dos alunos. Conforme mostra o gráfico 9, na terceira fase, os sintomas sentidos com mais intensidade foram: fadiga e cansaço (3,4); irritabilidade (3,1); e comportamento hostil e grosseiro (2,8), sendo classificados como de alta ou moderada intensidade.

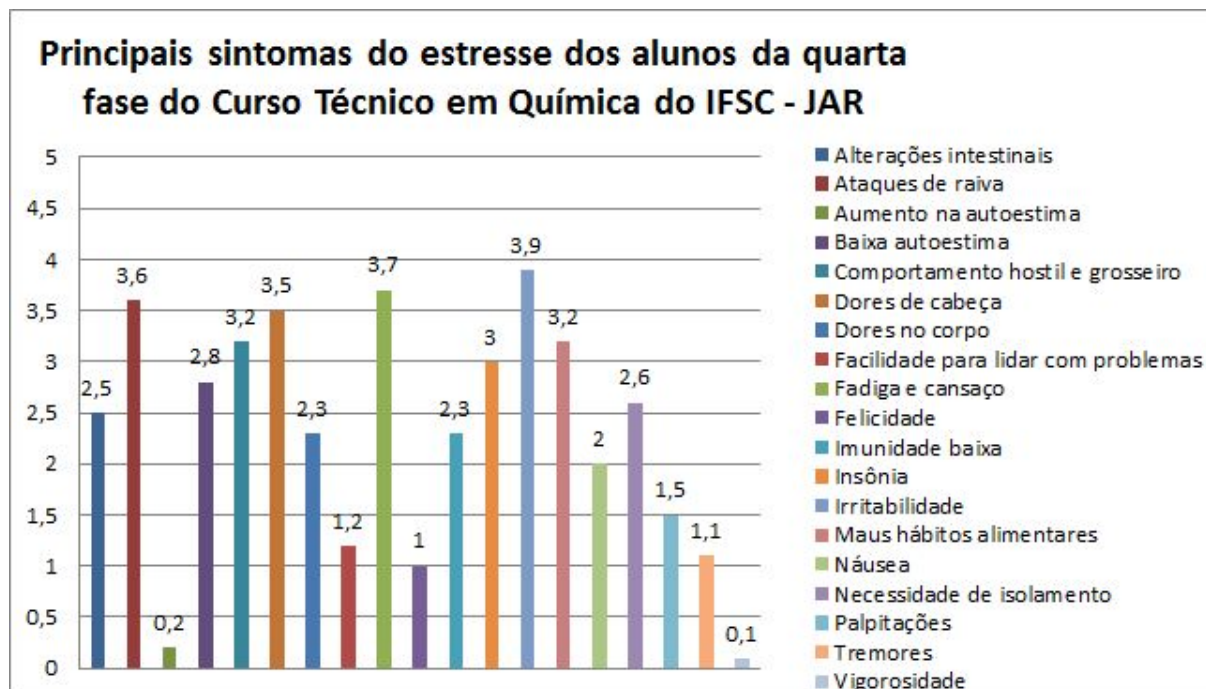
**Gráfico 9:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da terceira fase do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR



**Fonte:** Dados da pesquisa.

Diferindo-se do que foi relatado por Zimmermann (2016), a quarta fase também se destacou quanto à intensidade dos principais sintomas, apesar de serem os mesmos apresentados pelas demais turmas, mostraram-se altos. São eles: irritabilidade (3,9); fadiga e cansaço (3,7); e ataques de raiva (3,6).

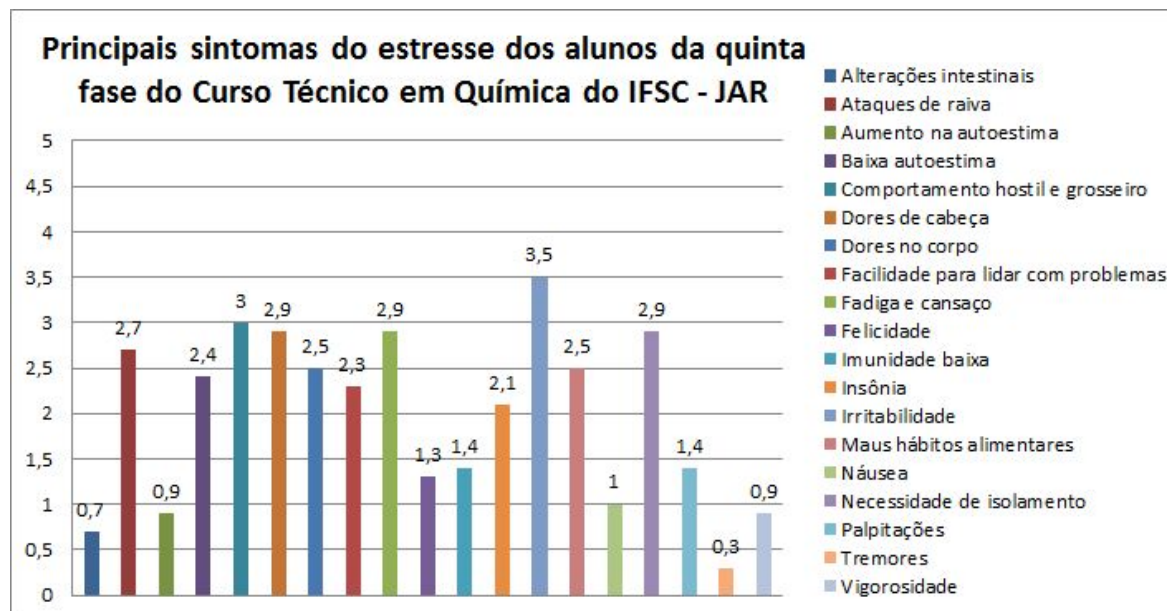
**Gráfico 10:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da quarta fase do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR



**Fonte:** Dados da pesquisa.

Conforme observa-se no gráfico 11, com os questionários aplicados na quinta fase do curso, foi obtido os seguintes sintomas como os mais frequentes: irritabilidade (3,5); comportamento hostil e grosseiro (3); dores de cabeça (2,9); fadiga e cansaço (2,9); e necessidade de isolamento (2,9), sendo classificados como alta ou moderada intensidade.

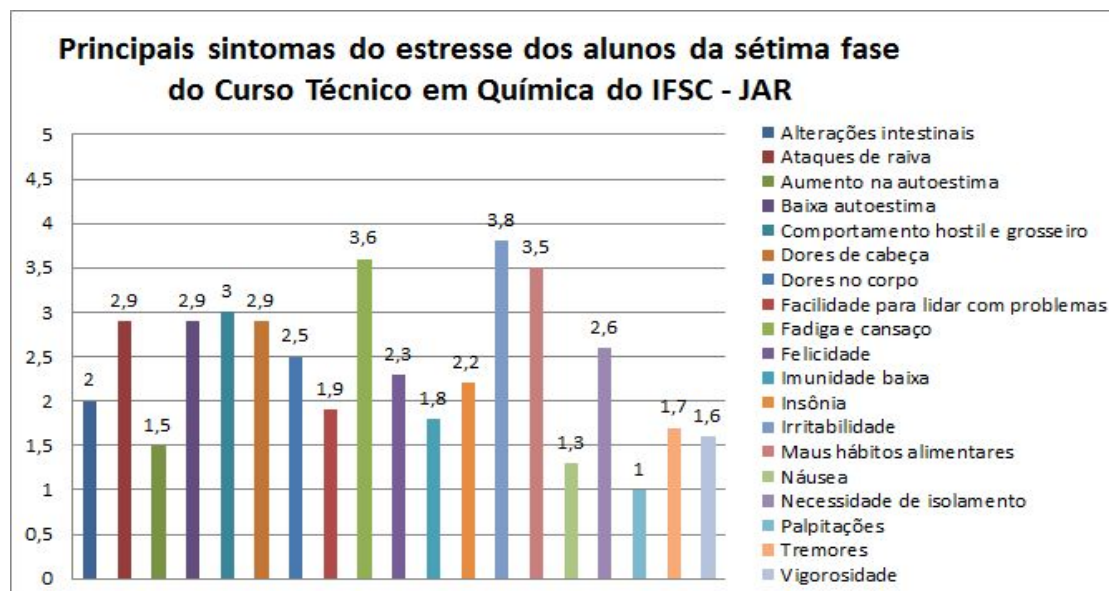
**Gráfico 11:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da quinta fase do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR



**Fonte:** Dados da pesquisa.

Como mostra o gráfico 12, na sétima fase do curso, os três sintomas que apareceram com mais intensidade são: irritabilidade (3,8); fadiga e cansaço (3,6); e maus hábitos alimentares (3,5), todos com alta intensidade.

