

Artigo Original
**QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE EM
PROFESSORES DE UMA INSTITUIÇÃO
DE ENSINO SUPERIOR DO INTERIOR DE
MINAS GERAIS**



**QUALITY OF LIFE AND STRESS IN
TEACHERS OF A HIGHER EDUCATION
INSTITUTION IN THE INTERIOR OF MINAS
GERAIS**

Rafaela Tolomeu^a
Francesca Stephan Tavares^a
Ivi Pereira Monteiro^a
Gustavo Leite Camargos^a
Alexandre Augusto Macedo Correa^{a*}

^a Faculdade Governador Ozanam Coelho / Ubá-MG

RESUMO

Introdução: Os níveis de qualidade de vida e de estresse no trabalho têm sido considerados importantes indicadores para o entendimento das implicações que influenciam a saúde emocional dos trabalhadores. Os professores de ensino superior têm enfrentado uma rotina de trabalho exigente que gera impactos muitas vezes negativos. **Objetivo:** O presente artigo teve como objetivo avaliar os indicadores da qualidade de vida e o nível e fase do estresse, entre sintomas físicos e psicológicos, em uma amostra de professores universitários, associando-os com dados de jornada de trabalho. **Métodos:** Foi realizado um estudo do tipo transversal em uma instituição educacional de nível superior na cidade de Ubá/MG, utilizando o Questionário SF36 e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL), além de um questionário com dados acerca

da carga-horária de trabalho semanal, sexo, idade e quantidade de horas de realização de atividade física semanal. **Resultados:** Os dados de qualidade de vida indicam que os professores apresentam 93% de capacidade funcional e 49% de vitalidade. Os dados de estresse mostram que 24% dos professores apresentam-se na fase de resistência ao estresse. O nível de estresse apresentou uma associação estatisticamente significativa com a variável sexo com p-valor de 0,0213 bem como o tipo de estresse com a variável sexo (p-valor 0,0325). **Conclusão:** É importante avaliar aspectos da saúde e qualidade de vida dos professores para o desenvolvimento de promoção de saúde e intervenções adequadas.

Palavras-chaves: Estresse. Qualidade de vida. Trabalho. Professores universitários.

ABSTRACT

Introduction: Levels of quality of life and stress at work have been considered important indicators for the understanding of the implications that influence the workers emotional health. Higher education teachers have faced a demanding work routine that often impacts negatively. **Objective:** The objective of this study was to evaluate quality of life indicators and the level and phase of stress, among physical and psychological symptoms, in a sample of university professors, associating them with workday data. **Methods:** A cross-sectional study was carried out at a higher educational institution in the city of Ubá / MG, using the SF36

* E-mail: coordpsi@fagoc.br

Questionnaire and the Stress Symptom Inventory for Adults (ISSI), in addition to a questionnaire with data about the Weekly work, sex, age and number of hours of weekly physical activity. **Results:** The quality of life data indicate that teachers present 93% of functional capacity and 49% of vitality. The stress data show that 24% of the teachers present themselves in the stage of resistance to stress. The level of stress had a statistically significant association with the sex variable with p-value of 0.0213 as well as the type of stress with the sex variable (p-value 0.0325). It is important to evaluate aspects of health and quality of life of teachers for the development of health promotion and adequate interventions.

Keywords: Stress. Quality of life. Job. University professors.

INTRODUÇÃO

O estudo da qualidade de vida nos diversos contextos sociais tem se tornado cada vez mais uma realidade no campo das pesquisas das áreas da psicologia da saúde, social, organizacional e do trabalho. Em específico, no campo do trabalho, ou da saúde do trabalhador, a qualidade de vida é indicador fundamental para o entendimento da implicação de determinadas variáveis que incidem e influenciam na saúde mental e física do trabalhador (Lipp, 1996).

