

O EFEITO DO DESEMPREGO NO STRESS E COPING DOS PROFESSORES DO 2º CICLO

Maria Neves Alves & Eusébio Augusto Medeiros de Oliveira

CIOMP, Instituto Piaget, Macedo de Cavaleiros

RESUMO: O desemprego constitui um flagelo na nossa sociedade. Os professores são uma das categorias profissionais mais atingidas. Esta situação tem consequências sociais e psicológicas que se reflectem na saúde do indivíduo. O objectivo deste estudo é compreender o *stress* e a forma como os professores lidam com ele, ou seja a utilização de estratégias de adaptação (*coping*). A amostra contempla 100 professores do 2º ciclo, 50 desempregados e 50 exercendo a docência, em ambos os casos 25 homens e 25 mulheres a residir na zona norte de Portugal. Os professores do primeiro grupo encontravam-se desempregados ou aguardando a entrada na profissão. Os instrumentos utilizados para a avaliação do stress foram a *Escala Toulosana de Stress* (ETS) e a *Escala Toulosana de Coping* (STC) para perceber as estratégias face ao stress. Os resultados mostram que os professores desempregados ou com retardamento na entrada para a docência têm um stress elevado ($p < 0001$), em comparação com os professores que exercem a profissão. A natureza do *stress* é uma *Tensão sócio-emocional*, uma *Tensão física e depressiva*, *Perturbações físicas e agitação*. Ambos os grupos manifestam um stress elevado relativamente ao futuro *Lassidão e angústia temporal*. Não existem diferenças entre homens e mulheres, já os mais jovens manifestam um stress significativamente mais elevado do que os mais idosos. A estratégia de coping mais utilizada pelos professores desempregados é a retracção, retraindo-se socialmente para reduzir o *stress*.

Palavras-chave: Coping, Desemprego, Stress.

THE EFFECT OF UNEMPLOYMENT ON THE STRESS LEVELS OF THE SECONDARY SCHOOL TEACHERS AND STRATEGIES FOR COPING WITH IT

ABSTRACT: Unemployment is one of the scourges of modern society and teachers are among the professional categories most affected by it. This situation gives rise to social and psychological consequences with repercussions on an individual's health. The objective of this study is to understand the nature of the stress and how teachers cope with it. The sample consisted of 100 secondary school teachers in Northern Portugal, 50 of whom were unemployed and 50 who were actively teaching, each group being equally divided in gender (25 men and 25 women). The teachers in the first group had either been made unemployed or were still waiting to enter the profession. The instruments used for the purposes of evaluation were the Toulouse Stress Scale (TSS) to measure the level of stress and the Toulouse Coping Scale (TCS) to determine the strategies used to deal with it. The results showed that teachers who are unemployed or whose entry into the profession has been delayed, suffer increased stress in comparison with teachers practising their profession. The nature of the stress can be summarised as: socio-emotional tension, physical tension and depression, physical perturbations and agitation. Both groups demonstrated increased stress

with regard to the future, tiredness and temporary anguish. There were no differences between men and women, though the youngest individuals demonstrated significantly higher levels of stress than the older teachers. The strategy of coping most employed by unemployed teachers is withdrawing from society to reduce stress.

Keywords: Coping, Unemployment, Stress.

Recebido em 28 de Julho de 2008/ aceite em 28 de Novembro de 2008

No quotidiano somos frequentemente confrontados com dificuldades maiores resultando de situações (familiar ou profissional...) desestabilizantes e stressantes. O desemprego ou seja, a cessação de actividade ou o retardamento na entrada do exercício da profissão assume-se como um período de transição que o indivíduo deve gerir. A dificuldade em atingir os objectivos programados pode desencadear clivagens internas, desequilíbrios nas suas condutas ou pelo contrário representar um desafio para novos projectos profissionais. Quando um indivíduo é submetido a pressões excessivas que não correspondem às suas capacidades actuais, às suas necessidades, recursos e aspirações, deve gerir múltiplas dissonâncias cognitivas, afectivas e relacionais. Se a pessoa não consegue adaptar-se às novas circunstâncias e se o *stress* se torna um elemento crónico na sua vida quotidiana, a saúde física e mental pode ser gravemente perturbada.