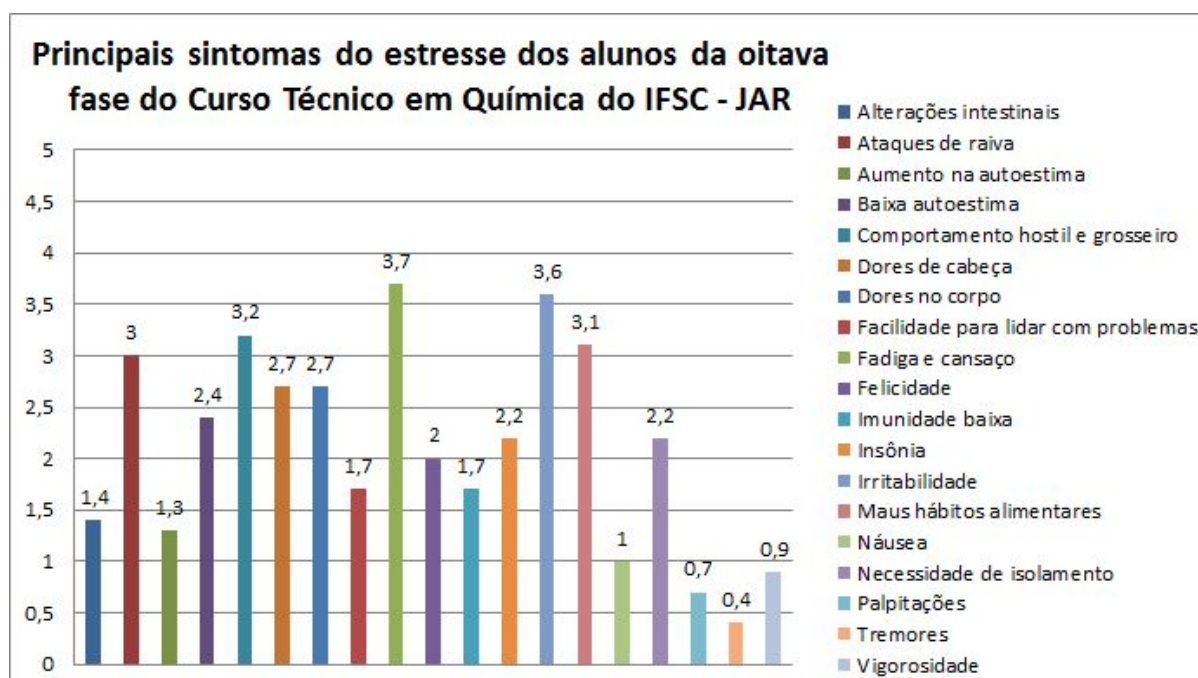
**Gráfico 12:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da sétima fase do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR



**Fonte:** Dados da pesquisa.

Observando os dados obtidos com os estudantes que cursam a oitava fase, mostrados no gráfico 13, fez-se possível perceber que os sintomas de estresse mais sentidos são: fadiga e cansaço (3,7); irritabilidade (3,6); comportamento hostil e grosseiro (3,2), o que pode-se atribuir ao fato de precisarem conciliar os estudos com o estágio, já que o mesmo foi marcado como um estressor alto (3,3).

**Gráfico 13:** Distribuição quantitativa da intensidade dos sintomas do estresse dos estudantes da oitava fase do Curso Técnico em Química do IFSC-JAR



**Fonte:** Dados da pesquisa.

Zimmermann (2016) relatou durante a entrevista que uma das possíveis medidas que a instituição pode tomar para amenizar os danos causados pelo estresse, seria promover jogos integradores entre as fases do campus, com maior frequência. Em um estudo desenvolvido por Zonta (2016) em estudantes de medicina, a prática de atividades físicas, com ênfase em esportes clássicos, aparecem em peso nesse estudo como uma das melhores maneiras de aliviar o estresse, além desses outras maneiras são citadas como manter uma alimentação saudável e dormir bem.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração dessa pesquisa teve como objetivo identificar os principais estressores dos estudantes do Curso Técnico em Química, no IFSC-JAR, além disso, também encontrar os principais sintomas de estresse que esses estudantes apresentam. Segundo a pesquisa aplicada, com base na análise dos sintomas e dos estressores apontados pelos estudantes, percebe-se que há a presença de níveis significativos de estresse. Esse está presente em todas as fases do curso, porém em algumas com menor intensidade.

Com a obtenção dos dados e a análise, pode-se afirmar que o principal estressor dos alunos do curso é a preocupação com provas e trabalhos, bem como, seu maior sintoma é a irritabilidade.

A fim de analisar a primeira hipótese, fez-se uma avaliação dos dados, chegando à conclusão de que os estudantes sofrem, sim, com a cobrança pessoal, familiar e do corpo docente da escola. Porém a hipótese pode ser corroborada apenas parcialmente, visto que a cobrança pessoal foi apontada como um dos principais estressores, mas a cobrança familiar e do corpo docente foram apontadas apenas como moderadas. Cobranças essas que podem ser atribuídas ao fato de que a instituição tem a reputação de ser extremamente difícil, ou seja, os estudantes entram querendo dar o melhor de si, e é realmente o que as famílias esperam, mas ao se depararem com provas mais elaboradas e complicadas, as notas não saem como esperavam, então surgem as cobranças. A dificuldade para administrar o tempo pode ser um motivo que faz a cobrança pessoal ser um estressor alto (3). A pressão familiar também aparece como um estressor significativo dos mesmos (2,6).

As conversas paralelas, apontadas como nível 2, apresentam-se como um estressor moderado, confirmando a hipótese sugerida de que essa seria uma das causadoras do estresse. Os conflitos foram divididos em: amorosos, de amizade e familiares. Nesse caso o que se apresentou com maior intensidade foram os conflitos familiares (2,5), confirmando a terceira hipótese, dita como conflitos em relacionamentos (amorosos, de amizade e familiares) também têm influência no estresse dos estudantes.

Nas últimas fases do curso, foi observado que conciliar estudos com o estágio foi um dos estressores. Na 7ª fase foi um estressor moderado (2,3) e na 8ª fase foi um estressor alto (3,3). Conciliar os estudos com a vida pessoal também foi marcado como causas de estresse em muitos alunos, sendo alto tanto na 7ª fase (3,1) quanto na 8ª fase (3,6), o que confirma a última hipótese da pesquisa, de que conciliar os estudos com o estágio, a vida pessoal e a pressão do vestibular são causas de estresse das últimas fases do curso.

## 6. REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, ADRIANE S.; DELL'AGLIO, DÉBORA D.; BANDEIRA, DENISE R. **O conceito de coping: uma revisão teórica**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Estudos de psicologia, vol.3, n.2, Natal July/Dec. 1998. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X1998000200006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006). Acesso em: 18 de fev, 2016.

BELO, Elisabeth M. **O Estresse no Ambiente de Trabalho**. Disponível em: <http://www.arcos.org.br/download.php?codigoArquivo=584>. Acesso em: 28 de jan. 2016.

**Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador** / Ana Maria T. Benevides-Pereira, organizadora. – São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

DELL'AGLIO, D. D.; HUTZ, S. C. **Estratégias de Coping de Crianças e Adolescentes em Eventos Estressantes com Pares e com Adultos**. USP, São Paulo. 2002. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642002000200012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642002000200012)

GERHARDT, TATIANA ENGEL; SILVEIRA, DENISE TOLFO. **Métodos de pesquisa**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UAB/UFRGS, Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 22 de junho de 2016.

GUILLARDI, R. C.; PRECOMA, C. D; RIOS DA SILVA, É. **Eustresse, distresse e burnout: um estudo do estresse no ambiente de trabalho**. UNIABEU, Rio de Janeiro. 2011. Disponível em: [http://fgh.escoladenegocios.info/revistaalumni/artigos/ed02/ed\\_02\\_artigo\\_06.pdf](http://fgh.escoladenegocios.info/revistaalumni/artigos/ed02/ed_02_artigo_06.pdf) >. Acesso em: 20 de nov. 2015.

INFANTE, F. A **Resiliência Como Processo: Uma Revisão da Literatura Recente**. UFSC, Florianópolis, Set. 2006. Disponível em: [http://www.larpsi.com.br/media/mconnect\\_uploadfiles/c/a/cap\\_01ppplo.pdf](http://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01ppplo.pdf)

MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER A. F.; SILVEIRA R. O. **Relações entre estressores, estresse e ansiedade**. Revista de Psiquiatria, Porto Alegre, vol. 25, n. 1, Abr. 2003. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082003000400008](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082003000400008) Acesso em: 17 de fev. 2016

MORAIS, N. A.; KOLLER, S. H.; RAFFAELI, M. **Eventos Estressores e Indicadores de Ajustamento entre Adolescentes em Situação de Vulnerabilidade Social no Brasil**. Universidade de Psicologia, Bogotá, vol. 9, n. 3, Set/Dez 2010. Disponível em:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672010000300015&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672010000300015&script=sci_arttext&tlng=en). Acesso em: 19 de fev. 2016

PESCE, RENATA P.; ASSIS, SIMONE G.; SANTOS, NILTON; OLIVEIRA, RAQUEL DE V. CARVALHAES DE; **Estratégias de Enfrentamento do Estresse Desenvolvidas por Estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, São Gonçalo, Mai-Ago 2004, Vol. 20 n. 2, pp. 135-143. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a06v20n2.pdf>. Acesso em: 15 de jan. 2016.

POLETTI, MICHELE; KOLLER, SILVIA H.; DELL'AGLIO, DÉBORA D. **Eventos estressores em crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social de Porto Alegre**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, vol. 14, n. 2, Mar./Apr. 2009. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232009000200014](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000200014). Acesso em: 15 de fev. 2016.

SAVÓIA, G. M; SANTANA, R. P; MEJIAS, P. N. **Adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português**. USP, São Paulo, vol. 7, n. 1-2. 1996. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1678-51771996000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771996000100009)

SIMMONS, R.. **Estresse: esclarecendo suas dúvidas** / Rochelle Simmons. São Paulo, SP: Agora, 2000.

SOUSA, M. **O estresse ocupacional**. Disponível em:  
<http://www.medtrab.ufpr.br/arquivos%20para%20download%202011/saude%20mental/ESTRESSE%20OCUPACIONAL.pdf>. Acesso em: 28 de jan. 2016.

