



MARINHA DO BRASIL
CENTRO DE INSTRUÇÃO ALMIRANTE GRAÇA ARANHA
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA MARINHA MERCANTE



ARTHUR VÍTOR FIGUEIREDO PEREIRA



ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA ROTINA A BORDO DE NAVIOS MERCANTES

RIO DE JANEIRO
2013

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA ROTINA A BORDO DE NAVIOS
MERCANTES**

ARTHUR VÍTOR FIGUEIREDO PEREIRA

**Rio de Janeiro
2013**

ARTHUR VÍTOR FIGUEIREDO PEREIRA

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA ROTINA A BORDO DE NAVIOS
MERCANTES**

Monografia apresentada como exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Ciências Náuticas do Curso de Formação de Oficiais de Máquinas da Marinha Mercante da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante.

Orientador: Pedagoga Eurídice Ribeiro Freire

**Rio de Janeiro
2013**

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA ROTINA A BORDO DE NAVIOS MERCANTES

Monografia apresentada como exigência para obtenção do título de Bacharel em Ciências Náuticas do Curso de Formação de Oficiais de Máquinas da Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de Instrução Almirante Graça Aranha.

Data da Aprovação: ____/____/____

Orientador(a): Eurídice Ribeiro Freire

Pedagoga

Assinatura do Orientador

Nota Final: _____

Aos familiares e amigos, tudo em minha vida.

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, agradeço a Pedagoga Eurídice pela paciente orientação e enorme dedicação demonstrada durante a realização desta monografia. Seu direcionamento de pesquisa, suas sugestões e apontamentos para o bom desenvolvimento do trabalho, sem os quais essa pesquisa não seria realizada. A meus amigos e familiares, por tudo que representam e pelo apoio imensurável em todas as etapas de minha vida. A Deus, pois sem Ele nada seria possível.

*Os homens têm menos escrúpulos em ofender quem se faz amar do que quem se faz temer,
pois o amor é mantido por vínculos de gratidão que se rompem quando deixam de ser
necessários, já que os homens são egoístas; mas o temor é mantido pelo medo do castigo, que
nunca falha.*
(NICOLAU MAQUIAVEL)

RESUMO

A monografia tem como tema o estresse, focado como determinante no desempenho do tripulante de navios mercantes e dos alunos da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante. Foram abordados aspectos teóricos para se levantar hipóteses e conceituar certas nomenclaturas e teorias para embasar toda a pesquisa.

A análise de desempenho foi feita nas áreas de avaliação da EFOMM, que são as áreas afetiva, cognitiva e psicomotora, cada uma analisada separadamente visando a compreensão do fator estresse no seu grau e qualidade de influência.

Foram trabalhados os conceitos básicos de estresse positivo e de estresse negativo, assim como a correlação de dados obtidos nas pesquisas de campo com as argumentações e fundamentações teóricas de pesquisadores, estudiosos, filósofos e pensadores.

As considerações finais dos trabalhos foram feitas em cima das áreas e da avaliação dos resultados colhidos, comparando a teoria com a prática acerca do assunto.

Palavras-chave: Estresse. Desempenho. Influência. Áreas de avaliação.

ABSTRACT

This monograph has as its objective of research the stress, focused on how it determinates the performance of the students from EFOMM's and Merchant Navy's crew.

Theoretical issues were raised in order to create an hypothesis and explain concepts of certain names and theories so that the research is clearly embased.

The performance analysis were made about EFOMM's areas of evaluation, which are, affective, cognitive and psychomotor areas, each one analyzed separately so that the stress could be easily understood in its quality and quantity of influence.

Basics concepts as the positive stress, the negative stress, the obtained field research data correlation with proper theoretical fundamentation and argumentation of researchers, scholars philosophers and thinkers were worked.

The final considerations of the work were made up to the areas of evaluation and the collected results comparing the theory and the practice about the subject of research.

Keywords: Stress. Performance. Influence. Areas of evaluation.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	TEORIA METODOLÓGICA	11
2.1	DEFINIÇÃO	11
2.2	ANTECEDENTES DO PROBLEMA	12
2.3	PROCEDIMENTOS	17
3	RESULTADOS E ANÁLISE DE DADOS	20
3.1	RESULTADOS	20
3.2	RESULTADOS DO TESTE DE LIPP	20
3.3	RESULTADOS DA ÁREA COGNITIVA	21
3.4	RESULTADOS DA ÁREA PSICOMOTORA	23
3.5	RESULTADOS DA ÁREA AFETIVA	24
3.6	ANÁLISE DE DADOS	25
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
	ANEXOS	34

1 INTRODUÇÃO

O estudo acerca de aspectos psicológicos em áreas profissionais tem, recentemente, ganhado destaque no cenário mundial, sendo objeto de estudos e tem como principal foco o estresse, aspecto que mais influencia o desempenho profissional de trabalhadores de diversas aéreas, tais como industriais, corporativas e militares. Existem também aqueles, que como as tripulações dos navios mercantes, trabalham em ambientes confinados, que os torna um grupo ainda mais peculiar de estudo.

Atualmente, o tema estresse tem adquirido importância, pois é cada vez mais comum a queixa de pessoas a respeito do seu ambiente de trabalho e o estresse proveniente dele, que resulta em queda de desempenho profissional.

Seu estudo é extremamente relevante para a rotina a bordo de navios mercantes, tendo em vista que o trabalho em espaços confinados, privado de qualquer contato com o mundo exterior, afeta significativamente o estado psicológico do trabalhador, o que pode ter como consequências queda de rendimento dos profissionais, assim como descuido com segurança, que pode causar acidentes e avarias ao próprio funcionário e para a embarcação e sua tripulação.

A presente pesquisa busca tratar do tema sob a perspectiva da influência do estresse no desempenho profissional, se ela é positiva ou negativa e o porquê.

Delimitamos o nosso foco de pesquisa nos tripulantes de navios mercantes e Alunos da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante, que assim como os funcionários de empresas de navegação, vivem sob uma rotina de confinamento, sofrendo assim efeitos similares por conta do estresse.

Faz-se necessário definirmos alguns conceitos que entendemos como fundamentais para o desenvolvimento do assunto, tais como o conceito de estresse, o do Eustresse, o do Distresse, o da Síndrome geral da adaptação, o do Juízo primário, o do Juízo secundário e a conceituação quadrifaseada de Lipp.

Nossos objetivos foram: verificar a qualidade, a quantidade e a existência ou não de influência no desempenho acadêmico e profissional nas áreas cognitiva, psicomotora e afetiva nos tripulantes de navios mercantes e Alunos da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante.

Nossas principais fontes foram Seyle, Lazarus, Lipp, Santos & Júnior, Pereira & Bicho, Calais e Cannon. Pesquisadores, estudiosos, filósofos e pensadores que dissertaram sobre o estresse e desenvolveram teorias e conceitos também acerca desse assunto.

A presente monografia está assim estruturada:

No primeiro capítulo, procuramos fazer uma introdução à pesquisa, expondo os aspectos a serem tratados, a importância do objeto de estudo e as fontes utilizadas para a fundamentação teórica, bem como o passo a passo para se chegar à conclusão.