Na sociedade beneficiamos de uma identidade que depende da profissão exercida; ora, em situação de desempregado, o indivíduo sente-se inútil, incapaz, repercutindo-se esta situação numa baixa de auto-estima. A não inserção na actividade profissional dos recém-licenciados que não têm direito ao subsídio de desemprego implica uma total dependência de outrem para sobreviver. A falta de remuneração conduz socialmente à marginalização em termos de consumo tanto em bens básicos, como culturais ou de lazer. O professor desempregado é, assim, impedido de participar activamente nesse consumo, implicando um distanciamento com a cultura e os elementos que a constituem e que faziam parte da sua formação, encontrando-se social e culturalmente isolado. A situação de desemprego e as dependências económico-sociais inerentes repercutem-se numa elevada vulnerabilidade do professor ao *stress* nas suas diferentes dimensões físicas, emocionais e comportamentais.

O *stress* nos professores tem suscitado inúmeros trabalhos de investigação, Kyriacou e Sutcliffe (1979) estudaram uma amostra de professores ingleses; Travers e Cooper (1996) estudaram o *stress* dos professores em diferentes países; Pithers e Soden, (1998) nos países anglo-saxónicos; Lima (1999), estudou os professores portugueses da Grande Lisboa; Jesus Abreu, Esteve, e Len (1996) os factores de mal-estar na profissão docente e o IPSSO realizou um estudo sobre o *stress*, representativo, dos professores portugueses (Cardoso et al., 2002). A *Organização Internacional do Trabalho - OIT* (1981) designou a profissão docente como uma profissão de risco físico e mental. Neste estudo admitimos que se a actividade docente é indutora de *stress*, o nível de *stress* será muito mais elevado nos professores que não exercem as suas actividades docentes. O interesse pelo *stress* profissional dos do-

centes tem ocultado o trabalho sobre os docentes inactivos, que por certo, entram na classe geral dos desempregados.

Vaz-Serra (2002) utiliza o termo *stress* como sendo uma resposta não específica do organismo a qualquer alteração do seu equilíbrio. Referimo-nos neste estudo ao modelo transaccional de *stress* desenvolvido por Lazarus e Folkman (1984). Segundo estes autores o *stress* resulta de uma interacção desajustada, real ou percebida, entre as exigências da situação, os recursos e as capacidades de resposta do indivíduo. No entanto, este desequilíbrio pode ocorrer porque objectivamente as exigências da situação excedem os recursos da pessoa, ou porque esta a percebe com tal. O *stress* surge neste modelo intimamente ligado ao *coping*, isto é, a pessoa que sofre de *stress* não é passiva, reage de forma negativa ou positiva conforme a sua análise da situação, os seus estilos de vida, o facto de constituir uma situação constrangedora ou ao contrário constituir um desafio.

O termo *coping* (do verbo inglês *to cope* = lidar com) designa os esforços adaptativos dos indivíduos, ou seja, as estratégias para lidar com factores indutores de *stress* ou stressores. Essa análise depende do sentido que o sujeito dá à situação em que se encontra, a reacção ao *stress* vai depender essencialmente das vivências do sujeito, do contexto e particularmente da percepção da situação.

Neste estudo pensamos que a situação de desemprego provoca, no professor, uma vulnerabilidade elevada ao *stress* levando-o a adoptar estratégias de *coping* negativas como o *Retraimento* (social ou emocional) e a *Recusa* como forma de gerir as emoções negativas que a situação provoca. O indivíduo pode utilizar uma estratégia de retraimento comportamental afastando-se dos outros, tentando esquecer e não pensar no problema ou então ingerir medicamentos, alimentos, etc. Retraíndo-se socialmente, isolando-se, o indivíduo procura não mostrar a sua vulnerabilidade ao *stress*, a sua depressão (Tap & Vasconcelos, 2004).

Através da estratégia de *Recusa*, o indivíduo age como se o problema não existisse, desenvolve actividades para se distrair (distracção), esquece o problema ou ainda é incapaz de exprimir as suas emoções (alexitimia). Recusando, isto é, não admitindo pessoal e socialmente que está em estado de *stress*, será uma forma de iludir os outros e ele próprio sobre a situação vivida.

As estratégias de *coping* que acabamos de descrever são ditas negativas porque não resolvem o problema de *stress*; contudo, podem de certa forma considerar-se positivas, pois, a curto prazo permitem reduzir o *stress*, gerem as emoções do sujeito, mas constituem uma fuga perante a realidade (Alves & Tap, 2004).