A Lei Orgânica da Saúde, da Política Nacional de Saúde do Trabalhador (2004) relata que o desenvolvimento tecnológico, as novas relações trabalhistas, os modelos gerenciais e as rotinas de cobranças de desempenho modificaram o perfil de saúde, adoecimento e sofrimento físico e mental dos trabalhadores. Esse adoecimento tem sido observado no aumento das ocorrências das doenças relacionadas ao trabalho, tais como as lesões por esforço repetitivo, estresse, fadiga física ou mental, dentre outras.

O estresse refere-se ao sofrimento que algum material é submetido ao contato com o esforço (Lipp, 2000). Representa um processo

complexo do organismo, envolvendo aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos, que são desencadeados a partir da interpretação que o indivíduo dá aos estímulos externos e internos (os estressores) que causam desequilíbrio e exigem resposta de adaptação do organismo (Lipp, Malagris, 2001; Lipp, 2003).

O modelo trifásico de evolução do estresse (Selye, 1956) indica que o processo de estresse – a chamada “síndrome geral de adaptação” – compreende três fases: de alarme, de resistência e de exaustão. A fase de alarme se inicia quando a pessoa se defronta com um estressor e há um aumento de determinadas funções para deixar o organismo a um estado de prontidão, de alerta, a fim de que ele possa atuar em situações de urgência, constituindo uma defesa automática do corpo. O problema surge quando a prontidão fisiológica não é necessária ou quando é excessiva (Lipp, Malagris, 2001; Lipp, 2003).

Na fase de resistência, o estressor está presente por longo período ou grande intensidade, e o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno de um modo reparador, utilizando reservas de energia adaptativa, na tentativa de se reequilibrar. Caso o estressor exija mais esforço de adaptação do que é possível para aquele indivíduo, então o organismo se enfraquece e torna-se vulnerável a doenças. A fase de exaustão ocorre quando a resistência da pessoa não é suficiente para lidar com a fonte de estresse ou se houver concomitantemente a ocorrência de outros estressores. Há o aumento das estruturas linfáticas, poderá ocorrer a exaustão psicológica e a depressão, a exaustão física se manifestará e, como consequência, a pessoa poderá desenvolver doenças (Lipp, Malagris, 2001; Lipp, 2003).

No caso do ambiente do trabalho, quando um funcionário é submetido a uma situação ou experiência que cause reações negativas, inicia-se um estresse. O agente estressor dependerá do significado que o indivíduo dá a ele, segundo seus próprios conceitos, percepções e estado de saúde. Dias e Di Lascio (2003) descrevem em seu trabalho que a maior parte do estresse não possui implicações físicas e sim emocionais e

psicológicas, contudo há decorrência de que esses fatores emocionais e psicológicos desencadeiem doenças disfuncionais ao organismo.

Além de pesquisas que buscam analisar o estresse no ambiente de trabalho e sua relação na qualidade de vida, outras buscam identificar essa associação diferenciando as profissões em suas experiências diárias. Nesse sentido, Costa et al. (2005) objetivaram em sua pesquisa analisar as percepções sobre o estresse entre professores universitários. O estudo foi desenvolvido na Universidade Federal de Goiás com 71 professores. Os resultados apontaram sintomas como dores no corpo, sonolência, palpitação e, como causas do estresse, a cobrança, múltiplas responsabilidades e muitos empregos.

O estudo de Stephan (2017) buscou mapear a saúde emocional dos professores de ensino superior de uma universidade mineira e como resultado observou que os professores apresentam alta demanda psicológica no trabalho, desenvolvendo atividades que sempre exigem muita concentração e esforço mental.

O estresse no exercício da profissão docente, seja ele no ensino básico ou mesmo numa pós-graduação, tem sido tema de estudos preocupados com as sequelas que vários professores apresentam ao final de suas carreiras (Bosi, 2007; Junior, Lipp, 2008; Paiva, Saraiva, 2005). Lipp (2002) e Schmidt (1993) relatam que os professores universitários constituem um grupo especialmente susceptível ao estresse. Em sua pesquisa, Lipp (1996) identificou alguns estressores ocupacionais em professores tais como a falta de apoio da administração, trabalho com os alunos, falta de segurança financeira, relacionamento com os colegas, sobrecarga de trabalho, mau comportamento dos alunos, falta de tempo e de recursos, necessidade de reconhecimento profissional e condições ambientais.