O segundo capítulo traz a fundamentação teórica, juntamente com a metodologia que foi usada na confecção de dados empíricos em que se baseiem as teorias apresentadas, como fontes de irrefutáveis considerações.

No terceiro e último capítulo, apresentamos todo o resultado obtido com as pesquisas de campo, que foram feitas em consonância com a fundamentação teórica baseada nos autores supracitados. Após a apresentação dos resultados, foi feita a análise destes dados, chegando a conclusões que confirmam, refutam ou confirmam parcialmente a hipótese levantada neste trabalho de conclusão de curso.

2 TEORIA METODOLÓGICA

Nosso tema de pesquisa insere-se na linha de pesquisa do estresse e na área de estudo da psicologia humana.

2.1 Definição

Segundo PEREIRA & BICHO (2007) estresse é:

“STRESS” é um dos termos mais utilizados, tanto pela comunidade científica como pelo público em geral mas, no entanto, continua a não existir um significado comum unanimemente aceite. Este termo provém do verbo latim stringo, stringere, strinxi, strictum que tem como significado apertar, comprimir, restringir. A expressão existe na língua inglesa desde o século XIV sendo utilizada, durante bastante tempo, para exprimir uma pressão ou uma contração de natureza física. Apenas no século XIX o conceito se alargou para passar a significar também as pressões que incidem sobre um órgão corporal ou sobre a mente humana.

Uma das primeiras definições de stress foi feita por um médico austro-húngaro, Hans Selye. Desde então, o conceito de stress tem vindo a evoluir, tendo sido definido como variável independente, dependente e como processo. Ou seja, tendo sido concebido e estudado como estímulo, como resposta ou como interacção entre estímulo e resposta, sob a forma de um tipo de desequilíbrio entre a pessoa e o meio envolvente.(PEREIRA, Susete Rodrigues & BICHO, Leandro Manoel Dias. Stress Ocupacional.2007).

Baseado em SANTOS & JÚNIOR (2007) temos a definição de estresse:

O estresse é uma resposta não específica do organismo diante de qualquer situação que ameace a homeostase do indivíduo, gerando a necessidade de mobilização para enfrentar o evento causador do desequilíbrio biopsicossocial (Selye, 1954). Considerado como um processo, o estresse tem por objetivo adaptar o organismo a uma condição externa ou interna que, de alguma forma, esteja alterando a percepção de bem-estar vivenciada pelo sujeito (Calais, Andrade, & Lipp, 2003; Lazarus, 1999). (SANTOS, André Faro e JÚNIOR, Antônio Alves. Estresse e Estratégia de enfrentamento em mestrando de ciências da saúde).

Outra definição encontrada no site do wikipedia seria:

Estresse ou stresse pode ser definido como (a) a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos (estressores) e que permitem ao indivíduo (humano ou animal) superar determinadas exigências do meio ambiente e (b) o desgaste físico e mental causado por esse processo.

O termo estresse foi tomado emprestado da física, onde designa a tensão e o desgaste a que estão expostos os materiais, e usado pela primeira vez no sentido hodierno em 1936 pelo médico Hans Selye na revista científica Nature.

2.2 Antecedentes do Problema

O estresse pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido à mudança brusca no estilo de vida e a exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um determinado tipo de angústia. Quando os sintomas de estresse persistem por um longo intervalo de tempo, podem ocorrer sentimentos de evasão (ligados à ansiedade e depressão). Os nossos mecanismos de defesa passam a não responder de uma forma eficaz, aumentando assim a possibilidade de vir a ocorrer doenças, especialmente cardiovasculares.

Buscando identificar o que de mais relevante e atualizado tem sido produzido sobre o tema Aspectos Psicológicos da Rotina a Bordo de Navios Mercantes, pesquisamos alguns autores; dentre eles, Cannon (1914), que aborda o tema de uma perspectiva de reações de emergência, chamada por ele de lutar ou fugir (“fight-or-flight”), que é a resposta notada em seres humanos e animais quando se aproximavam de situações perigosas. Notou-se nas mulheres uma reação diferente, que é a busca do apoio diante dessas situações, batizado por Cannon de “tend-and-befriend”, que é a vontade de se unir, buscando ajuda para proteção frente às ameaças, chegando à conclusão de que, na mais selvagem forma, o estresse é percebido como uma reação natural, selvagem do organismo a fatores externos que o incomode ou o intimide.

Para Selye, (1936), há a síndrome geral de adaptação, que é a reação do organismo do ser humano perante agentes estressores. Essa reação se configura em uma adaptação do indivíduo perante a situação, criando novas maneiras de enfrentá-la, elevando a capacidade de resistência quando ocorrer algo semelhante novamente. Outro aspecto levantado por Selye, sempre que houver um momento de tensão, é necessário um momento de relaxamento para que o organismo permaneça sempre em equilíbrio, voltando ao estado de relaxamento. Caso não haja o descanso necessário, o organismo perde imunidade e torna-se vulnerável a doenças em longo prazo e, se continuar a ser incessantemente exposto a mais fatores estressantes, agrava-se a situação. Segundo suas pesquisas, essa síndrome possui três fases. A primeira se caracteriza pela reação de alarme, que é a resposta do organismo humano a situações externas que o coajam. Fisiologicamente, essa resposta se dá pela glândula hipófise, que lança o hormônio adrenocorticotrófico nas glândulas suprarrenais, que, por sua vez, lançam o cortisol, que não deixa a síntese proteica ocorrer e quebra proteínas nos músculos, tecidos linfáticos e

ossos. Com tudo isso, acontece o aumento do nível de aminoácidos no sangue, que vai prover ao fígado a produção de glicose, aumentando, assim, o nível de açúcar no sangue, que pode levar a um choque corporal e à inibição do sistema imunológico; a segunda fase se caracteriza pelo estado de resistência, que é a secreção de corticoides que com o tempo geram maiores reações infecciosas; e a terceira e última fase é o estágio de esgotamento, que nada mais é do que a deformação das glândulas suprarrenais caso não cesse o agente estressor. Conclui-se que para Seyle o estresse está intimamente ligado a funções orgânicas e fisiológicas do organismo humano, contribuindo negativamente na saúde do indivíduo.