Todavia, existem estratégias de *coping* (*Controlo e Suporte social*) que o sujeito utiliza para lidar com o *stress* de forma positiva. Na estratégia de *Controlo*, o indivíduo pode desejar controlar a situação, procurar ter tempo para reflectir sobre ela e agir depois (regulação das actividades), ou elaborar cognitivamente a situação tentando “inventar” um plano (controlo cognitivo e planificação), ou ainda controlando as suas emoções (controlo emocional). O *Controlo* é social-

mente valorizado, pois voltado para a acção, “enfrento o problema”, “penso nas estratégias para melhor resolver o problema”, etc., vai de encontro à *desejabilidade* social, sendo geralmente um factor com uma grande variância total. Pensamos que esta estratégia poderá ser mais utilizada pelos professores empregados, pois costuma funcionar na ausência de stress, ou junto dos indivíduos para quem uma situação indutora de stress constitui um desafio. Os professores tentam, neste caso, controlar a situação de forma activa, agindo, afirmando-se, controlando as suas emoções.

O *Supporte social* implica um pedido de ajuda em termos cognitivos (conselhos, informações) ou afectivos (necessidade de escuta e de reconhecimento) junto de familiares ou amigos, colegas, etc. Esse apoio é significativamente melhor em termos qualitativos (Stroebe & Stroebe, 1999) que quantitativos, ou seja, é preferível beneficiar do apoio de um amigo em quem se tem total confiança, do que o apoio de várias pessoas, que podem acentuar um pouco mais a ineficácia real ou percebida da pessoa.

Quando o indivíduo procura resolver a situação através de um trabalho de cooperação com outras pessoas, ele utiliza uma estratégia de *Supporte social* activa, pedindo conselhos (suporte social informativo) ou do ponto de vista afectivo ser ouvido e reconfortado (suporte social emocional).

Pensamos que os professores desempregados podem recorrer à estratégia de *Supporte social* ou não, conforme a interpretação que fazem da situação. Consideramos que recorrer ao *Supporte social* é de certa forma mostrar alguma fraqueza, solicitar ajuda é confessar a sua fragilidade emocional e social.

MÉTODO

Participantes

A amostra é constituída por 100 professores do 2º Ciclo do Ensino Básico dos concelhos de Vila Real e Bragança, dos quais 50 são professores desempregados/recém-licenciados e 50 professores empregados. Cada grupo compreende 25 homens e 25 mulheres. As idades estão compreendidas entre os 22 e os 52 anos, ($M = 29,1$ anos e $DP = 6,1$) classificadas em dois grupos: 22-26 anos (sem experiência ou com pouca experiência profissional) e 27-52 anos (com alguma ou muita experiência profissional).

A amostra é de conveniência para os professores em actividade e para os professores desempregados foi seleccionada uma amostra através da técnica “*Bola de neve*” (Bernard, 1996), as pessoas inquiridas apresentavam-nos outras pessoas até a amostra ter atingido a dimensão desejada. Esta técnica mais utilizada na investigação qualitativa permitiu-nos neste estudo contactar com os professores desempregados. Certamente que a técnica poderia *a priori* conter algum enviesamento, pois as rela-

ções não se tecem por acaso, contudo, a pessoa A que conhece a pessoa B pode não conhecer a pessoa C.

Material

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram constituídos por um breve questionário de dados sócio-demográficos (sexo, idade, concelho) e duas escalas de atitudes: a *Escala Toulousiana de Stress* (ETS) e a *Escala Toulousiana de Coping* (ETC). Ambas as escalas foram construídas numa investigação colectiva, no laboratório “*Personnalisation et Changements Sociaux*”, Universidade de Toulouse pelos autores Esparbès, Sordes-Ader & Tap (1994). Constituem questionários de auto-resposta, a resposta a cada item é dada numa escala ordinal tipo (tipo Likert) de cinco posições. A *Escala Toulousiana de Stress* foi validada em 2184 pessoas, obtiveram-se 4 factores numa ACP. A coerência global da escala (alpha de Cronbach = .92). A alpha de Cronbach permite-nos verificar a consistência interna da escala. A *Escala Toulousiana de Coping* foi adaptada e validada em Portugal (Tap, Costa, & Alves, 2005) a sua consistência interna (Alpha de Cronbach = .78).

A medida do stress: Escala Toulousiana de Stress (ETS). Esta Escala é composta por 30 itens em que os sujeitos devem responder (numa escala tipo Likert) de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). Segundo os seus autores é dividida em 4 factores ou dimensões conjugando aspectos físicos e emocionais. A *Escala Toulousiana de Stress* (ETS), inicialmente em língua francesa, foi traduzida para a língua portuguesa e dadas instruções de preenchimento. Aos professores desempregados foi “imposta” a situação de desemprego como situação stressante; aos professores empregados solicitávamos que escolhessem uma situação que na sua profissão era causadora de stress e face a essa situação respondessem às 30 afirmações da escala.