TAMAYO, R. M; TRÓCCOLI, T. B. **Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho**. UFB, Brasília. 2002. Disponível em:  
<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v7n1/10952.pdf>

ZIMMERMANN, Kély Cristina. **Entrevista concedida a Danielle Vitória Santana Dias, Laysa Gabrieli Pereira e Poliana Telles da Silva**. Gravada no IFSC - Câmpus Jaraguá do Sul, Jaraguá do Sul - SC, 2016.

ZONTAL, R; ROBLES, C. C; GROSSEMAN, S. **Estratégias de Enfrentamento do Estresse Desenvolvidas por Estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina.** Revista Brasileira de Educação Médica, Florianópolis, Set. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v30n3/04.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 01: Questionário aplicado nos alunos

**ESTRESSORES SÃO OS EVENTOS QUE TIRAM O ORGANISMO DE SEU ESTADO DE EQUILÍBRIO. O ESTRESSE NEM SEMPRE É RUIM: PODE TRAZER VIGOROSIDADE, AUMENTO NA AUTOESTIMA, FACILIDADE PARA LIDAR COM PROBLEMAS, ETC, ASSIM COMO PODE CAUSAR DORES DE CABEÇA, INSÔNIA, FADIGA, BAIXA AUTOESTIMA.**

**SEXO:** ( ) M ( ) F **IDADE:** \_\_\_\_ **TRABALHA/FAZ ESTÁGIO** ( ) SIM ( ) NÃO

**FASE DO CURSO:** 1ª ( ) 2ª ( ) 3ª ( ) 4ª ( ) 5ª ( ) 6ª ( ) 7ª ( ) 8ª ( )

#### RENDA FAMILIAR BRUTA:

( ) de R\$880,00 a R\$2200,00 ( ) de R\$2200,00 a R\$2640,00

( ) de R\$2640,00 a R\$3960,00 ( ) de R\$3960,00 a R\$5280,00

( ) de R\$5280,00 a R\$6600,00 ( ) de R\$6600,00 a R\$7040,00

( ) acima de R\$7040,00

- 1- Enumere de 0 a 5 quais você acha que são seus principais estressores. Sendo 0: você não sente esse estressor; e 5: você sente muito esse estressor:**

ESTRESSORES	0	1	2	3	4	5
Cobrança pessoal						
Cobranças do corpo docente						
Conciliar estudos com o trabalho						
Conciliar o estudo com a vida pessoal						
Conciliar o estudo com o estágio obrigatório						
Conectando Saberes						
Conflitos amorosos						
Conflitos de amizade						
Conflitos familiares						
Conversas paralelas em sala de aula						
Doenças em familiares						
Doenças pessoais						
Pressão e cobrança familiar						

Projeto Integrador							
Provas e trabalhos escolares							

**2- Enumere de 0 a 5 quais você acha que são seus principais sintomas. Sendo 0: você não sente esse sintoma; e 5: você sente muito esse sintoma:**

<b>SINTOMAS</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Alterações intestinais						
Ataques de raiva						
Aumento na autoestima						
Baixa autoestima						
Comportamento hostil e grosseiro						
Dores de cabeça						
Dores no corpo						
Facilidade para lidar com problemas						
Fadiga e cansaço						
Felicidade						
Imunidade baixa						
Insônia						
Irritabilidade						
Maus hábitos alimentares						
Náusea						
Necessidade de isolamento						
Palpitações						
Tremores						
Vigorosidade e aumento da energia						

## **ANEXO 02: Transcrição da entrevista com a pedagoga Kély Cristina Zimmermann**

**Estudante 1:** A gente tá estudando o estresse em estudantes do IFSC e a nossa pergunta pra você é “o que você percebe/observa que afeta os alunos do campus Jaraguá causando estresse nos mesmos?”

**Entrevistada:** Bom, eu observo que isso acontece geralmente até a terceira fase então assim os alunos eles vêm com todo aquele entusiasmo e motivação com notas altíssimas de outras escolas e chegam aqui e vê que essas notas não são as mesmas que eles tiraram nas escolas que eles passaram, então isso gera o

estresse. *Ah*, sinto também que tem toda uma pressão da família, daqui da escola, dele mesmo, isso também gera o estresse deles e isso acontece geralmente até a terceira fase. *O que que* a gente pode fazer, estamos trabalhando o que, trabalhamos com professores, com os alunos a Juliana atende esses casos de alunos notamos que na primeira fase eles vem com toda aquela questão de ser tudo novo, escola nova, colegas novos, conteúdos novos *né*, já há uma pressão... Já há uma pressão do Instituto Federal, por ser uma escola técnica, por ser *um de uma* qualidade altíssima, professores na maioria doutores, então isso já gera... já começa a gerar um estresse desses estudantes, e aí lá na terceira fase eles entram em contato com a química, então ali também começa a gerar um novo estresse, é um novo tipo de estresse, e aí nós notamos que na quinta fase volta mas eles já conseguiram trabalhar essa questão do estresse, aí na sétima fase vai pro estágio aí o estresse é um pouquinho diferente mas são fases que se tem que a gente nota há um pico no estresse no estudante.

**Estudante 2:** Primeira, terceira, quinta e sétima?

**Entrevistada:** Primeira, terceira, quinta e sétima. O que fazer? Olha gente eu não sei, a gente tá tentando de várias maneiras aqui tirar mas não existe, porque existe já esse estresse natural já foi criado esse mito que o instituto é um terror *né*, então o que a gente tem que é tirar, tirar esse mito *né* desmistificar ele, é de que forma eu ainda não descobri, não sei. A gente tá tentando fazendo capacitações com os professores, é claro que o próprio professor em sala ele gera esse estresse, ele já tem isso já nele porque ele vem com essa formação, então muitos confundem que aqui não é um curso técnico que é igual um curso de graduação, isso prejudica também a qualidade, não a qualidade mas esse índice de estresse *né* então quando se vai por exemplo pro conectando o professor já na banca, já diz que o aluno “Ah porque o meu mestrado era assim, porque o meu doutorado era assim” não aqui é um curso técnico de ensino médio então como tirar isso a gente ainda não descobriu. O que fazer?! Ainda não tenho essa receita. Mas a gente tá tentando trabalhar *né* a questão, e com os próprios estudantes tem que começar a liberar um pouco isso, então talvez com mais jogos, com atividades diferenciadas a gente precisa começar quem sabe um câmpus que tenha uma acolhimento melhor *né*, *então* inclusive fora porque eles ficam aqui dentro o dia todo um espaço físico fora

adequado isso precisa talvez, começa a mudar talvez com música com alguma coisa a gente começa a mudar, mas isso é um trabalho de gestão também não só pedagógico. Que mais?

**Estudante 2:** Uhum...

**Entrevistada:** Que mais?

**Estudante 1:** Hum... Muitos ou poucos alunos vêm até vocês por que eles estão estressados? Ou algo parecido?

**Entrevistada:** Poucos vêm, mas muitos a gente sabe, e aí nós vamos atrás desses. E já aconteceram de um plantão pedagógico uma turma toda de terceira fase nos procurar, os pais nos procurarem colocar sobre o estresse, que os filhos até tavam tomando remédios fortes por causa do estresse, por causa dessa questão do estresse, assim, da questão dessa cobrança exagerada e da própria química que vem aquele medo, o mito do medo! Que não precisa ter medo, mas existe esse mito do medo. Então há sim uma procura, não muita, mas nós vamos atrás, nós sabemos que existem muitos casos de alunos que estão com estresse bem elevado.

**Estudante 1:** E os professores, é, eles relatam?

**Entrevistada:** Relatam, em conselhos de classe, nos procuram quando tem um algo, algo diferente em sala, não todos, mas relatam.

**Estudante 1:** Que sintomas você percebe nos alunos, se existem, se sim, quais?

**Entrevistada:** Sintomas é nervosismo, é tremer, é chorar, é não dormir né, que a gente pergunta “como é que foi o sono?”, é decair na nota, muitos porque decaem na nota e são excelentes alunos, é os pais né, nos ligando avisando que o que que tá acontecendo em casa, essa mudança de humor né, que muitos mudam assim de repente ele tá e a gente sabe que isso é um estresse e aí é visível, e alguns a gente não consegue identificar, mas a gente sabe que sofrem demais. Eu consigo observar até no olhar de alguns, que eu sei que tá que não tá legal, essa menina aqui eu noto muito bem quando ela não tá legal e você também eu noto (referindo-se a estudante um e dois).