Lazarus (1999), ao analisar o estresse, contrariando o que defende Seyle (1936), entende que o estresse surge de uma relação entre exigência e meios disponíveis, que pode ser causado tanto por estímulos internos como por estímulos externos, diferentemente de Seyle que acreditava que o estresse era um estímulo externo de agentes estressores. Para tal afirmação, baseia-se nos processos cognitivos, tais como juízos de valor, que podem definir os fatores internos do estresse, como valores pessoais, objetivos ideológicos individuais, etc. Para ele existem dois processos de julgamento, o primeiro é o juízo primário, que se caracteriza pela correlação entre a situação externa, que necessita de adaptação do indivíduo para a manutenção do seu bem-estar, e a relevância dela para os objetivos pessoais do estressado, verifica-se se a situação dada perante o indivíduo é irrelevante, positiva ou negativa. As reações de adaptação, ou reações de estresse, somente ocorrem em situações consideradas notadamente negativas para os objetivos individuais do indivíduo exposto. O segundo processo é o juízo secundário que é feito após o primário ter determinado que era um fator de influência negativa para a consecução dos objetivos individuais do observado. Nele se observa o levantamento dos meios disponíveis para que se ocorra a adaptação, ou seja, recursos para sanar os fatores estressantes e acabar com o estresse. Se a relação entre necessidades de recurso e recursos disponíveis para o combate ao agente estressor for desproporcional, não oferecer condições de sanar o que necessita ser adaptado, ocorre um desequilíbrio o que acarreta na situação de Seyle (1936), mas se essa relação for equilibrada, ou seja, as ferramentas de combate ao estresse suprirem as condições necessárias para aniquilá-lo, ocorre uma sensação de desafio, o que gera um estresse positivo, o eustresse. Caso os estressores sejam reconhecidos pelo organismo como dano ou perda, é sentido pelo indivíduo o sentimento de emoções como a tristeza e a raiva, consequentes da diminuição da auto-estima. SANTOS & JUNIOR (2007) afirmam que:

O estresse surge mediante um processo de etapas, nas quais a sintomatologia e a forma de manejo são diferenciadas de acordo com a fase observada (Lipp, 2003). Segundo o modelo de

Lipp (2000), são quatro as fases do estresse: alarme, resistência, quase-exaustão e a exaustão. A distinção das mesmas se dá pela duração da ação do estressor e pelo aparecimento de sintomas orgânicos e/ou psicológicos.

A fase de alarme é considerada a resposta inicial do organismo ante o estressor, em que são desencadeadas uma série de reações fisiológicas para a sobrevivência, dentre elas o aumento da pressão arterial e a tensão muscular, dentre outras. Há também, como a faceta positiva do estresse na fase de alarme, uma elevação no nível de atenção e velocidade na articulação de pensamentos, além do aumento na motivação e disponibilidade para envolver-se em novos projetos. A fase da resistência acontece quando há a persistência do estressor, predominando a reação passiva na busca pela adaptação. Entre sintomas desta fase estão a hipertensão arterial, o isolamento social e os problemas de memória e atenção (Lipp, 2003).

A quase-exaustão caracteriza-se pelo início do enfraquecimento do organismo diante do estresse, podendo surgir doenças, mas ainda não tão graves quanto à fase de exaustão. A exaustão evidencia-se pela impossibilidade de resistência ao estressor e surgimento de patologias orgânicas e psíquicas, sendo que se o estressor permanece atuando, por um fracasso adaptativo, pode levar à morte. São patologias observadas nesta fase: doenças cardíacas, auto-imunes, síndrome de Burnout, depressão, dentre outras (Lipp, 2003).

Segundo Lipp (2003), algum nível de estresse é sempre necessário; porém, quando ultrapassa a capacidade de adaptação do sujeito, pode tornar-se prejudicial ao funcionamento organismo. Assim, para alcançar o bom desempenho de suas atividades, o indivíduo precisa estar mobilizado para responder às demandas internas e externas que surgem em seu cotidiano, num nível de estresse compatível com suas possibilidades (Savóia, 1999). Há a necessidade de ser mantido o nível de estresse adequado para ser ter uma produtividade satisfatória para um dado momento, pois a evocação de maiores ou menores defesas em relação à percepção do evento possivelmente trará danos pela inadaptação ou falta de reatividade (Sardá, Legal & Jablonsky Jr., 2004).

A fim de que seja compreendido o estresse, é necessário atentar-se aos eventos estressores que deflagram as reações adaptativas. Margis, Picon, Cosner e Silveira (2003) destacaram que os estressores podem ser delineados em três categorias: os macro-estressores, micro-estressores e os estados de tensão crônica. Macro-estressores são eventos específicos que ocorrem ao longo do curso da vida, podendo originar efeitos fisiológicos e psicológicos sob a forma de sintomas e desadaptação (ex. casamentos, divórcios, etc.). Os micro-estressores referem-se às situações cotidianas que geram estresse a partir do acúmulo de diversos eventos de menor porte (ex. engarrafamento, discussões conjugais, etc.). Os estados de tensão crônica

são as experiências agressoras vividas através dos anos e que podem causar patologias graves ao longo da vida (ex. violência infantil, etc.) (Margis *et al.*, 2003).

Os macro-estressores são os eventos estudados com maior frequência, pois se constituem num acontecimento passível de delimitação, em que pode ser analisado o funcionamento das pessoas em relação ao estresse vivenciado. Quanto aos micro-estressores, torna-se difícil mensurar os seus efeitos de uma forma objetiva, já que depende do prisma único revelado pela pessoa. Contudo, seus efeitos podem ser observados através do constante incremento de novos estressores que, em algum momento, podem saturar a capacidade reativa do sujeito (Savóia, 1999). (SANTOS & JÚNIOR, 2007)

Outra estudiosa acerca do assunto estresse é a senhora Marilda Lipp, que expandiu o modo trifásico do estresse abordado por Selye em 1936 para o modo quadrifásico, foi incluída por ela após 15 anos de pesquisa a fase de quase exaustão, que se situa entre a fase de resistência e a fase de exaustão propostas por Selye. Esta fase de quase exaustão se caracteriza da seguinte maneira:

A fase de quase-exaustão compreende um período no qual o indivíduo não consegue resistir às tensões e nem recuperar a homeostase, porém ele ainda não sucumbiu totalmente aos agentes estressores. É uma fase de transição, na qual a pessoa oscilará entre momentos de desprazer e ansiedade e momentos tranqüilos. Nesse estágio, o indivíduo pode apresentar-se bastante vulnerável física e psicologicamente, com surgimento de doenças leves que geralmente não oferecem risco de vida, permitindo-lhe ainda trabalhar e atuar na sociedade (Lipp, 2004). (CALAIS, Sandra Leal. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo.2007.)

Para CALAIS (2007) a sequência do estresse se dá como LIPP prevê, caracterizando um fluxo de reações que se tornam um processo cíclico que segue a mesma linha durante vários acontecimentos caracterizados por modificações ou adaptações necessárias ao indivíduo perante cenários de inquietação provocados por agentes estressores.

Para ela o ciclo completo estudado por LIPP é da seguinte forma:

A fase de alerta, ou alarme, representa o ponto inicial no qual o indivíduo é colocado diante do evento estressor. Nesse momento, há a quebra da homeostase visando condições de enfrentamento da situação estressora, verificada através da produção de noraadrenalina no sistema nervoso simpático e adrenalina pela medula da suprarenal (Lipp, 2001).

Quando o indivíduo é exposto a um estressor de longa duração, ou de grande intensidade, o organismo tende a restabelecer a homeostase rompida na fase anterior e entra na fase de resistência. Isso requer um grande gasto de energia, o que muitas vezes pode levar à sensação de desgaste que será proporcional à quantidade de esforço empregado em reequilibrar-se. Se o

organismo é capaz de se readaptar plenamente, o processo do stress é interrompido. Entretanto, quando isso não é possível, o organismo evolui para a fase de quase-exaustão (Lipp, 2004).