A análise de consistência interna (alpha de Cronbach) revelou um resultado de .96, podemos, assim, concluir que a coerência da escala é excelente. Os dados empíricos foram submetidos a uma *Análise Factorial em Componentes Principais* (AFCP), seguidos de rotação varimax. O resultado desta análise permitiu-nos encontrar quatro factores ligados ao *stress* (ver Quadro 1).

Nos quatro factores ligados ao *stress*, podemos verificar:

As pessoas sentem-se incompreendidas, sós, isoladas, incapazes de enfrentar situações difíceis, pressionadas pelo tempo, esquecem facilmente o que devem fazer e têm dificuldades em adormecer.

Quadro 1

Factores obtidos na Escala Toulousiana de Stress ($\alpha = .96$)

Factor 1 - <i>Tensão sócio-emocional</i> (9 itens, $\alpha = .88$)	Factor 2 - <i>Tensão física e depressiva</i> (9 itens, $\alpha = .91$)
Item 25 - Sinto-me incompreendido(a)	Item 4 - Fico com a face franzida e os maxilares contraídos
Item 13 - Sinto-me só, isolado(a)	Item 8 - Sinto um aperto no estômago
Item 24 - Esqueço os encontros, os objectos ou as coisas que devo fazer	Item 2 - Sinto um nó na garganta ou a boca seca
Item 21 - Tenho a impressão de perder o controlo	Item 10 - Costumo roer as unhas ou morder os lábios
Item 14 - Choro	Item 5 - Estou tenso(a)
Item 27 - Sinto-me incapaz de enfrentar uma situação difícil	Item 1 - Estou preocupado(a), atormentado(a), arreliado(a)
Item 15 - Suporto mal as dificuldades que se acumulam	Item 9 - Costumo remoer sempre as mesmas ideias, fico a “ruminar”
Item 23 - Tenho dificuldades em adormecer ou durmo mal	Item 7 - Sinto-me desencorajado(a) ou deprimido(a)
Item 6 - Sinto-me pressionado(a) pelo tempo	Item 3 - Sinto-me ameaçado(a)
Factor 3 - <i>Perturbações físicas e emocionais</i> (7 itens, $\alpha = .89$)	Factor 4 - <i>Lassidão e angústia temporal</i> (5 itens, $\alpha = .81$)
Item 20 - Sinto “baforadas” de calor ou transpiro	Item 11 - Sinto-me cansado(a)
Item 22 - Tenho dificuldades em respirar	Item 12 - Sinto-me inquieto (a) ao antever o futuro
Item 16 - O meu coração bate rapidamente	Item 29 - Sinto um vazio, estou sem energia
Item 26 - Tenho perturbações intestinais (diarreia, prisão de ventre ...)	Item 18 - Fico preocupado(a) com o que vai acontecer no dia de amanhã
Item 28 - Tremo	Item 19 - Tenho a impressão que tudo me exige um esforço considerável
Item 30 - Tenho dificuldades em organizar o tempo	
Item 17 - Sinto-me agitado(a)	

Os sujeitos sentem, também, uma tensão física como por exemplo: os maxilares contraídos, um aperto no estômago, a boca seca, sentem-se deprimidos, preocupados, remoendo sempre as mesmas ideias.

Para além das tensões físicas sentem perturbações físicas como baforadas de calor, dificuldades em respirar, o coração a bater rapidamente, perturbações intestinais e tremuras.

Finalmente, podem sentir-se cansados, fatigados, vazios, sem energia, inquietos ao antever o futuro e preocupados com a insegurança relativamente ao futuro.

A medida de coping: Escala Toulousiana de Coping (ETC). A Escala Toulousiana de Coping permitiu-nos analisar como os professores desempregados enfrentam as situações difíceis com as quais se confrontam. A escala é composta por 54 itens, aos quais cada indivíduo responde, tendo por base uma escala de tipo Likert de 1 (nunca) a 5 (sempre). Esta escala articula os aspectos ligados à “Acção” (comportamental), à “Informação” (cognitivo), e aos aspectos “Afectivos” (emotivo). Na validação citada, a articulação destes três campos, conduz a quatro estratégias diferentes, designadamente: *Retraimento, Suporte social, Controlo e Recusa*. Para

testarmos a sua validade, a escala foi submetida à análise de coerência interna (alpha de Cronbach), cujo resultado foi: $\alpha = .82$. Uma *Análise Factorial em Componentes Principais* (AFCP) seguida de rotação varimax, permitiu encontrar quatro factores ou estratégias também presentes na validação na população portuguesa (Tap & Vasconcelos, 2005). Apresentamos os factores obtidos (ver Quadro 2) e a respectiva consistência interna.