Contalfer et al. (2001), ao avaliarem o estresse entre professores universitários, perceberam que 73,6% dos entrevistados sentiam-se estressados; já em outro trabalho, Contaifer et al. (2003) identificaram uma prevalência de 61%

de estresse leve e 32% de estresse moderado entre os docentes da área de saúde.

Esses e outros achados apontam que, em meio a essa multiplicidade de pesquisas, o próprio termo “estresse relacionado ao trabalho”, ou “estresse ocupacional”, apresenta-se pouco consistente, ocorrendo desentendimentos sobre seu significado e formas de medição. Jex (1998) categoriza três tipos de definições de estresse ocupacional; com isso, os tipos de estudos podem ser divididos em estressores organizacionais, nas respostas do indivíduo a esses estressores e nas diversas variáveis presentes no processo estressor-resposta. Assim, os instrumentos de avaliação de estresse podem focar qualquer uma dessas categorias em específico ou mais de uma.

Dessa forma, o objetivo desta pesquisa foi o de avaliar os indicadores da qualidade de vida e o nível e fase do estresse, entre sintomas físicos e psicológicos, em uma amostra de professores universitários, associando-os com dados de jornada de trabalho.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo do tipo transversal foi realizado na cidade de Ubá/MG, em uma instituição educacional de nível superior, tendo como critério de inclusão dos participantes ser pertencente ao seu quadro docent. A coleta ocorreu após autorização da instituição, a apresentação do TCLE e sua assinatura. Não foram incluídos professores em licenças, afastamento médico ou férias. A coleta ocorreu durante o período integral de uma semana (segunda a sexta), tendo sido possível o contato com todos os profissionais da selecionados.

Para a coleta de dados foram aplicados dois instrumentos. Para avaliar a variável Qualidade de Vida, foi utilizado o Questionário SF36; para avaliar o estresse, o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL).

O SF-36 (The Medical Outcomes Study 36-Item Short Form Health Survey) foi traduzido e validado para a língua portuguesa por Ciconelli

(1997). Esse instrumento foi criado com a finalidade de ser um questionário genérico de avaliação de saúde de fácil administração e compreensão. É um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em oito componentes: capacidade funcional (10 itens), aspectos físicos (4 itens), dor (dois itens), estado geral de saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), aspectos emocionais (três itens), saúde mental (cinco itens) e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e de um ano atrás, que é de extrema importância para o conhecimento da doença do paciente. Esse instrumento avalia tanto os aspectos negativos (doença) como os aspectos positivos (bem-estar) (Were, Gandek, Iqola Project Group, 1994).

O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos Lipp (ISSL) fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. Sua aplicação leva aproximadamente 10 minutos e pode ser realizada individualmente ou em grupos de até 20 pessoas. Não é necessário ser alfabetizado, pois os itens podem ser lidos para a pessoa. O Instrumento é formado por três quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro, composto de 15 itens, refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade (Lipp, 1994; Lipp, 2000).

Além desses dados dos instrumentos propriamente ditos, foram coletados os dados relativos à carga-horária de trabalho semanal,

sexo, idade e quantidade de horas de realização de atividade física semanal. A análise estatística constou de uma análise descritiva das variáveis coletadas e de análise de correlação entre estresse e qualidade de vida, estratificados por sexo, jornada de trabalho e atividade física.

RESULTADOS

Foram avaliados 38 professores de ensino superior, com média de idade de 34 anos (DP 7,64), sendo 21 (55%) do sexo masculino e 17 (45%) feminino. Quanto à carga horária, verificou-se que 3 (8%) têm de 11 a 20 horas de trabalho semanal; 7 (18%), 21 a 30 horas semanais; 5 (13%), 31 a 40; 15 (39%), de 41 a 60; e 8 (21%) têm carga superior a 61 horas semanais. Além disso, 25 (66%) da amostra realizam algum tipo de atividade física semanal de forma organizada e sistematizada.