**Estudante 2:** É isso?!

**Estudante 3:** Acho que sim.

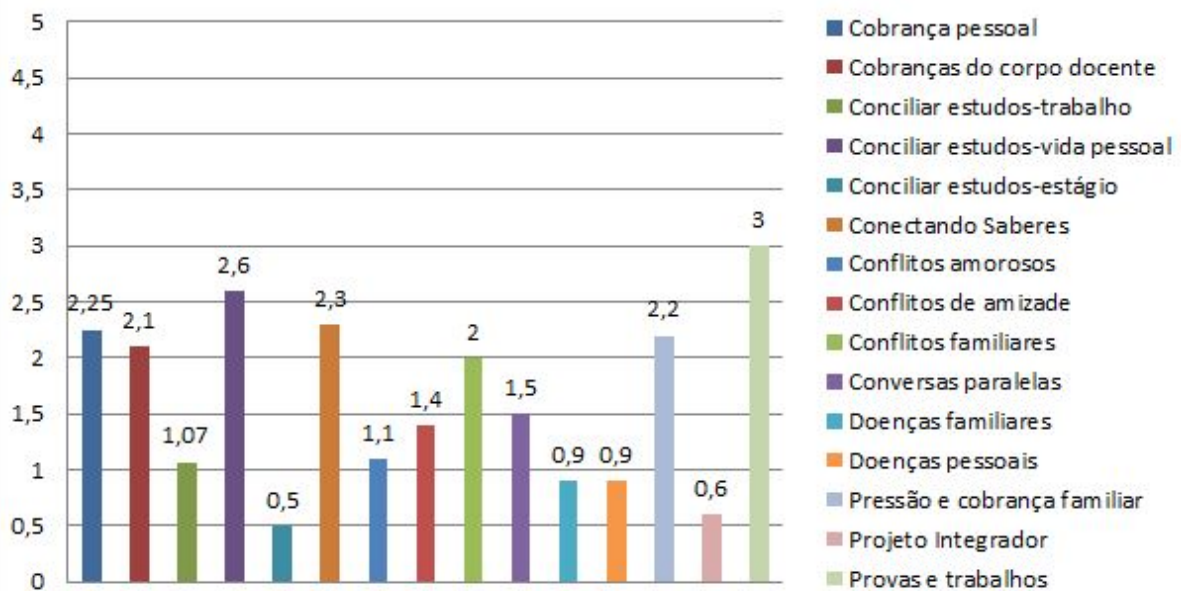
**Entrevistada:** É isso?

**Estudante 2:** *Uhum!*

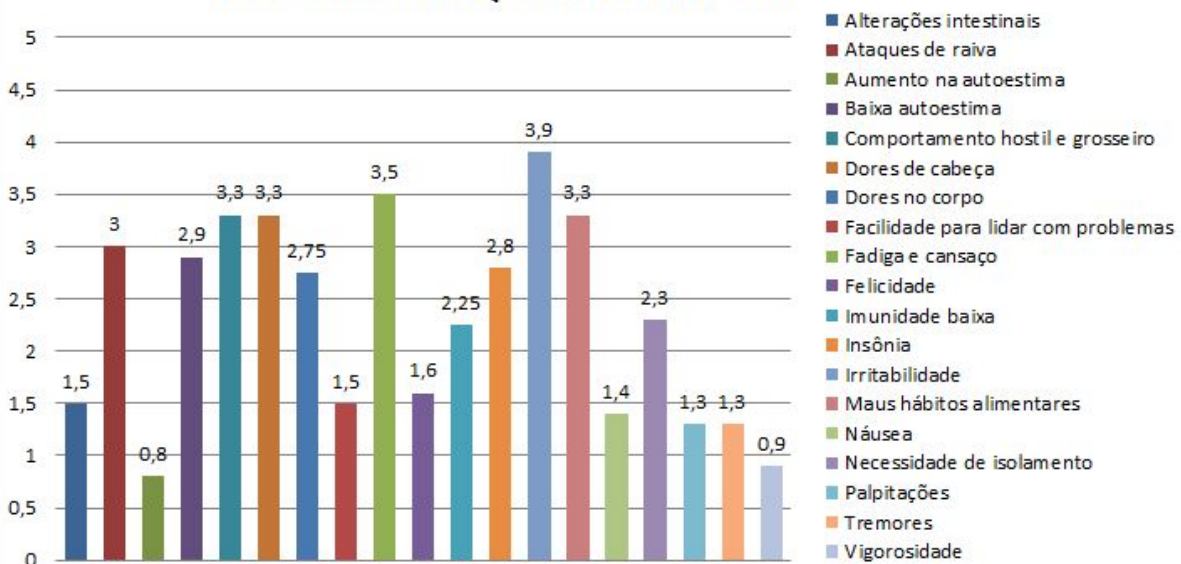
**Entrevistada:** Só não, me dizem qual é a receita porque aí se vocês tiverem, vocês me avisem tá? Que até agora a gente ainda não descobriu, mas eu acredito que um trabalho voltado a sei lá, música, a esportes, quem sabe se quando a gente tiver um ginásio de esportes, a gente pode *tar* fazendo algumas atividades lá dentro, isso possa diminuir o estresse, não vou dizer que vai acabar, e nos começarmos a trabalhar e quebrar esse mito que o instituto não é um bicho-papão *né*, ele é cobrado sim, tem essa cobrança tem, mas ele não é um bicho-papão. Ontem (referindo-se a 19/06/2016) nós tivemos o processo seletivo da próxima turma que vai entrar, meu Deus, aquelas carinhas, daquele povo desesperado, já pensando “como é que vai ser esse prova, e como é que se, e se eu entrar como é que vai ser?” e aí, eu fiquei imaginando “e como é que vai ser?” *né*, mais uma turma aí entrando. E vocês logo tão na terceira fase que vai ter também um novo estresse pra vocês, um estresse um pouquinho diferente que começam as químicas, mas não, tem que levar isso na, da melhor maneira possível senão, se acaba. Joia, meninas? Isso?! Então tá bom!

**ANEXO 03: Gráficos obtidos com base nos questionários aplicados**

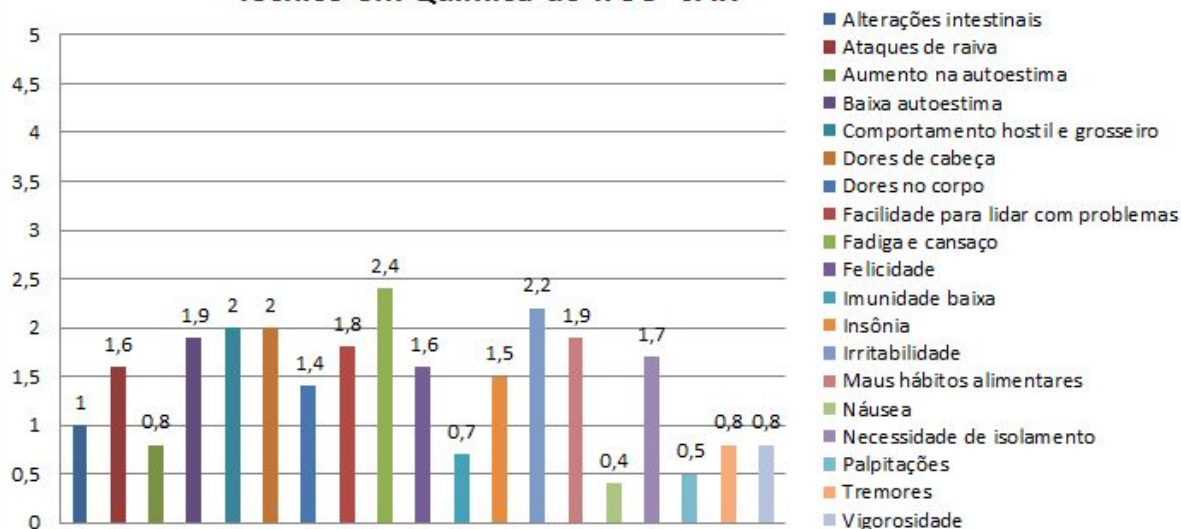
### Principais estressores dos alunos do sexo masculino do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



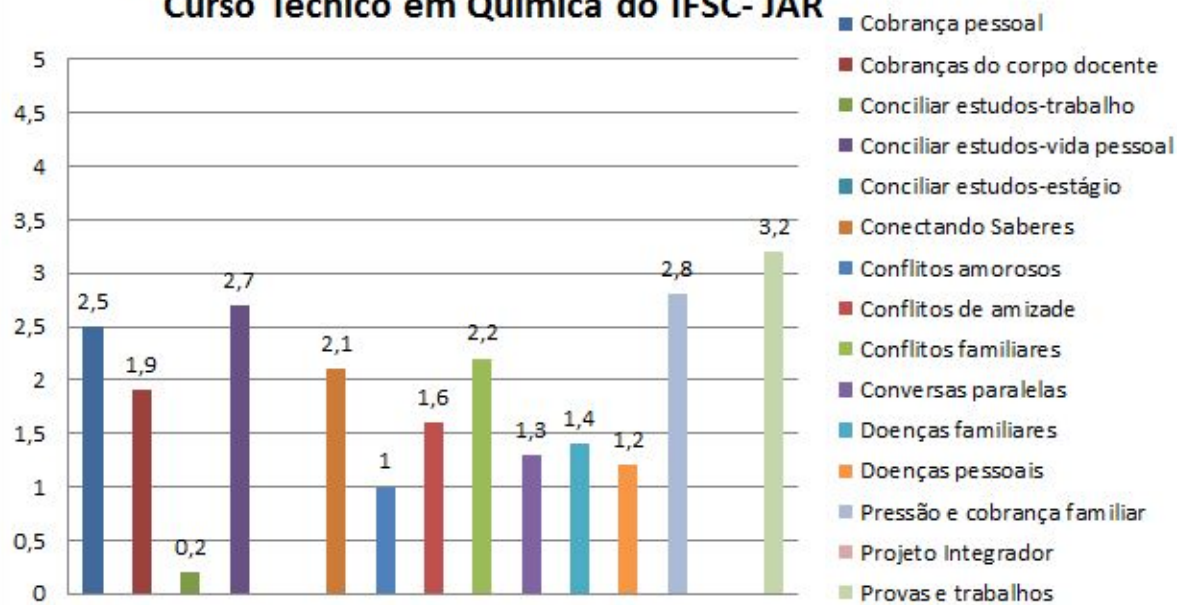
### Principais sintomas de estresse dos alunos do sexo feminino do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