Quadro 2

Factores obtidos na Escala Toulousiana de Coping

Factor 1 - *Retraimento* (15 itens, alpha de Cronbach = .87)

- Item 23 - Refugio-me no imaginário ou no sonho
- Item 21 - Esqueço os problemas tomando medicamentos
- Item 15 - Acontece-me sentir uma agressividade para com outras pessoas
- Item 33 - Sinto-me culpado /a
- Item 7 - Evito encontrar-me com as pessoas
- Item 12 - É-me difícil encontrar palavras para descrever o que sinto
- Item 51 - Liberto as minhas emoções
- Item 43 - Face aos outros retraio-me
- Item 6 - Peço a Deus para me ajudar
- Item 48 - As minhas emoções desaparecem tão depressa como aparecem
- Item 14 - Recuso-me a admitir o problema
- Item 39 - Tomo drogas ou fumo para acalmar a angústia
- Item 25 - Às vezes não faço o que tinha planeado
- Item 45 - Guardo para mim os meus sentimentos
- Item 3 - Tento sentir-me melhor comendo

Factor 2 - *Suporte social* (11 itens, alpha de Cronbach = .82)

- Item 54 - Procuo a simpatia e o encorajamento dos outros
- Item 18 - Tenho necessidade de partilhar com os mais próximos o que sinto
- Item 36 - Para acalmar a ansiedade procuro a ajuda dos meus amigos
- Item 38 - Peço ajuda às pessoas que tiveram uma experiência parecida com a minha
- Item 20 - Discuto o problema com a minha família e com os amigos
- Item 2 - Peço conselhos a profissionais (professores, médicos, psicólogos...)
- Item 35 - Para fazer face a situação penso nas experiências susceptíveis de me ajudar
- Item 40 - Ajudo os outros como gostaria que me ajudassem
- Item 4 - Trabalho em cooperação com outras pessoas para me motivar
- Item 24 - Procuo encontrar uma filosofia de vida para lutar contra o que me acontece
- Item 53 - Reflecto sobre as estratégias que poderia utilizar para melhor resolver o problema

Factor 3 - *Controlo* (17 itens, alpha de Cronbach = .75)

- Item 28 - Mudo o meu comportamento
- Item 46 - Modifico as minhas acções em função do problema
- Item 47 - Procuo objectivos a atingir
- Item 16 - Faço algo de mais agradável
- Item 1 - Enfrento a situação
- Item 41 - Tento a todo custo pensar noutra coisa

Item 52 - Volto-me para outras actividades para me distrair

Quadro 2 (Cont.)

Factores obtidos na Escala Toulousiana de Coping

Factor 3 - *Controlo* (17 itens, alpha de Cronbach =.75)

Item 13 - Só penso nos problemas quando estes se apresentam

Item 44 - Aceito a ideia que tenho de resolver o problema

Item 11 - Faço um plano de acção e sigo-o

Item 9 - Tento não entrar em pânico

Item 49 - Retenho-me para não agir demasiado rapidamente

Item 37 - Vou directamente ao problema

Item 29 - Sei o que devo fazer por isso redobro esforços para o conseguir

Item 19 - Ataco o problema de frente

Item 17 - Analiso a situação para a compreender melhor

Item 26 - Aprendo a viver com o problema

Factor 4 - *Recusa* (10 itens, alpha de Cronbach =.69)

Item 32 - Actuo como se o problema não existisse

Item 34 - Para pensar menos no problema vou ao cinema ou vejo televisão

Item 50 - Digo a mim próprio/a que esse problema não tem qualquer importância

Item 10 - Mudo a minha maneira de viver

Item 31 - Resisto ao desejo de agir até que a situação me permita

Item 22 - Procuo actividades colectivas para me manter ocupado/a

Item 42 - Brinco com a situação em que me encontro

Item 5 - Tento não pensar no problema

Item 30 - Quando as dificuldades aparecem acontece-me não sentir nada

Item 27 - Controlo as minhas emoções

Escala Total (ETC) (alpha de Cronbach = .82)

Realizada a *Análise Factorial*, a Escala ficou com 53 itens. Foi retirado o item 8 “*Aceito o problema se é inevitável*” porque na *AFCP* atingiu um valor muito reduzido (0,049); os quatro factores explicam 61,18% da variância.

Dos quatro factores ligados ao *coping* podemos verificar que, no primeiro – *Retraimento* – os sujeitos retraem-se, evitam confrontar-se com outras pessoas, refugiam-se no imaginário, pedem a Deus para os ajudar e comem para se sentirem melhor.