A pontuação das dimensões da Escala de Qualidade de Vida SF36 foi calculada de duas diferentes formas devido à dispersão (Desvio Padrão) muito alta encontrada em algumas das dimensões. Foram calculados o RAW SCALE (os valores são transformados e passam a variar entre 0 a 100, onde 0 é o pior valor e 100 o melhor valor para cada dimensão); e a frequência, categorizando os resultados em cada dimensão a partir dos valores 0-100: 0 a 20 (muito baixa QV); 21 a 40 (baixa QV); 41 a 60 (média QV); 61 a 80 (boa QV); e 81 a 100 (muito boa Qualidade de Vida).

A dimensão Capacidade Funcional apresentou um valor na RAW SCALE de 93,24 (DP 12,32) tendo 2 (5%) com média QV; 4 (11%), boa QV; e 32 (84%), muito boa QV. A dimensão Limitação por Aspectos Físicos apresentou um valor na RAW SCALE de 80,92 (DP 33,10), tendo 4 (11%) com muito baixa QV; 1 (3%) com baixa QV; 2 (5%) com média QV; 6 (16%) com boa QV; e 25 (66%), muito boa QV. A dimensão Dor apresentou um valor na RAW SCALE de 61,00 (DP 16,78), tendo 2 (5%) com baixa QV; 16 (42%), média QV;

13 (34%), boa QV; e 7 (18%), muito boa QV. A dimensão Estado Geral de Saúde apresentou um valor na RAW SCALE de 64,61 (DP 12,44), tendo 16 (42%) com média QV; 18 (47%), boa QV; e 4 (11%), muito boa QV. A dimensão Vitalidade apresentou um valor na RAW SCALE de 49,74 (DP 10,46), tendo 1 (3%) com muito baixa QV; 8 (21%), baixa QV; 26 (68%), média QV; e 3 (8%), boa QV. A dimensão Aspectos Sociais apresentou um valor de RAW SCALE de 69,41 (DP 27,98), tendo 3 (8%) com muito baixa QV; 5 (13%), baixa QV; 3 (8%), média QV; 11 (29%), boa QV; e 16 (42%), muito boa QV. A dimensão Aspectos Emocionais apresentou um valor de RAW SCALE de 65,79 (DP 39,13), tendo 7 (18%) com muito baixa QV; 5 (13%), baixa QV; 8 (21%), boa QV; e 18 (47%), muito boa QV. A dimensão Saúde Mental apresentou um valor de RAW SCALE de 58,53 (DP 7,05), tendo 1 (3%) baixa QV; 27 (71%), média QV; e 10 (26%), boa QV. A Tabela 1 sintetiza os dados descritos acima.

Tabela 1 - Pontuação das dimensões da Escala de Qualidade de Vida SF36

Dimensão	Raw Scale	DP	Muito baixa	Baixa	Média	Boa	Muito boa
Capacidade funcional	93,24	12,32	0	0	2 (5%)	4 (11%)	32 (84%)
Limitação por aspectos físicos	80,92	33,10	4 (11%)	1 (3%)	2 (5%)	6 (16%)	25 (66%)
Dor	61,00	16,78	0	2 (5%)	16 (42%)	13 (34%)	7 (18%)
Estado geral	64,61	12,44	0	0	16 (42%)	18 (47%)	4 (11%)
Vitalidade	49,74	10,46	1 (3%)	8 (21%)	26 (68%)	3 (8%)	0
Aspectos sociais	69,41	27,98	3 (8%)	5 (13%)	3 (8%)	11 (29%)	16 (42%)
Aspectos emocionais	65,79	39,13	7 (18%)	5 (13%)	0	8 (21%)	18 (47%)
Saúde mental	58,53	7,05	0	1 (3%)	27 (71%)	10 (26%)	0

Quanto ao Inventário de Sintomas de Stress para Adultos Lipp (ISSL), foi possível identificar que 1 (3%) professor apresentou indicativos para fase de alerta, 9 (24%) para fase de resistência e 3 (8%) para a fase de exaustão. Os demais professores não pontuaram no inventário utilizado, evidenciando ausência de sintomas.