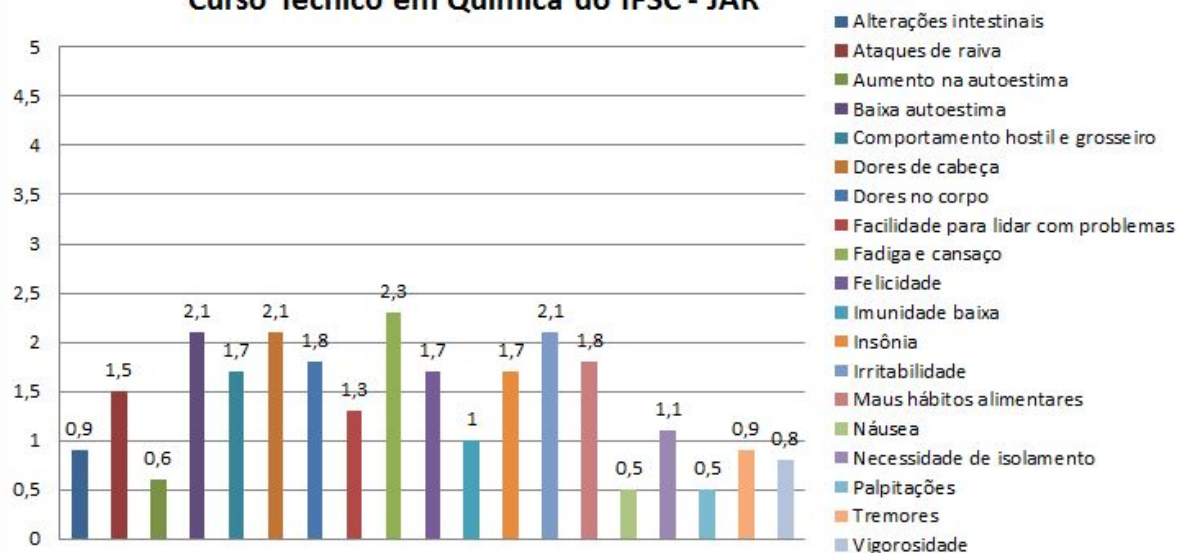
### Principais sintomas dos alunos do sexo masculino do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



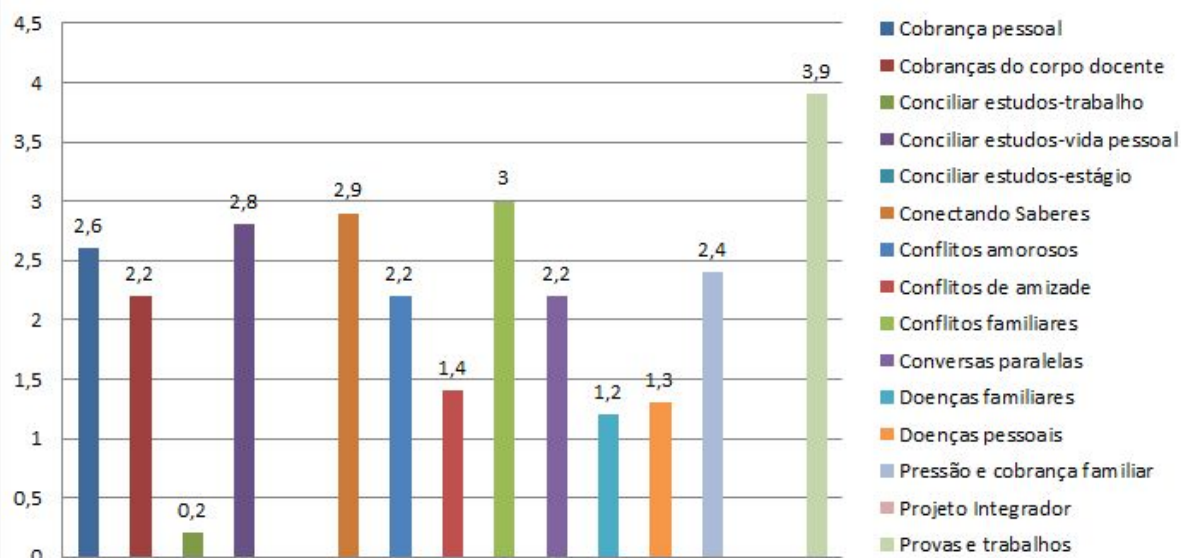
### Principais estressores dos alunos da primeira fase do Curso Técnico em Química do IFSC- JAR



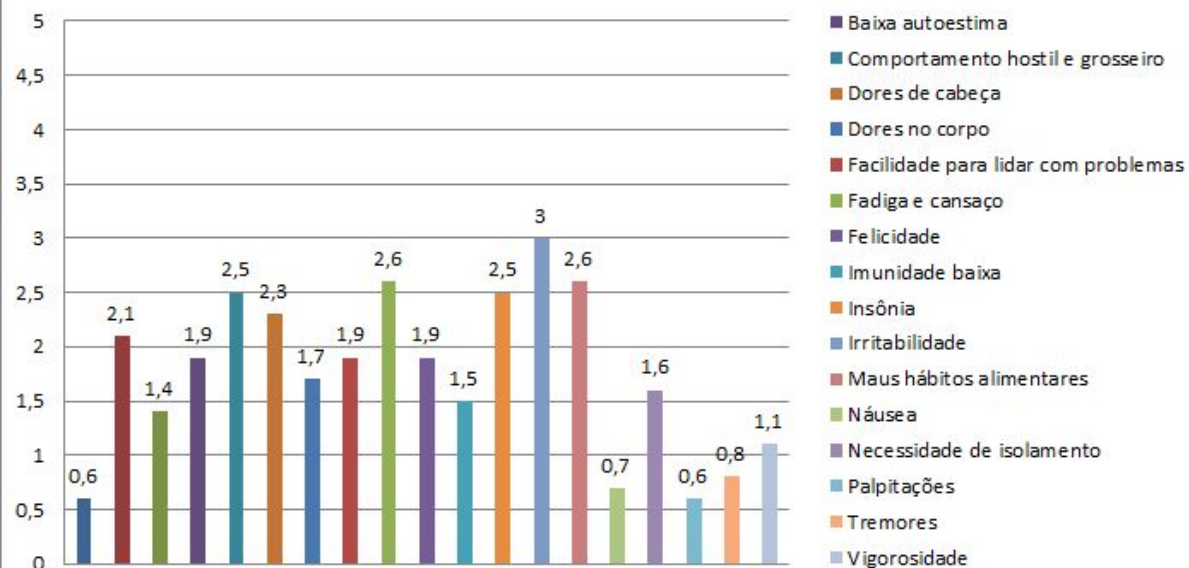
### Principais sintomas de estresses dos alunos da primeira fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



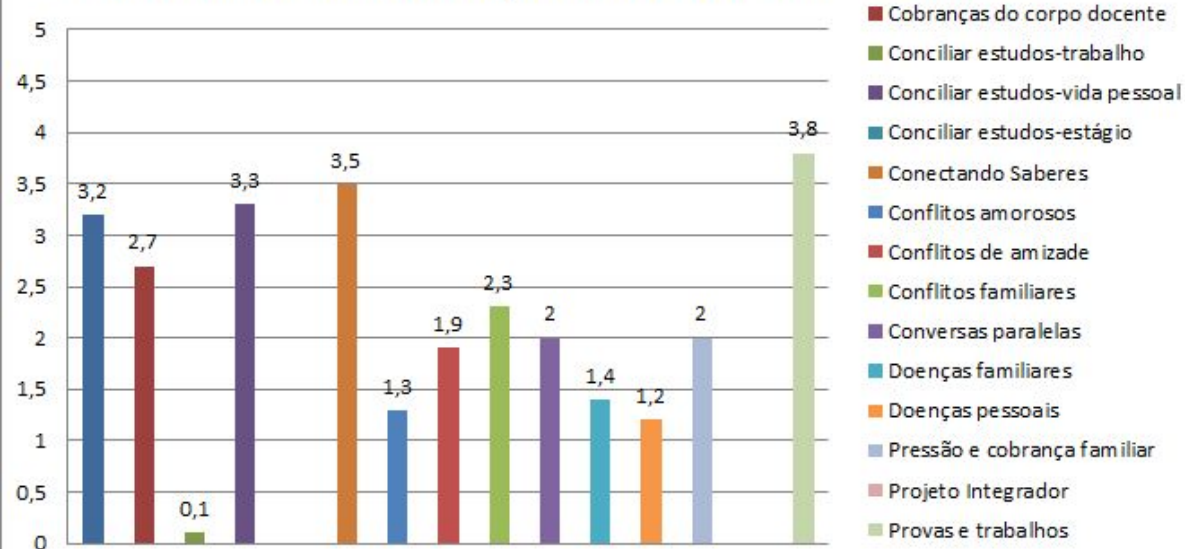
### Principais estressores dos alunos da segunda fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