No segundo factor – *Suporte Social* – procuram ajuda dos amigos, a simpatia e o encorajamento dos outros, discutem o problema com a família e com os amigos, pedem conselhos a profissionais e ajuda a pessoas que tiveram uma experiência parecida com a sua.

No terceiro factor – *Controlo* – os sujeitos enfrentam a situação, atacam o problema de frente, tentam não entrar em pânico, analisam a situação para a compreenderem melhor, modificam as acções e o comportamento em função do problema.

Utilizando a estratégia de *Recusa* - quarto factor - os indivíduos actuam como

se o problema não existisse, tentam não pensar no problema, dizem para eles próprios que esse problema não tem qualquer importância, brincando até com a situação em que se encontram.

RESULTADOS

Os efeitos psicológicos do desemprego no stress global dos professores

Verificámos através da ANOVA univariada que os professores desempregados possuem um nível de *stress* global significativamente mais elevado que os professores em actividade.

Quadro 3

Resultados do stress global e suas dimensões entre professores desempregados e professores a exercer a profissão

	Desempregados <i>M</i>	Empregados <i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Stress global</i>	93.28	79.44	19.87	13.67	.0001
<i>Tensão sócio-emocional</i>	27.62	22.20	6.97	17.71	.0001
<i>Tensão física e depressiva</i>	27.30	22.36	6.65	15.85	.0001
<i>Perturbações físicas e agitação</i>	20.00	17.00	5.47	6.20	.01
<i>Lassidão e angústia temporal</i>	18.36	17.54	3.46	1.40	.23

Verificámos resultados estatisticamente muito significativos em termos de *stress* global (valores da escala completa) e em três das quatro dimensões. Não existem diferenças entre homens e mulheres, o que significa que vivem a situação da mesma forma. Contudo, os jovens (22-26 anos) manifestam significativamente mais *stress* do que o grupo dos mais velhos (27-52 anos). A não integração no mercado de trabalho ou a pouca experiência pode justificar este resultado.

Quanto à natureza do *stress* percebido, os resultados mostram diferenças significativas em três das quatro dimensões de *stress* entre professores desempregados e professores em actividade. Os professores desempregados obtêm médias mais elevadas do que os professores empregados, com um grau de significância elevado sobretudo em duas dimensões: *Tensão sócio-emocional* e *Tensão física e depressiva*. Os professores sentem-se sós, incompreendidos, isolados, incapazes de enfrentar situações difíceis, esquecem facilmente as tarefas e têm dificuldades em adormecer. A *Tensão física e depressiva* manifesta-se através de sensações como: maxilares contraídos, um aperto no estômago, a boca seca, sentem-se também deprimidos, preocupados, remoendo sempre as mesmas ideias.

Manifestam também *Perturbações físicas e agitação* ($p < .01$), tais como bafo-radas de calor, dificuldades em respirar, o coração a bater rapidamente, perturbações intestinais e tremores.

Na dimensão *Lassidão e angústia temporal* não existem diferenças significati-vas ($p < .23$), o resultado confirma que os professores desempregados e professores empregados partilham o mesmo cansaço e incerteza relativamente ao presente e ao futuro. O estatuto da carreira do professor que constantemente deve deslocar-se de escola em escola - “o toque de caixa” (Cardoso *et al.*, 2002) cria no indivíduo uma certa angústia, o que pode explicar este resultado.

No que concerne a variável sexo, verificámos que como no *stress* global, as di-mensões do *stress* não são significativas, isto é, não diferenciam os homens e as mu-lheres. Apenas se verifica uma tendência ($p < .08$) na dimensão *Tensão sócio-emocional*. As mulheres apresentam uma média superior à dos homens, (26.10 contra 23.72), o que significa que as mulheres têm tendência a sofrer uma *Tensão sócio-emocional* mais elevada.

A idade parece influenciar o nível de stress, o grupo de 22-26 anos apresenta uma *Tensão sócio-emocional* ($p < .002$) e tendência a ter uma *Tensão física e depres-siva* ($p < .007$) significativamente mais elevada do que o grupo de 27-52 anos; pro-blemas de integração social e profissional poderão explicar o nível de stress percebido.

Quanto ao *stress* dos professores em actividade, a indisciplina dos alunos cons-titui o primeiro factor de *stress*, a conciliação da profissão com a vida pessoal e a in-certeza relativamente às colocações futuras em segundo, o mau relacionamento com os pais dos alunos vem em terceiro lugar e o descrédito da profissão (estatuto) e o in-sucesso aparecem em quarto lugar, turmas com muitos alunos aparece classificado em último lugar.