Ao buscar avaliar o tipo de sintomatologia, também pelo ISSL, foi possível perceber que 1 (3%) professor apresentou maior prevalência em

sintomas físicos da fase de alerta; 2 (5%), nos sintomas físicos da fase de resistência; 1 (3%), nos sintomas físicos da fase de exaustão; 7 (18%), nos sintomas psicológicos da fase de resistência; e 1 (3%), nos sintomas psicológicos da fase de exaustão. Os demais professores pesquisados não pontuaram para a presença de sintomatologia do Stress.

Nos relatos específicos dos sintomas físicos, percebeu-se que tensão muscular, aperto da mandíbula/ranger dos dentes, insônia e sensação de desgaste físico constante foram os que obtiveram maiores prevalências entre os professores. Nos sintomas psicológicos, cansaço constante, pensar constantemente em um só assunto, irritabilidade excessiva e angústia/ansiedade diária foram os mais citados.

Ao realizar os testes chi-quadrado para avaliar uma possível relação entre as variáveis pesquisadas, foi possível perceber que, o nível de estresse (fase de alerta, resistência e exaustão) apresentou uma associação estatisticamente significativa com a variável sexo com p-valor de 0,0213 bem como o tipo de estresse (físico ou psicológico em cada nível) com a variável sexo (p-valor 0,0325). Não houve associação estatisticamente significativa entre o nível de estresse e jornada de trabalho/atividade física, bem como entre tipo de estresse e jornada de trabalho/atividade física.

DISCUSSÃO

Os resultados do presente trabalho trazem à tona importantes indicadores sobre a rotina de trabalho docente. Os dados sobre carga horária de trabalho mostram que 39% dos professores pesquisados têm carga horária de 41 a 60 horas semanal de trabalho, enquanto 21% trabalham mais de 61 horas semanais. Segundo Macedo, Maués e Chaves (2006), há uma atual configuração do trabalho docente inserida num sistema produtivo-industrial que tem gerado intensificação do regime de trabalho dos professores.

Os dados analisados acerca da qualidade

de vida dos professores evidenciam que, de uma forma geral, os professores pesquisados apresentam muito alta capacidade funcional, sendo esta a dimensão da escala que avalia tanto a presença como a extensão das limitações relacionadas à capacidade física (Ciconelli, 1997). Os professores pesquisados tiveram as melhores pontuações nesta dimensão.

A dimensão vitalidade, que avalia os níveis de energia e de fadiga dos trabalhadores, e a dimensão saúde mental, responsável pela avaliação de aspectos relacionados com a ansiedade, depressão, alterações do comportamento ou descontrole emocional e bem-estar psicológico, tiveram pontuações consideradas médias na escala de qualidade de vida e foram as dimensões com pontuação mais baixa na população estudada (Ciconelli, 1997). Esses dados, que mostram uma diminuição da energia para o trabalho e possíveis alterações na saúde mental, podem servir de alerta para a prevenção da Síndrome de Burnout, que é considerada um esgotamento profissional (Cruz, Lemos, Welter, Guisso, 2010).

O desgaste dos professores se evidencia nos sintomas físicos e psicológicos do estresse relatados, observando-se a presença de comprometimentos como tensão muscular, insônia e sensação de desgaste físico, além de cansaço constante e irritabilidade excessiva. A Organização Internacional do Trabalho (2003) considera, desde 1982, o estresse como uma das principais causas do abandono da profissão docente, e a docência como uma profissão de risco físico e mental (OMS, 2003). O estresse no trabalho está associado às condições intralaborais, que por sua vez podem impactar na saúde dos trabalhadores quando são entendidas como especificidades do trabalho e da organização que influenciam na saúde e bem-estar dos trabalhadores (Bonza, Garcia, 2012; Stephan, 2017).