A fase de quase-exaustão compreende um período no qual o indivíduo não consegue resistir às tensões e nem recuperar a homeostase, porém ele ainda não sucumbiu totalmente aos agentes estressores. É uma fase de transição, na qual a pessoa oscilará entre momentos de desprazer e ansiedade e momentos tranquilos. Nesse estágio, o indivíduo pode apresentar-se bastante vulnerável física e psicologicamente, com surgimento de doenças leves que geralmente não oferecem risco de vida, permitindo-lhe ainda trabalhar e atuar na sociedade (Lipp, 2004).

Caso haja uma dificuldade significativa na tentativa de manter a homeostase, o indivíduo passará à fase de exaustão. Essa fase é representada pela exaustão física e psicológica podendo gerar doenças graves e até resultar na morte do indivíduo (Lipp, 2004) (CALAIS, Sandra Leal. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo.2007.).

LIPP também define o estresse ocupacional, que é um conceito moderno de estresse que se baseia na concepção das atividades que cada indivíduo realiza diariamente, podendo ser o seu trabalho profissional, estudos, aulas, atividades frequentes e rotineiras, formação em entidades de ensino, exposição a rotinas diferentes das usuais, etc. Para LIPP o estresse ocupacional é um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico que se relacionam com as experiências na ocupação, trabalho, escola, ou no caso que abordaremos, a Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante e tripulantes de navios mercantes. Para Cooper (1993) estresse ocupacional é: “um problema de natureza perceptiva, resultante da incapacidade de lidar com as fontes de pressão no trabalho, tendo como consequências problemas na saúde física, mental e na satisfação no trabalho, afetando o indivíduo e as organizações”.:

Dessa forma, pode-se abordar a teoria existente sobre o tema em questão da seguinte maneira:

Há uma corrente que defende que o estresse é trifásico, compreendendo as fases de alerta, resistência e exaustão, sugerindo que os fatores condicionantes do estresse, os agentes estressores, são apenas externos, influenciando fortemente na questão sanitária do indivíduo exposto às situações de estresse, vindo a trazer doenças sérias em longo prazo.

Outra corrente, parte da premissa de que o estresse é quadrifásico, possuindo além das três fases apresentadas pela corrente anterior (alerta, resistência e exaustão) a quarta fase, que é a fase da quase exaustão, localizada entre a fase de resistência e exaustão, há também o

pensamento de que os agentes estressores são, não tão somente externos, mas também internos, que variam conforme os objetivos individuais de cada um, e nesta corrente há a inserção do conceito do estresse ocupacional, que direciona a pesquisa a avaliar o estresse com os fatores típicos da ocupação dos avaliados, bem como seus objetivos e motivações.

2.3 Procedimentos

Visando a identificar os fatores, que são os agentes estressores, que causam o estresse, e suas consequências para o tripulante de navios mercantes e Aluno da EFOMM formulamos o seguinte problema de pesquisa: O estresse sofrido pelo grupo pesquisado, decorrente das atividades específicas realizadas na EFOMM e em embarcações, interfere, baseado nas áreas cognitiva, psicomotora e afetiva, no desempenho acadêmico e/ou profissional?

Partimos da hipótese de que há a interferência nos diversos níveis e áreas para o aluno e tripulante decorrentes das atividades que exerce e do que é imposto como rotina e padrões a serem seguidos com finalidades específicas e necessárias à formação do oficial mercante e seu real trabalho a bordo com uma maior incidência de estresse ocupacional do que as outras profissões do país.

Logo, trabalhamos com as variáveis de níveis de estresse, áreas de influencia do estresse, influencia do estresse e atividades que geram agentes estressores. Nas condições da rotina acadêmica do aluno da EFOMM e dos profissionais que trabalham sob regime de embarque, com todas as atividades e elencando quais são as que mais trazem estresse e conseqüentemente prejuízo ao tripulante nas áreas cognitiva, afetiva e psicomotora.

Para realizar nossa pesquisa, partimos de uma premissa de que a rotina a bordo da EFOMM simula, no que tange aos aspectos psicológicos, a rotina de um navio mercante, pois ambos apresentam-se como espaços sem contato com o mundo exterior, que é nossa particularidade no estudo sobre o estresse aplicado a esse grupo.

Por conta disso, a pesquisa foi realizada utilizando um espaço amostral de alunos da EFOMM.

Nossos objetivos foram mensurar o nível de estresse do grupo estudado e comparar entre o grupo de amostra os desempenhos acadêmicos nos diversos níveis e áreas a que são submetidos testes de desempenho durante o curso de formação da EFOMM.

Visamos especificamente a confirmação da hipótese com a apresentação de dados estatísticos e referenciais teóricos para que seja compreendido como o estresse influencia no desempenho dos alunos da EFOMM, simulando a rotina na escola como rotina a bordo,

devido a suas similaridades e, principalmente, ao internato, que entendemos como o principal diferenciador desta profissão para as demais do país.

Com o propósito de operacionalizarmos a pesquisa, adotamos os procedimentos metodológicos descritos abaixo.

Primeiramente, realizamos uma pesquisa bibliográfica visando a rever a literatura que nos fornecesse base teórica para prosseguirmos na pesquisa. Desse levantamento, destacam-se as proposições de Seyle (1936) de Lipp (2001), de Santos & Júnior (2007), de Calais (2007) e Pereira & Bicho (2007)

Nossa primeira constatação foi que foram editados até o momento muitos títulos sobre o assunto. Quanto à qualidade das fontes encontradas, podemos dizer que são de muito boa qualidade, buscando sempre sustentar as suas bases em autores renomados e consagrados pela comunidade científica, tendo vários artigos publicados, teorias de pesquisadores e filósofos dentre outras características que definem bem a fonte como de excelente referencial para pesquisa científica e teórica. Destacam-se, pela qualidade, pertinência e atualidade, as pesquisas de Lipp, de Santos & Júnior, de Calais, de Selye e a de Pereira & Bicho.

Adotamos como instrumento de coleta de dados o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), que 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. A fase 3 (quase-exaustão) é diagnosticada na base da frequência dos itens assinalados na fase de resistência.

Delimitou-se a amostra em 58 alunos do 3º ano da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante, sendo 37 do curso de máquinas e 21 do curso de náutica todos alfabetizados e com ensino médio completo, realizando curso superior.

Adotamos como instrumento de coleta de dados o questionário, aplicado no grupo supracitado no período de 15 de junho a 17 de junho de 2013.

Nossos objetivos foram levantar as influencias do estresse nos resultados em provas escritas da Divisão de Ensino e do ensino profissional do Corpo de Alunos (área cognitiva), resultados em provas de treinamento físico militar (área psicomotora) e resultados de conceito de Oficialato (área afetiva). Um modelo do questionário utilizado segue em apêndice.

No tratamento dos dados coletados, trabalhamos com estatísticas, tabelas e gráficos, por permitirem uma melhor visualização das amostras coletadas e facilitar a percepção da confirmação ou não da hipótese apresentada.

Na análise dos dados, efetuamos o cruzamento de dados, a comparação, a porcentagem e a abordagem quantitativa e qualitativa das amostras. Confrontamos os resultados com a teoria estudada na revisão da literatura.

3 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

Na busca por uma resposta ao problema que norteou a pesquisa, chegamos aos resultados que se seguem.

3.1 Resultados

O primeiro resultado importante que pudemos encontrar foi que o nível de estresse dos alunos é alto, considerando o grupo pesquisado. Isso fica evidente na porcentagem de estresse de cada aluno pesquisado e comparado com o grupo.