As estratégias de coping nos professores desempregados

Os dois grupos (desempregados/empregados) reagem de forma diferente face ao stress percebido (ver Quadro 4). O *coping* é um processo multidimensional que per-mite enfrentar uma situação ameaçadora para o bem-estar psicológico do indivíduo. Tem como função permitir uma adaptação durante um período indutor de dificulda-des e de *stress*.

Quadro 4

Estratégias de Coping: diferenças entre professores desempregados/empregados

	Desempregados <i>M</i>	Empregados <i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Retraimento</i>	43.44	36.82	9.41	13.97	.0001
<i>Suporte social</i>	39.66	38.88	6.21	0.38	0.53
<i>Controlo</i>	54.18	60.90	8.87	16.61	.0001
<i>Recusa</i>	27.70	29.04	5.12	1.72	.19

Verificámos que os professores desempregados utilizam essencialmente a *Retraimento* como resposta ao *stress* percebido, retraem-se social e afectivamente, mas não recusam ou negam a existência de dificuldades e de *stress*; são bastante realistas, pois que, na estratégia de *coping* menos positiva, a Recusa, não há diferenças significativas.

Os professores empregados utilizam mais a estratégia de *Controlo*, ($p < .0001$) controlam-se e controlam melhor a situação do que os professores desempregados, a sua situação permite-lhes enfrentar melhor o *stress* quotidiano. Não foram encontradas diferenças no que concerne o género, mas os professores mais jovens utilizam sobretudo o *Retraimento* ($p < .001$) como forma de enfrentar o *stress*, retraem-se socialmente, evitando o contacto com as pessoas e, não solicitam o *Suporte social* que poderia ajudá-los no combate ao *stress*.

As pessoas com mais idade utilizam o *Controlo* ($p < .005$), enfrentam a situação, controlam as suas emoções. Esta estratégia é socialmente valorizada e tende a funcionar na ausência de *stress* ou na ilusão da sua ausência. É provável que os factores de *desejabilidade* social possam explicar este resultado.

DISCUSSÃO

Os resultados desta investigação mostram, tal como se esperava, que os professores manifestam um *stress* elevado. O *stress* é significativamente mais elevado nos professores desempregados e manifesta-se essencialmente através de uma *Tensão sócio-emocional* com os familiares e a sociedade; de uma *Tensão física de depressiva* e ainda *Perturbações físicas e agitação*, poderíamos dizer que os professores desempregados somatizam o *stress*. Mas partilham com os professores a exercer a actividade a insegurança e incerteza relativamente ao futuro, resultado que é confirmado por outros estudos (Jesus et al., 1996).

Para enfrentar a situação de *stress*, real ou percebido, os professores desempregados não utilizam as estratégias mais positivas para a redução do *stress*. São os professores em actividade, os que mais utilizam estratégia de *Controlo*, ou seja controlam mais as suas emoções, agem e procuram mais informação. Provavelmente estará implícito no resultado alguma *desejabilidade* social como foi mostrado noutros estudos (Sordes-Ader, Fsián, Esparbés, & Tap, 1996). Contudo, esta seria uma estratégia muito positiva na diminuição do *stress* dos professores desempregados.

A estratégia que diferencia significativamente os professores desempregados dos empregados é o *Retraimento*, estratégia assumidamente negativa que está patente numa retracção comportamental, afectiva e cognitiva. Os professores desempregados retraem-se, evitam confrontar-se com outras pessoas, refugiam-se no imaginário, e na religião pedem ajuda a Deus e gerem as suas emoções comendo para se sentirem melhor. Os comportamentos manifestados conduzem a termo à depressão.

O *Supporte social* que veríamos como uma estratégia positiva para enfrentar o stress não é significativamente mais utilizada pelos professores desempregados em comparação com os que exercem actividades docentes.

A Recusa estratégia também negativa, (manifestada através da negação da situação, brincando ou fazendo humor com a situação) não diferencia os dois grupos de professores. Esta estratégia de grande importância em outros estudos (Alves, 2003) que evidencia o humor como forma de ultrapassar situações difíceis de transição, agindo como se o problema não existisse, mostra neste estudo que é mais utilizada pelos professores a exercer a profissão, não sendo o resultado significativo, obtêm uma média mais elevada.