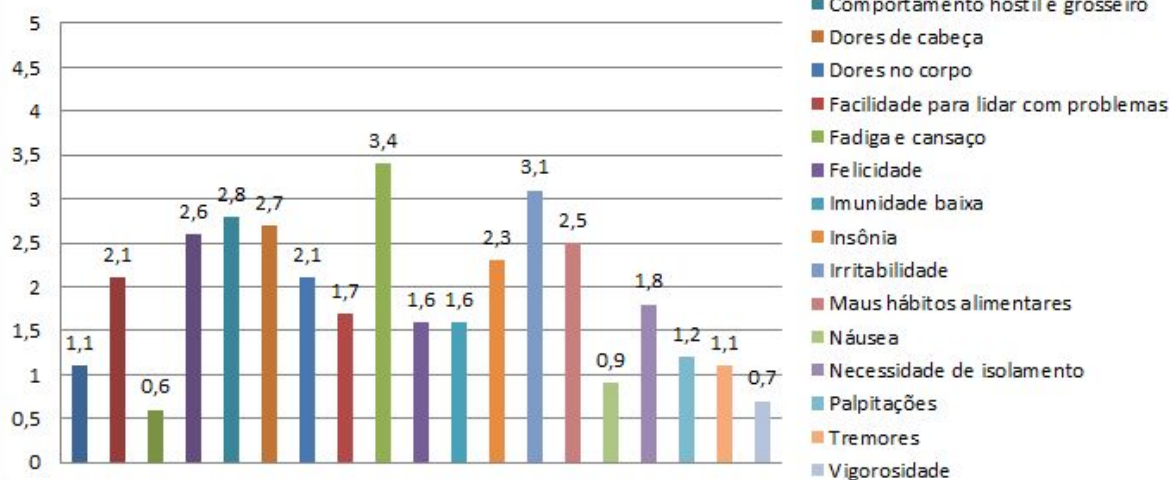
### Principais sintomas de estresse dos alunos da segunda fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



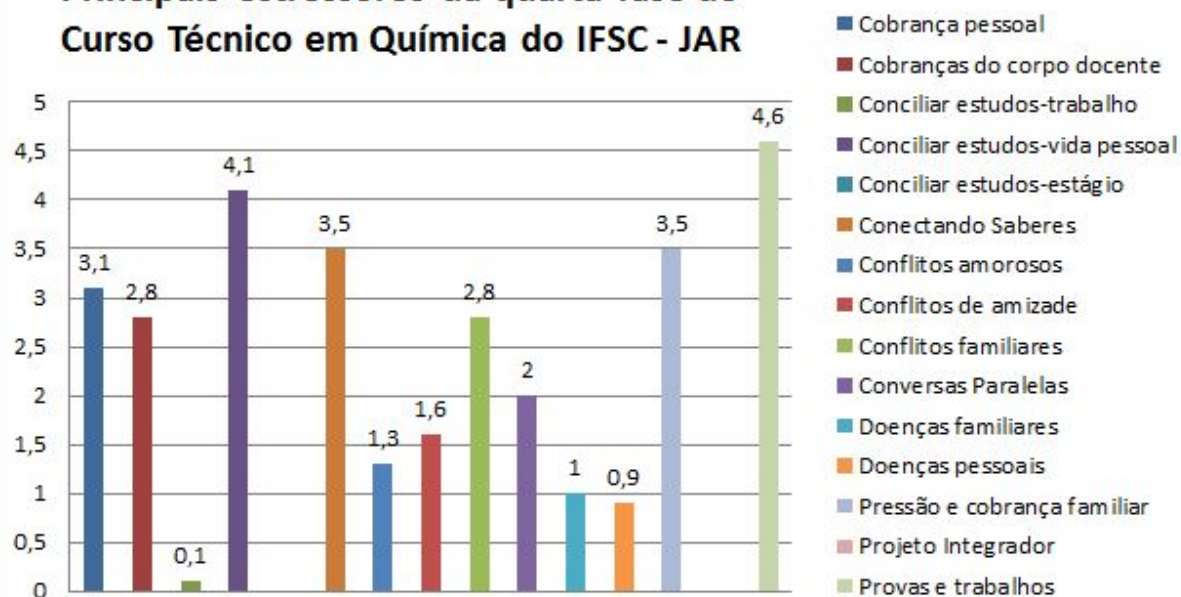
### Principais estressores dos alunos da terceira fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



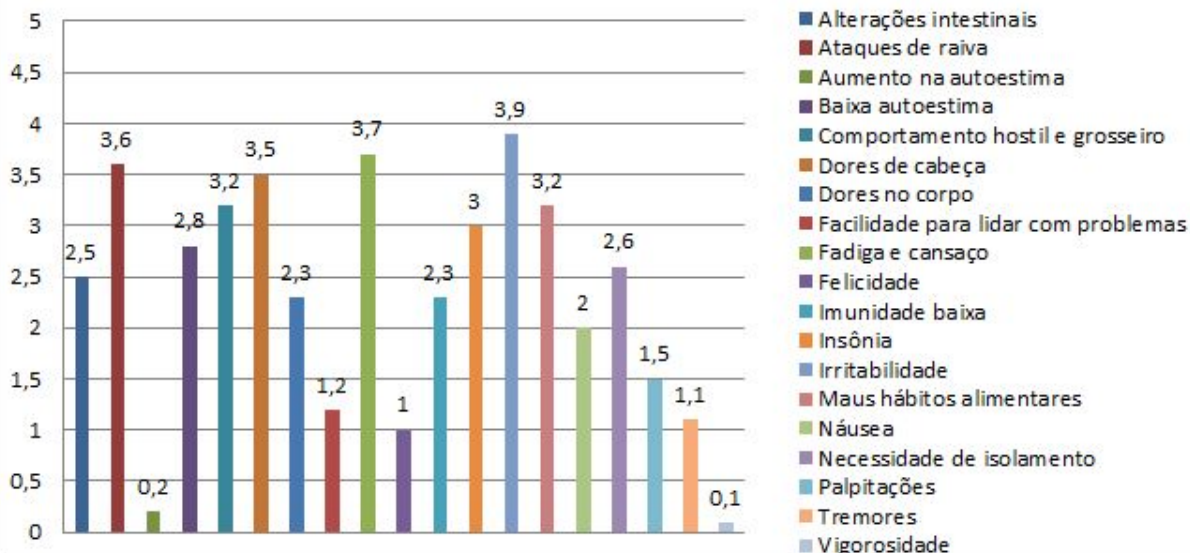
### Principais sintomas do estresse dos alunos da terceira fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



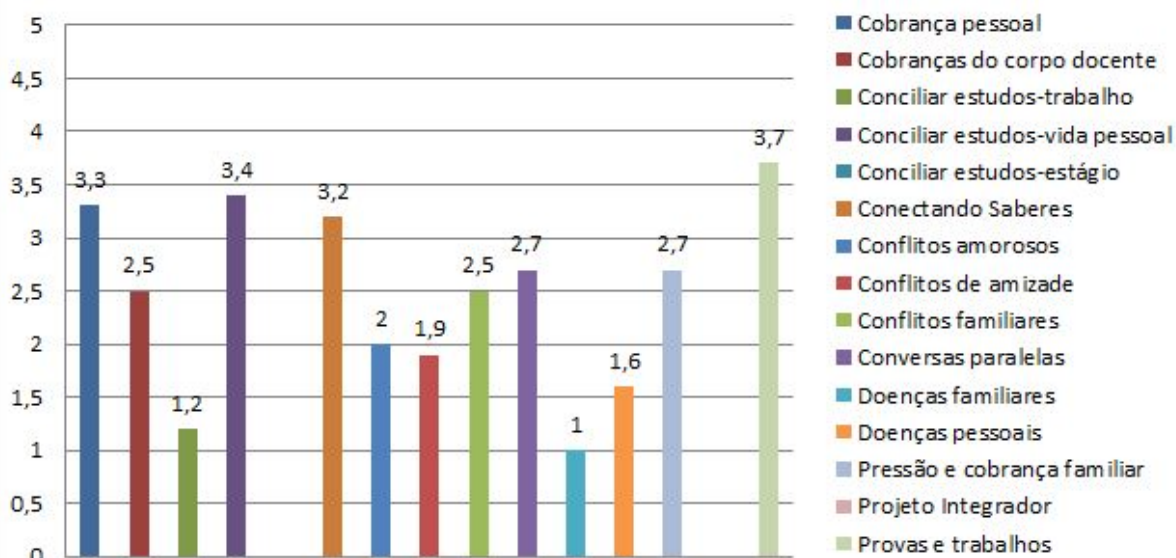
### Principais estressores da quarta fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



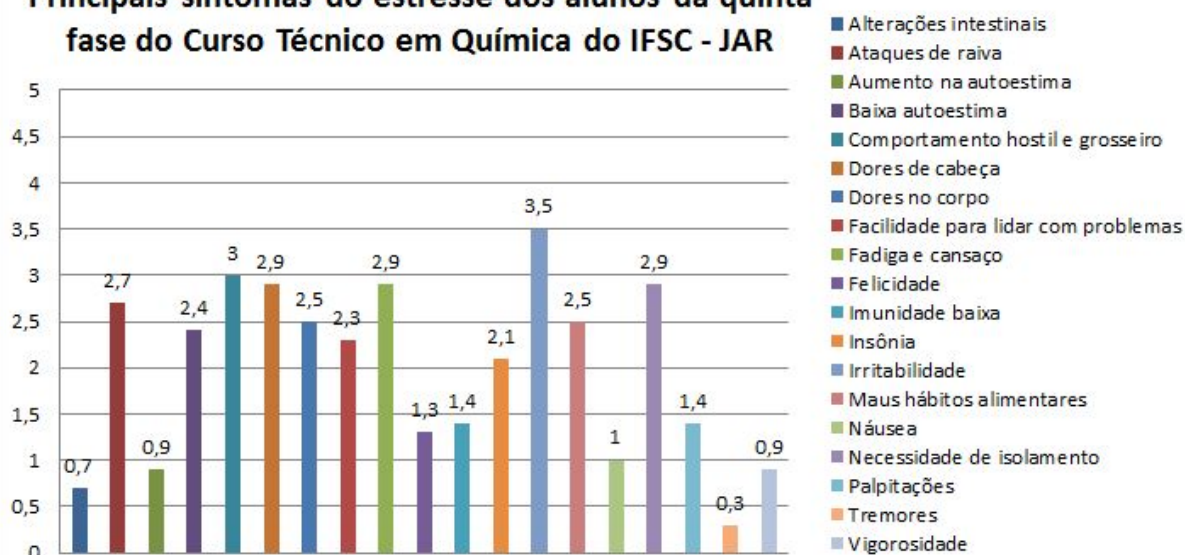
### Principais sintomas do estresse dos alunos da quarta fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