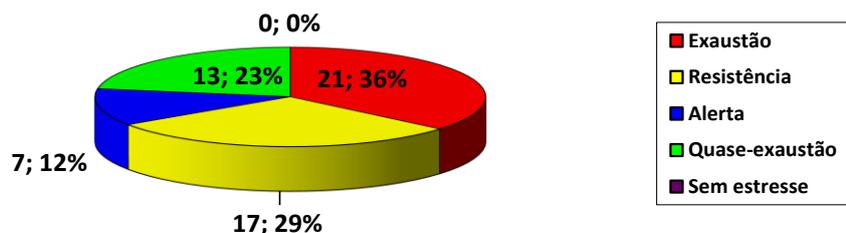
Outro fator importante que a pesquisa revela é que a influência do estresse é extremamente relevante para o desempenho profissional do aluno do 3º ano da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante, principalmente na área afetiva e cognitiva, ficando, um pouco em segundo plano, a influência na área psicomotora, o que pode ser constatado no resultado do questionário, confrontado com o resultado do teste aplicado.

Se compararmos esses dados com o que é preconizado teoricamente por LIPP e por SEYLE, verificamos a existência de fortes indícios que o estresse é um fator determinante na alteração de resultados de avaliações de aprendizado dos alunos.

3.2 Resultados do teste de Lipp

Conforme o teste de Lipp, encontrado em anexo a este trabalho de conclusão de curso, o resultado obtido foi o seguinte:

Gráfico 1: Teste de Lipp



Fonte: PEREIRA, Arthur Vítor Figueiredo, 2013.

O resultado apresentado tem como característica principal a incidência nula de alunos sem estresse, podendo ser verificado que todos estão sob a influência de um agente estressor;

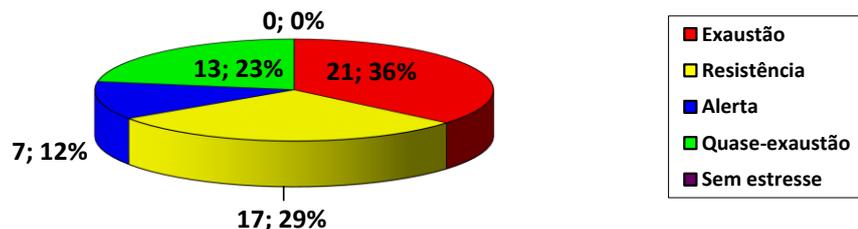
Foi constatado as fases de Exaustão com 36% e a de Resistência, que é de 29%, como sendo as maiores incidências no grupo avaliado.

O resultado deste teste nos permite verificar a possível influência dos agentes estressores no público alvo.

3.3 Resultados da área cognitiva

No gráfico a seguir, podemos perceber como os alunos se saíram em uma prova durante rotina normal estressante:

Gráfico 2: Teste de Lipp_ Resultados em rotina normal

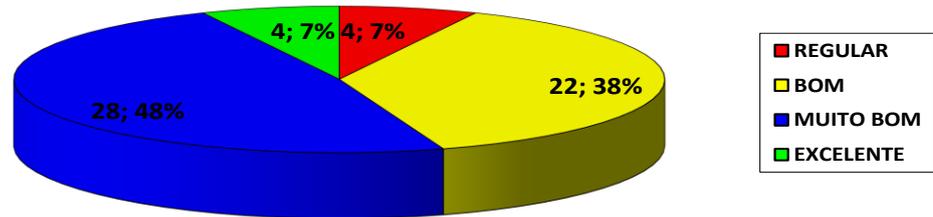


Fonte: PEREIRA, Arthur Vítor Figueiredo,2013.

O gráfico acima é fruto de tabulação de dados obtidos no questionário.

A porcentagem dos que responderam que tiveram um rendimento bom é grande, sendo 48% a maioria quase absoluta das respostas, mas se compararmos outro resultado de avaliação de uma prova cognitiva aplicada na volta de um feriado, quando os alunos tiveram 5 dias de descanso fornecido temos o seguinte resultado:

Gráfico 3: Teste de Lipp_ Resultados após descanso

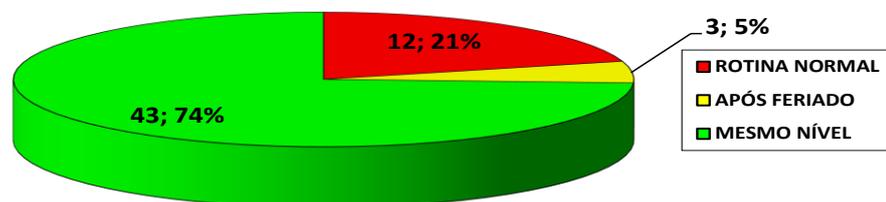


Fonte: PEREIRA, Arthur Vítor Figueiredo,2013.

É importante destacar a quantidade dos dados observados, vimos que a porcentagem de resultados MB cresce de 9% para 48%, e o resultado regular cai de 40% para 7%, o que caracteriza a melhora significativa no desempenho sem os fatores estressantes, tendo sido dado um tempo hábil de descanso para reestabelecer o equilíbrio.

Embora tenhamos que considerar o que foi encontrado subjetivo pela diferença de dificuldade que pode ter sido encontrada no grau das provas, o questionário nos permitiu dar mais objetividade ao resultado quando vimos a pesquisa de opinião sobre a dificuldade das provas. Quando perguntado qual avaliação tinha maior dificuldade obtivemos os seguintes resultados conforme o gráfico abaixo:

Gráfico 4: Teste de Lipp_Dificuldades dos testes



Fonte: PEREIRA, Arthur Vítor Figueiredo,2013.

Como visto nas referências teóricas, para Seyle, sempre que houver um momento de tensão, é necessário um momento de relaxamento para que o organismo permaneça sempre

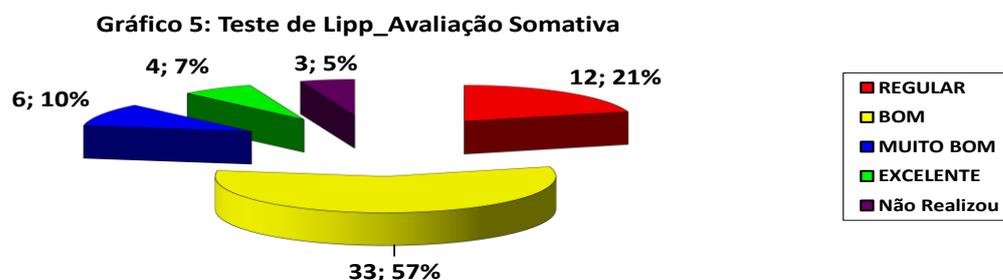
em equilíbrio voltando ao estado relaxado. Caso não haja o descanso necessário, o organismo perde imunidade e torna-se vulnerável a doenças em longo prazo e, se continuar a ser incessantemente exposto a mais fatores estressantes, agrava-se a situação, o que nos leva a acreditar que o resultado foi influenciado pelo descanso que o organismo teve no feriado, podendo voltar ao seu equilíbrio, diferentemente do que ocorreu com o exame em regime de rotina normal.