Podemos afirmar que o *stress* é um factor que deverá ser considerado nos professores desempregados. O projecto profissional encontra-se bloqueado, aumentando o *stress* de homens e mulheres que esperam da sociedade a oportunidade de se tornarem agentes activos. O stress é manifestado através sobretudo de tensões sócio-emocionais, físicas acompanhado de tendências depressivas e de perturbações físicas. A reacção ao *stress* não é a mais positiva porque os professores desempregados se isolam socialmente, o que revela uma vulnerabilidade psicossocial elevada e sérios riscos para a saúde se soluções não forem rapidamente postas em prática. Existem medidas e soluções apontadas para minimizar o problema, como a luta contra o insucesso e o abandono escolares assim como o incentivo a um aumento demográfico.

Quanto aos professores em actividade (do nordeste interior) constatámos como noutros estudo internacionais (Travers & Cooper, 1996; Manthei & Glimore, 1996) que o primeiro factor de stress é a indisciplina, também Lima (1999) nos estudos portugueses encontrou como fonte de *stress* em primeiro lugar a Interacção docente/discente, enquanto o estudo português (Cardoso et al., 2002) a primeira fonte de stress é o estatuto profissional e a indisciplina em sexto lugar no total de nove identificados.

As conclusões deste estudo sugerem que os professores desempregados são um grupo de risco em termos de saúde mental, pela desilusão de uma formação longa e dispendiosa não compensada pelas expectativas então presentes, o que requer medidas político-sociais que contribuam para o seu bem-estar biopsicossocial.

O estudo apresentado comporta alguns limites nomeadamente o facto de a amostra ser reduzida, comprometendo a sua representatividade, outros estudos seriam necessários para confirmar os resultados aqui apresentados.

REFERÊNCIAS

Alves, M. N. (2003). Les émigrés de retour au Portugal: Attitudes, stress et stratégies de coping. Thèse de doctorat NR, Université de Toulouse-Le-Mirail.

Alves, M.N., & Tap, P. (2004). Les émigrés de retour au Portugal: Attitudes et conduites d'adaptation. *Migrations, Société*, 16(93-94), 33- 46.

Bernard, H. (1996). Research methods in anthropology: Qualitative and quantitative approaches. *American Journal of Evaluation*, 17, 91-92.

Cardoso, R.M., Ramos, M., Araújo, A., Gonçalves, G., & Carreira Ramos, R. (2002). *O Stress nos professores portuguesas*, Estudo IPSSO 2000, Coleção Mundo de Saberes 31. Porto: Porto Editora.

Cox, T., & Rial, G.E. (2002). Stress lié au travail: panorama européen. *Travailler sans stress! Magazine de l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail*, 5, 4-8.

Esparbès, S., Sordes-Ader, F., & Tap, P. (1994). *Présentation de l'échelle de Coping*. Saint Cricq: Laboratoire Personnalisation et Changements Sociaux. Université de Toulouse-Le-Mirail.

Jesus, S. N., Abreu, M. V., Esteve, J. M., & Lens, W. (1996). Uma abordagem sociopolítica do mal-estar docente. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXX(1), 51-64.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1979). Teacher stress and satisfaction, *Educational Research*, 21(2), 89-96.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Lima, V. M. N. C. (1999). *Percepção de factores de stress em professores*, Tese final do curso de Medicina do Trabalho, Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa.

Manthei, R., & Glimore, A. (1996). Teacher stress in intermediate Schools. *Educational Research*, 18(1), 3-19.

Organisation International du Travail (1981). *Emploi et conditions de travail des enseignants*. Genève: Bureau International du Travail.

Pithers, R. T., & Soden, R. (1998). Scottish and Australian teacher stress and strain: A comparative study. *British Journal of Educational Psychology*, 68, 269-279.

Sordes-Ader, F., Fsian, H., Esparbès, S., & Tap, P. (1996). Stratégies de coping et désirabilité social. *Aprendizagem e Desenvolvimento*, IV(15-16), 165-173.

Stroebe, W., & Stroebe, M. (1999). *Psicologia social e saúde*. Coleção medicina e saúde. Lisboa: Instituto Piaget.

Tap, P., Sobal Costa, E., & Alves M.N. (2005). Escala Toulousiana de Coping (ETC): estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(1), 47-56.

Tap, P., & Vasconcelos, M. de L. (2004). *Precariedade e vulnerabilidade psicológica. Comparações franco-portuguesas*. Coimbra: Fundação Bissaya Barreto.

Travers, C.J. & Cooper, C.L. (1996). *Teachers under pressure. Stress in the teaching profession*, New York: Routledge.

Vaz-Serra, A. (2002). *O Stress na vida de todos os dias*, 2ª edição. Coimbra: Edição do autor.