Os resultados da amostra evidenciaram que 24% dos professores apresentam-se na fase de resistência do estresse. Nesta fase, os indivíduos estão submetidos ao estressor por um longo período ou grande intensidade, e o

organismo utiliza reservas de energia de maneira adaptativa, visando o reequilíbrio.

CONCLUSÃO

O estudo acerca das características do trabalho do docente do ensino superior é importante, diante do panorama atual e mundial de precarização do trabalho docente (Nardi, Ramminger, 2012). Torna-se fundamental mapear as características emocionais dos professores para um melhor entendimento da multideterminação do processo envolvida na relação entre adoecimento do trabalhador e aspectos do ambiente de trabalho.

O objetivo de avaliar o nível e fase do estresse dos professores da amostra foi alcançado, observando-se que 32% dos professores estão na fase de alerta e exaustão do estresse, sendo que 21% são sintomas psicológicos. Os indicadores de qualidade de vida foram positivos, apesar da rotina de trabalho desgastante, com cerca de 39% da amostra relatando trabalhar entre 41 e 60 horas semanais.

O presente artigo permitiu a discussão e o maior entendimento de aspectos do envolvimento dos professores pesquisados com o trabalho, a partir das publicações dos resultados alcançados e, com isso, uma maior conscientização acerca das especificidades do trabalho docente. É importante também o desenvolvimento de intervenções institucionais para prevenir o desgaste docente e melhorar aspectos da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Bosi AP. A precarização do trabalho docente nas instituições de ensino superior do Brasil nesses últimos 25 anos. *Educação e Sociedade*, 2007; 28(101), 1503-1523.

BRASIL. Lei Orgânica da Saúde, da Política Nacional de Saúde do Trabalhador (2004) Ministério da Saúde. Manual de procedimentos para os serviços de saúde.

Cataldi N. Estratégias de avaliação da qualidade de vida no trabalho. Florianópolis, Artmed; 2002.

Ciconelli RM. tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida "Medical outcomes study 36- item short-form health survey (SF-36). Tese de Doutorado, Universidade federal de São Paulo; 1997.

Contaifer TRC, Bachion MM, Yoshida T, Souza JT. Estresse em professores universitários da área de saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 2003. 24(2), 215-25.

Costa M, Accioly Jr. H, Oliveira J, Maia E. (2007). Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana Salud Publica*, 21(4), 217-222.

Dias, Di Lascio. Estresse e trabalho. *Revista Proteção*, Porto Alegre, 2003; 172:8-12.

Junior, EG, Lipp, MEN. Estresse entre professoras do ensino Fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em Estudo*, (2008); 13(4): 847-857.

Lipp M, organizadora. O stress do professor. Campinas: Papirus; 2002.

Lipp, MEN, Guevara AJH. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. *Estudos de Psicologia*, 1994; 11(3), 43-49.

Lipp, M. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. *Revista Psiquiatria Clínica*. 2001; 28(6): 347-9.

Macedo D, Maués O, Chaves VLJ. Crise e reforma do Estado e da Universidade Brasileira: implicações para o trabalho docente. *Revista Educar*, 2006; 28: 37-53.

Nardi, HC, Ramminger, T. Políticas Públicas em Saúde Mental e Trabalho: Desafios Políticos e Epistemológicos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2012; 32 (2): 374-387.

Organização Internacional do Trabalho – OIT. (2003). Proyecto de repertorio de recomendaciones prácticas sobre La violencia y El estrés em El sector de los servicios: uma amenaza para la productividad y El trabalho devente. Genebra.

Paiva, KCM, Marques, A L. Qualidade de vida, stress e situação de trabalho de profissionais docentes: uma comparação entre público e privado. Trabalho apresentado no XXIII Encontro Nacional de Pós-graduação e pesquisa em Administração, Foz do Iguaçu, 1999.

Stephan, F. O cotidiano do professor da Universidade Federal de Juiz de Fora: saúde emocional e relacional. Tese de doutorado: Universidade Federal de Juiz de Fora. 2017.

Were JE, Gandek B, Iqola Project Group, Estresse e absenteísmo nas empresas do século XXI. *ArtMed*. 1994