Quanto ao foco do nosso problema de pesquisa, verificou-se que foi o descanso que não teve na primeira prova em contrapartida ao descanso que teve na segunda, sendo um fator determinante para o desempenho cognitivo do aluno do 3º ano da EFOMM.

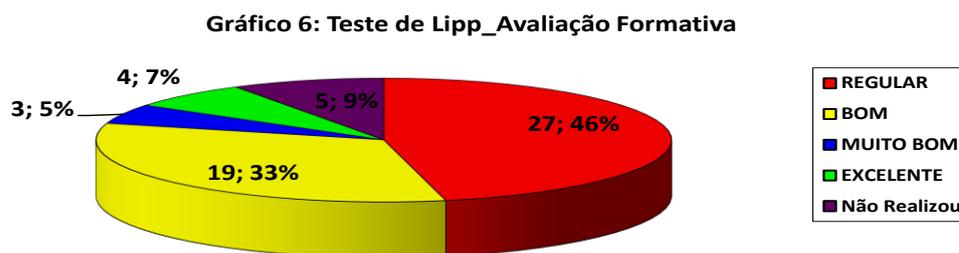
3.4 Resultados da área psicomotora

Quando falamos da área psicomotora vemos resultados adversos dos encontrados quando se avaliou a influência na área cognitiva.

Colheu-se os dados do questionário, quando perguntado do resultado na avaliação somativa (Prova Formal de treinamento físico militar de corrida) e verificou-se a seguinte relação gráfica:



Percebeu-se uma quantidade substancial de resultados B e MB, que foram obtidos em situação de estresse, que é a prova, por ansiedade, agitação, pressão do resultado, medo da dor e outros fatores estressantes, quando mensurados os resultados obtidos na avaliação formativa, sem a presença de todos os fatores estressantes presentes na prova chegamos a esta relação gráfica:



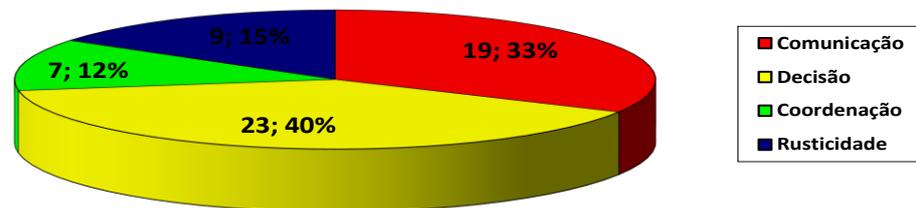
Fonte: PEREIRA, Arthur Vítor Figueiredo,2013.

Observando o gráfico da avaliação formativa, sem a presença de todos os fatores estressantes da prova formal, observamos a grande mudança nos índices regulares, o que sugere que o estresse agiu positivamente em relação a área psicomotora, a presença de agentes estressantes na prova, aumentado pela adrenalina, contribuiu significativamente para os resultados obtidos, melhorando de 45% para 74% os índices B, MB e E. Percebeu-se então o estresse na sua forma positiva, denominada Eustresse, que faz com que os resultados melhorem, dando motivação e impulso necessário ao corpo humano para superar as adversidades e a dor, sentindo um equilíbrio entre a situação adversa e as ferramentas necessárias para superá-la, como disse Lazarus(1999).

3.5 Resultados da área afetiva

Quando se trata da área afetiva temos uma combinação dos conceitos de Eustresse e de Distresse. Podemos ver no gráfico abaixo os resultados obtidos no questionário quando perguntado qual atributo da área afetiva fica comprometido quando exposto a uma situação de estresse:

Gráfico 7: Teste de Lipp_Área afetiva com presença de estresse



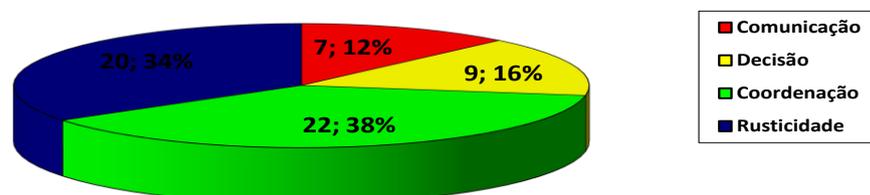
Fonte: PEREIRA, Arthur Vítor Figueiredo,2013.

O resultado que mais chamou a atenção foi a predominância absoluta de atributos da área afetiva ligados a área cognitiva que sofrem influência negativa do estresse, como os atributos Comunicação e Decisão, que sofreram o chamado Distresse que acovarda o indivíduo, o intimida, faz com que ele fuja das situações, prejudicando seu poder de Decisão e de Coordenação.

Confirmado por Seyle e Lipp, o Distresse consome o indivíduo, levando, nos seus mais altos graus a doenças, relacionado com os objetivos pessoais do indivíduo esse tipo de estresse se encontra em uma forma desequilibrada, tendendo a levar a pessoa a frustração e a exaustão, para Lipp seria a quarta e última fase, já para Seyle a terceira e última.

Se compararmos o gráfico 4 com os dados obtidos no gráfico abaixo teremos um número que se aproxima do de inversão dos valores, quando perguntado quais os atributos da área afetiva mais se desenvolveram em situações de estresse elevado.

Gráfico 8: Teste de Lipp_Área afetiva com presença de estresse elevado



Fonte: PEREIRA, Arthur Vítor Figueiredo,2013.

A conclusão que se chega é que houve o Eustresse, ou o estresse positivo, nos atributos Rusticidade e Coordenação, mais ligados à área psicomotora, causando uma comparação com os conectados à área cognitiva, podendo afirmar que a influência do estresse para os atributos da área afetiva alunod do 3º ano da EFOMM é positiva para os atributos relacionados à área psicomotora e negativa para a área cognitiva.

3.6 Análise dos dados

Diante dos resultados encontrados, podemos fazer algumas inferências. A resposta ao problema formulado parece ser que o estresse atua de forma diferenciada nas diversas áreas de avaliação da EFOMM.

Podemos demonstrar a confirmação da hipótese levantada, por meio da comparação dos resultados dos dados levantados por meio do questionário e do teste de Lipp.

No teste de Lipp pudemos perceber a presença de estresse na totalidade dos alunos do grupo estudado, sendo diferenciadas apenas as fases que se encontravam, podendo assim o grupo ser nivelado para a resposta do questionário. O questionário possibilitou a completa dedução da influência do estresse no desempenho acadêmico nas diversas áreas de avaliação, vindo a ser de destaque a influência positiva, o Eustresse, na área psicomotora, de influência negativa na área cognitiva, o Distresse, e de dividida influência na área afetiva, vindo a ser uma relação direta com o caráter cognitivo ou psicomotor a influência gerada, nos casos cognitivos ocorreram o Distresse e nos casos psicomotores ocorreu o Eustresse.

Em sua totalidade houve influência, confirmando assim que o estresse influencia o resultado acadêmico, hipótese lançada no início dos trabalhos.