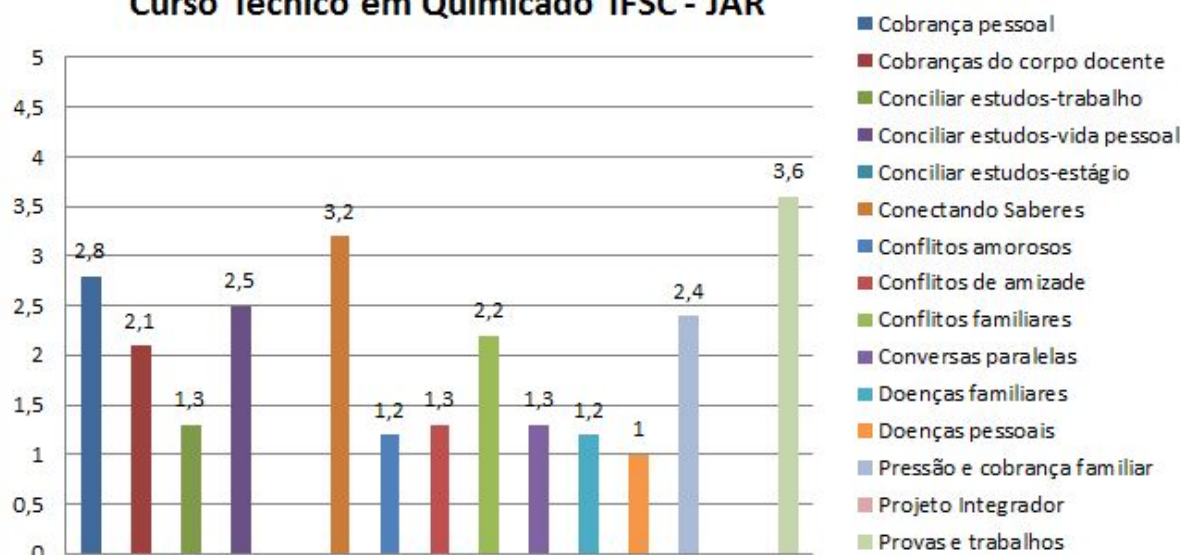
### Principais estressores dos alunos da quinta fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



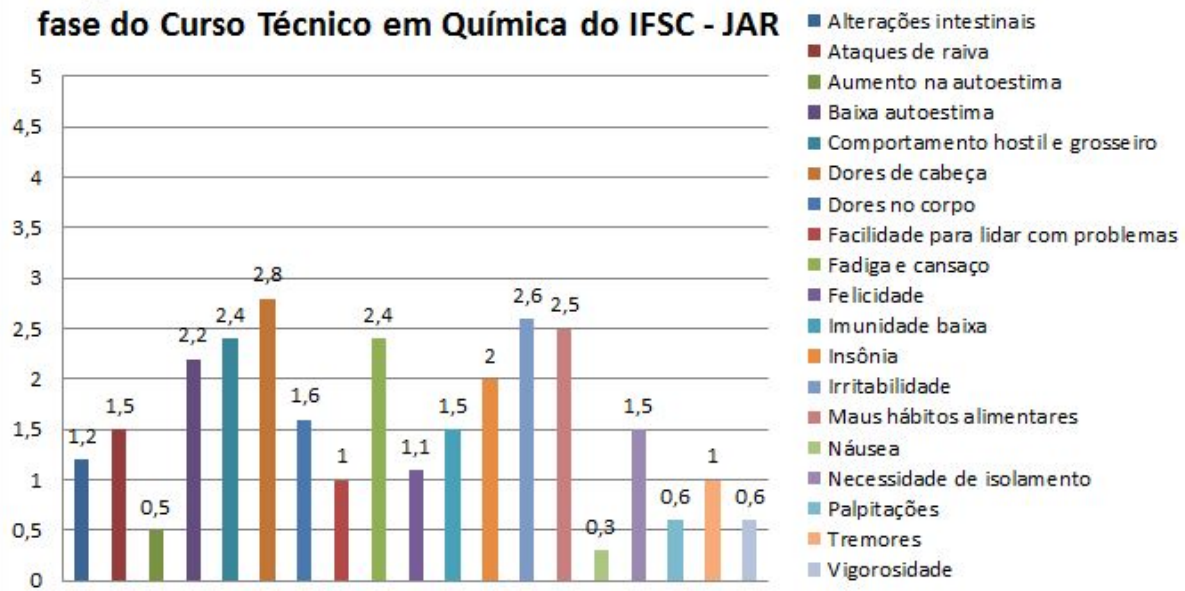
### Principais sintomas do estresse dos alunos da quinta fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



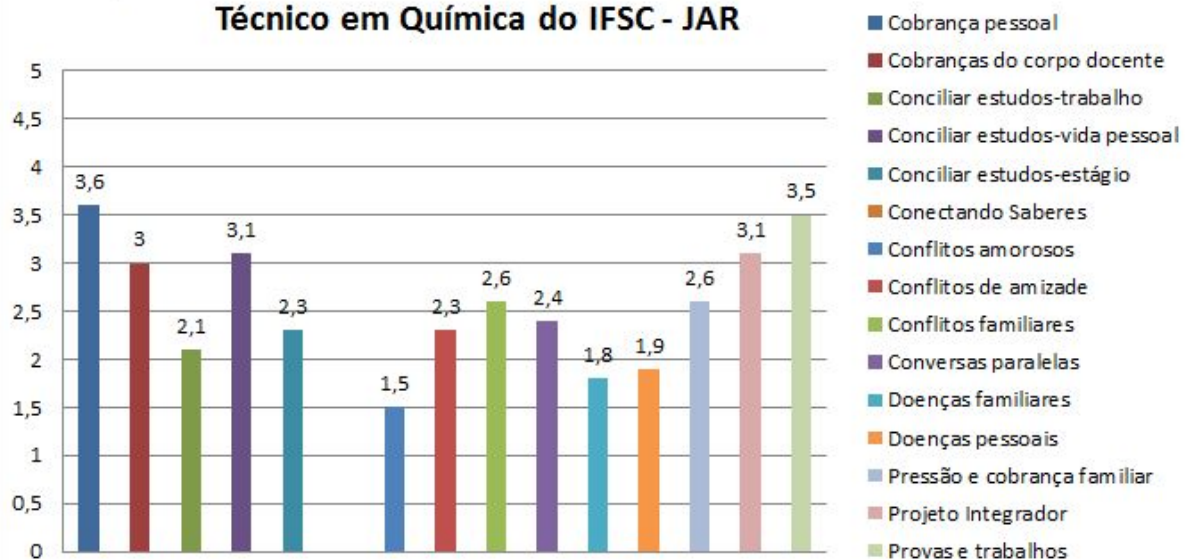
### Principais estressores dos alunos da sexta fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



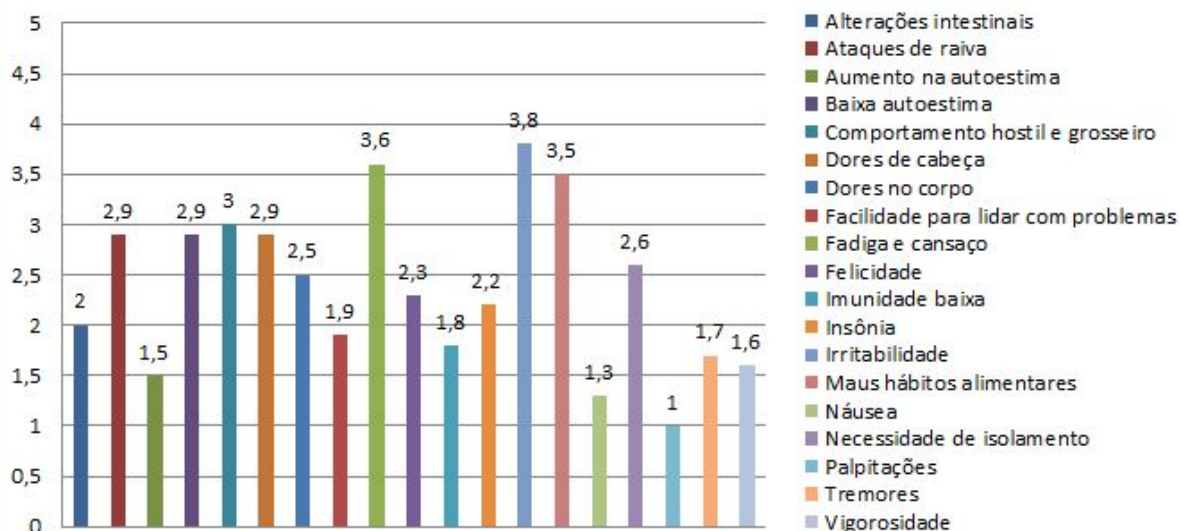
### Principais sintomas do estresse dos alunos da sexta fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