Encontramos que ela é positiva na área psicomotora e negativa na área cognitiva. Podemos fazer algumas análises explicativas sobre o que foi encontrado. Dentre elas, destacamos a evidente influência negativa na área cognitiva, vista claramente na tabulação dos resultados do questionário, claramente o resultado afetado pelo Distresse foi menor que o resultado em que houve tempo de descanso para reestabelecimento do equilíbrio segundo Seyle.

Uma vez que o resultado aponta para a confirmação da teoria, temos que os resultados estão embasados em conformidade com os teóricos, filósofos, pesquisadores e estudiosos.

Comparando-se o que defende Seyle (1936), sempre que houver um momento de tensão, é necessário um momento de relaxamento para que o organismo permaneça sempre em equilíbrio voltando ao estado de relaxamento. Caso não haja o descanso necessário, o

organismo perde imunidade e torna-se vulnerável a doenças em longo prazo e, se continuar a ser incessantemente exposto a mais fatores estressantes, agrava-se a situação.

Com o resultado obtido na análise da área cognitiva, temos uma confirmação com o que ocorre na teoria com o que ocorre na prática, o que leva a considerar que a teoria de Seyle se aplica aos alunos experimentados, os do 3º ano da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante.

Ainda com relação à teoria existente, podemos então afirmar que haverá Distresse, estresse negativo, caso não haja tempo de descanso hábil perante situações estressantes. Isso se considerarmos que a situação estressante causou um desequilíbrio, vindo a ser necessário o descanso que reestabeleça o equilíbrio. Sob as condições que foram submetidos os alunos, rotina normal de internato antes da prova, o resultado se deu como Seyle previra.

Comparando o que defende Lazarus(1999), o estresse surge de uma relação entre exigência e meios disponíveis, que pode ser causado tanto por estímulos internos como por estímulos externos. Se a relação entre necessidades de recurso e recursos disponíveis para o combate ao agente estressor for desproporcional, não oferecer condições de sanar o que necessita ser adaptado, ocorre um desequilíbrio o que acarreta na situação de Seyle (1936), mas se essa relação for equilibrada, ou seja, as ferramentas de combate ao estresse suprirem as condições necessárias para aniquilá-lo, ocorre uma sensação de desafio, o que gera um estresse positivo, o eustresse. (LAZARUS.1999).

Com o resultado obtido na análise da área psicomotora, temos uma confirmação com o que ocorre na teoria com o que ocorre na prática, o que leva a considerar que a teoria de Lazarus se aplica aos alunos experimentados. Ainda com relação à teoria existente, podemos então afirmar que haverá Eustresse, estresse positivo, caso seja submetido em situações da área psicomotora. Isso se considerarmos que a situação estressante causou uma sensação de motivação, de desafio, caso seja proporcional a relação entre ferramentas para o combate ao estresse com a situação estressante em si. Sob as condições que foram submetidos os alunos, avaliação formativa sem os fatores estressantes e outra de prova formal com agentes estressores em grande quantidade, o resultado se deu como Lazarus previra.

A hipótese de pesquisa pode ser considerada totalmente confirmada com base nas teorias apresentadas por pesquisadores, estudiosos, filósofos e pensadores, bem como no teste de LIPP, que mensura o estresse de um determinado grupo, e o questionário elaborado, que elucida as argumentações com bases empíricas. Uma vez que a prática e a teoria se confirmaram mutuamente, sem margem para dúvidas ou resultados adversos dos esperados na hipótese.

O que significa que o resultado pode ser generalizado no interior da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante, não podendo o mesmo ser levado para outros ambientes, uma vez que os agentes estressantes de cada ocupação são diferentes, com atividades e exigências próprias não é indicada a generalização fora do ambiente ocupacional da EFOMM.

Pode-se concluir, assim, que a teoria é consoante com a prática, a hipótese se confirma com a comparação de dados sobreposta às teorias e não cabe generalização da hipótese em outros ambientes ocupacionais adversos da EFOMM. . Isso revela uma especificidade do ambiente de internato, ou seja, é característico dos profissionais de navios mercantes e alunos da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante a presença do Eustresse em situações que envolvam a área psicomotora e a presença do Distresse em situações que envolvam a área cognitiva, vindo a área afetiva a ser composta pelas outras duas áreas, psicomotora e afetiva, cabe as mesmas relações aos atributos inerentes ao profissional marítimo que se consoam com essas outras áreas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossa pesquisa teve como objetivos verificar a qualidade, a quantidade e a existência ou não de influência no desempenho acadêmico nas áreas cognitiva, psicomotora e afetiva, nos alunos do 3º ano da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante e em tripulantes de navios mercantes.

Os resultados encontrados foram que na área cognitiva houve a influência negativa do estresse, o Distresse; na área psicomotora houve a influencia positiva do estresse, o Eustresse; na área afetiva houve as influências positivas e negativas, que se caracterizaram pelas relações dos atributos respectivos às influências anteriormente comprovadas, Eustresse para as com correlação psicomotora e Distresse para as com correlação cognitiva.

Destacam-se as influências do descanso, conforme previa Seyle, para a área cognitiva, que teve como fator principal para a negatividade do resultado a falta de descanso antes da execução da prova, e para a área psicomotora ficou destacada a ideia de Lazarus, de que a proporcionalidade do ambiente estressante com as ferramentas para dominá-lo levariam a um Eustresse, resultado positivo obtido no questionário que correlacionava resultados atingidos na avaliação formativa e na prova formal, que foi alimentado pelo desejo, motivação de superar obstáculos.

Diante destes resultados podemos afirmar que o estresse se manifesta de formas diferentes conforme os objetivos pessoais dos indivíduos e de fatores externos estressantes, unindo as teorias de Seyle, Lazarus e Lipp, mas sempre se manifesta em influência, ora positiva, ora negativa.

Dentro dessa perspectiva, podemos destacar que a hipótese levantada no início das pesquisas foi confirmada totalmente para o público alvo. Se comparados com o que encontramos na teoria que sustentou a pesquisa, podemos afirmar com precisão que os resultados obtidos no questionário e teste de Lipp não são ao acaso, tendo fundamentações teóricas fortes e uma grande diversidade de autores consagrados que confirmam e elucidam certos aspectos e resultados obtidos.

Concluimos então que o estresse vivido pelos alunos é responsável direto pelos graus obtidos nas avaliações a que os alunos são submetidos, nas áreas cognitiva, psicomotora e afetiva, podendo esses graus serem influenciados tanto positivamente, como ocorre na área psicomotora quando se tem um Eustresse, quanto negativamente, como ocorre na área cognitiva, quando se há um Distresse.

Ao simularmos que a rotina dos alunos é similar a dos tripulantes da embarcações mercantes, percebemos que a vida no mar é de fato estressante, e que o tempo de descanso é primordial para a manutenção de um desempenho profissional em nível elevado.

No decorrer da pesquisa, deparamo-nos com um tema de grande interesse, mas que fugiu ao recorte adotado nesta pesquisa, que é o estresse ocupacional, contudo, merece uma pesquisa mais aprofundada por se tratar de um tema de imensa relevância e que facilita o entendimento e dá forma ao estresse vivido na Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES-MAZZOTTI, Alda Judith; GEWANDSZNAJDER, Fernando. **O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa**. 2. ed. São Paulo: Pioneira, 2000.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Como elaborar trabalhos para cursos de pós-graduação: noções práticas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 4º. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração**. Rio de Janeiro, 2002.

BICHO, Leandro Manuel & PEREIRA, Susete Rodrigues. **Stress ocupacional**. Trabalho de Conclusão de Curso do Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal, 2007.

CALAIS, Sandra Leal. **Stress entre calouros e veteranos de jornalismo**.2007

ESTRESSE. **Wikipedia a enciclopédia livre**, abril 2013.

Estresse: Teoria da Manutenção. Disponível em
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Estresse#Teoria_da_manuten.C3.A7.C3.A3o_de_recursos_de_Hobfoll> .Acesso em: 14 abr. 2013.

FALLER, HERMANN & LANG. **Medizinische psychologie und soziologie**. Heidelberg: Springer.2005

LIPP, M. E. N. **Stress e o turbilhão da raiva**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2005.

LIPP, M. E. N. **O Stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papirus, 2004.

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000a.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000b.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**. Campinas: Papirus Editora, 1996.

LIPP, M. E. N; GUEVARA, A. J. de H.. **Validação empírica do inventário de Sintomas de Stress (ISS)**. Estudos de Psicologia, v.11 n.3, 43-49, dez. 2003.

LIPP, M. E. N; ROCHA, J. C. **Stress, Hipertensão arterial e qualidade de vida**. Campinas: Papirus, 1994.

PEREIRA, Arthur Vítor Figueiredo. **Gráficos de testes de Lipp**. 2013.

SEYLE, Hans. **Stress in health and disease**. Boston: Butterworth.1976.

SEYLE, Hans. **Stress e tensão**. 2.ed. São Paulo: IBRASA, 1965.

SEYLE, Hans. **The stress of life**. New York. McGraw-Hill, 1956.

TAYLOR, S.E., Klein, L.C., LEWIS, B.P., GRUENEWALD, T.L., GURUNG, R.A.R., & Updegraff, J.A. (2000). **Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight**. Psychological Review, *107*, 411-429.

TESTE de Lipp. **Scribd**. Disponível em < <http://pt.scribd.com/doc/27836863/Teste-de-Lipp>>. Acesso em 13 abr. 2013.

ANEXO “A”**TESTE DE LIPP****Quadro 1: Fase 1 – Alerta**

Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas ultimas 24 horas.

- () 1. Mãos e pés frios
- () 2. Boca seca
- () 3. Nó no estomago
- () 4. Aumento de sudorese
- () 5. Tensão muscular
- () 6. Aperto da mandíbula / Ranger os dentes
- () 7. Diarréia passageira
- () 8. Insônia
- () 9. Taquicardia
- () 10. Hiperventilação
- () 11. Hipertensão arterial súbita e passageira
- () 12. Mudança de apetite

Some 1 ponto para cada F1 que assinalou: F1=.....

Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas ultimas 24 horas.

- () 13. Aumento súbito de motivação
- () 14. Entusiasmo súbito
- () 15. Vontade súbita de iniciar novos projetos

Some 1 ponto para cada P1 que assinalou: P1=

Fonte: Lipp (2000b)

Quadro 2: Fase 2 – Resistência (e quase-exaustão)

Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na ultima semana.

- () 1. Problemas com a memória
- () 2. Mal-estar generalizado, sem causa especifica
- () 3. Formigamento nas extremidades
- () 4. Sensação de desgaste físico constante
- () 5. Mudança de apetite
- () 6. Aparecimento de problemas dermatológicos
- () 7. Hipertensão arterial
- () 8. Cansaço constante
- () 9. Aparecimento de ulcera

() 10. Tontura / sensação de estar flutuando

Some 1 ponto para cada F2 que assinalou: F2=.....

Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na ultima semana.

() 11. Sensibilidade emotiva excessiva

() 12. Duvida quanto a si próprio

() 13. Pensar constantemente um só assunto

() 14. Irritabilidade excessiva

() 15. Diminuição da libido (desejo sexual)

Some 1 ponto para cada P2 que assinalou: P2=.....

Fonte: Lipp (2000b)

Quadro 3: Fase 3 - Exaustão

Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no ultimo mês.

() 1. Diarréia freqüente

() 2. Dificuldades sexuais

() 3. Insônia

() 4. Náuseas

() 5. Tiques

() 6. Hipertensão arterial continuada

() 7. Problemas dermatológicos prolongados

() 8. Mudança extrema de apetite

() 9. Excesso de gases

() 10. Tontura freqüente

() 11. Ulcera

() 12. Enfarte

Some 1 ponto para cada F3 que assinalou: F3 =

Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no ultimo mês.

() 13. Impossibilidade de trabalhar

() 14. Pesadelos

() 15. Sensação de incompetência em todas as áreas

() 16. Vontade de fugir de tudo

() 17. Apatia, depressão ou raiva prolongada

() 18. Cansaço excessivo

() 19. Pensar / falar constantemente em um só assunto

() 20. Irritabilidade sem causa aparente

- () 21. Angustia / ansiedade diária
- () 22. Hipersensibilidade emotiva
- () 23. Perda do senso de humor

Some 1 ponto para cada P3 que assinalou: P3=.....

Fonte: Lipp (2000b)

RESULTADO:

No Quadro 1 (primeira fase, alerta), um escore de sete ou maior que sete, formado pela soma dos sintomas físicos e psicológicos, cada qual tendo peso um, indica que o indivíduo entrou em estresse. No quadro 2 (fases de resistência e quase-exaustão), há estresse em fase de resistência quando o somatório dos sintomas for igual ou maior que quatro e há quase exaustão quando esse escore for igual ou maior que 10. No quadro 3 (fase de exaustão), há estresse quando o somatório for igual ou maior que nove.

ANEXO “B”

QUESTIONÁRIO

Questionário destinado à aplicação em 58 alunos do 3º ano da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante, com a finalidade de mensurar a influência do estresse nos resultados acadêmicos, nas áreas cognitiva, psicomotora e afetiva.

AVALIAÇÃO COGNITIVA

1. Qual foi o seu resultado na prova aplicada durante rotina normal?
()REGULAR () BOM () MUITO BOM () EXCELENTE
2. Qual foi o seu resultado na prova aplicada após o feriado?
()REGULAR () BOM () MUITO BOM () EXCELENTE
3. Qual prova você considerou mais difícil?
()EM ROTINA NORMAL () APÓS O FERIADO () MESMO NÍVEL

AVALIAÇÃO AFETIVA

1. Qual atributo afetivo você demonstra mais comprometido quando em situações estressantes?
() COOPERAÇÃO () DECISÃO () RUSTICIDADE () COMUNICAÇÃO
2. Qual atributo afetivo você demonstra mais desenvolvido em situações estressantes?
() COOPERAÇÃO () DECISÃO () RUSTICIDADE () COMUNICAÇÃO

AVALIAÇÃO PSICOMOTORA

1. Qual foi o seu resultado no primeiro TAF do 3º ano (corrida)?
()REGULAR () BOM () MUITO BOM () EXCELENTE () NÃO REALIZEI
2. Qual foi o seu desempenho nos treinamentos preparatórios ao TAF do 3º ano (corrida)?
()REGULAR () BOM () MUITO BOM () EXCELENTE () NÃO REALIZEI