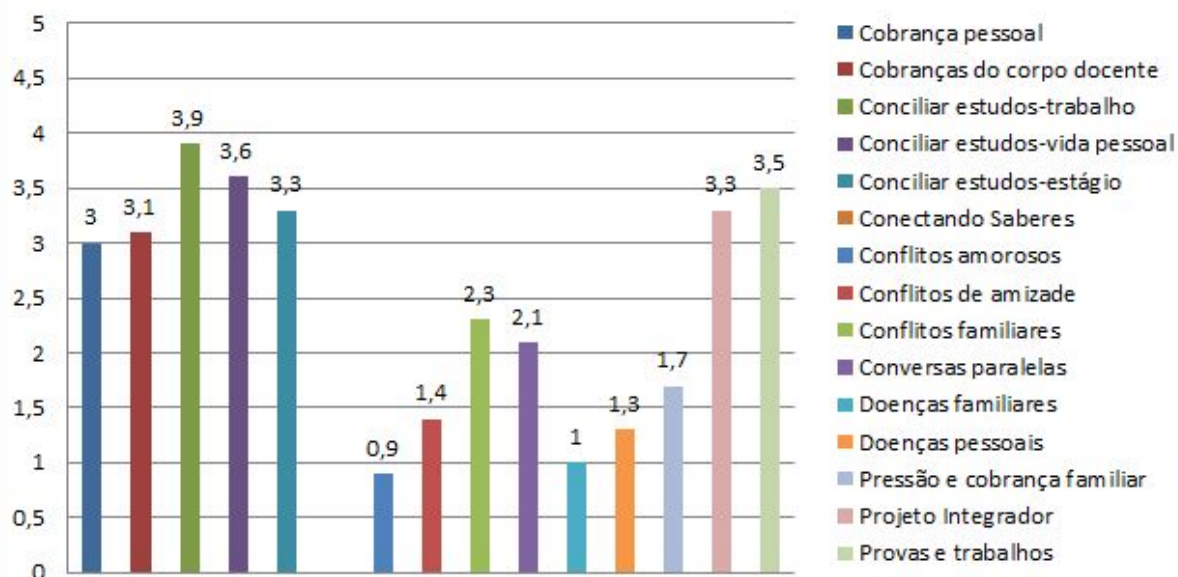
### Principais estressores dos alunos da sétima fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



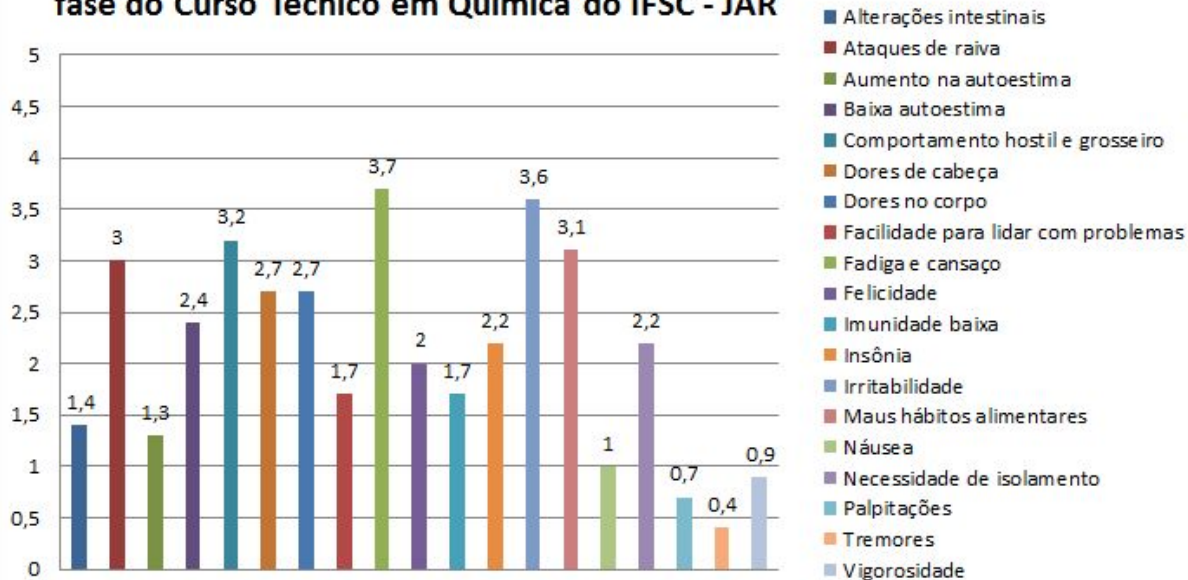
### Principais sintomas do estresse dos alunos da sétima fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



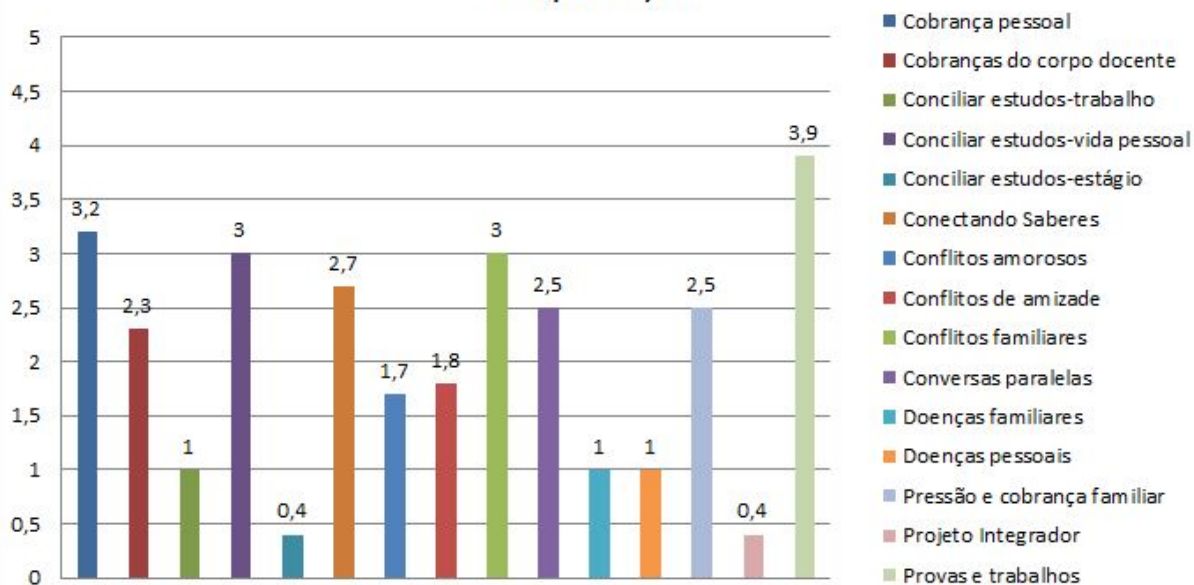
### Principais estressores dos alunos da oitava fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



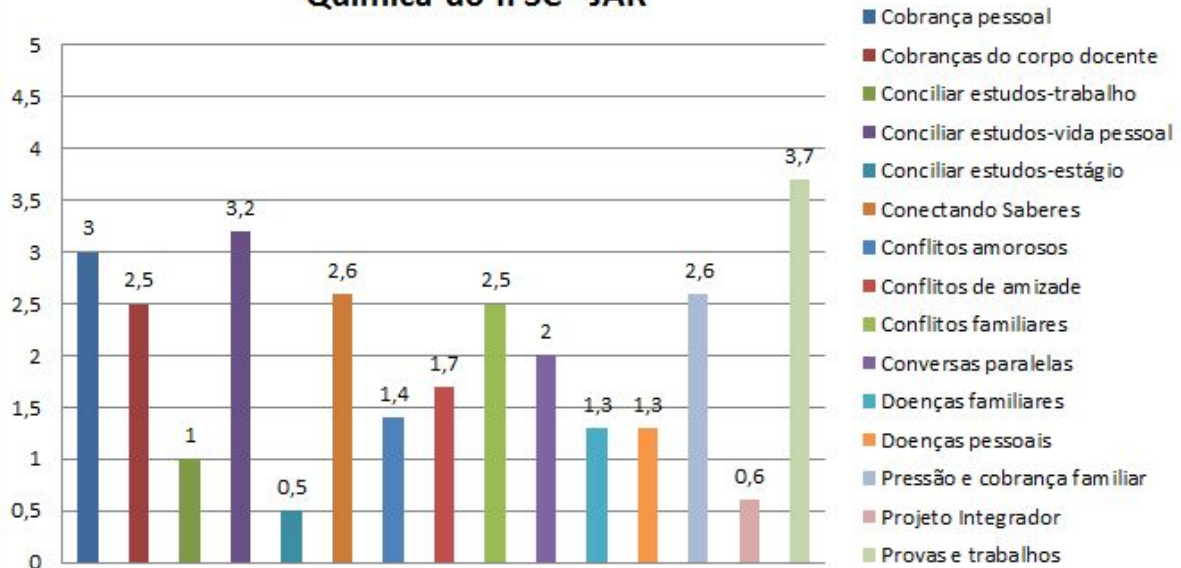
### Principais sintomas do estresse dos alunos da oitava fase do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



### Principais estressores dos alunos com renda entre R\$880,00 e R\$2200,00



### Principais estressores dos alunos do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR



### Principais sintomas do estresse dos alunos do Curso Técnico em Química do IFSC - JAR

