

Estresse e pós-graduação em Medicina Veterinária

*FCAV/Unesp-Jaboticabal
juancduque@hotmail.com

**FMVZ/Unesp-Botucatu
jtbrondani@yahoo.com

*FMVZ/Unesp-Botucatu
stelio@fmvz.unesp.br

Juan Carlos Duque*
Juliana Tabarelli Brondani**
Stélio Pacca Loureiro Luna*

Veterinária. Foram entrevistados 66 pós-graduandos da FMVZ/Unesp-Botucatu e na FCAV/Unesp-Jaboticabal. Os dados foram analisados utilizando-se distribuição de números absolutos e percentuais. Os sintomas mais referidos foram ansiedade, irritabilidade, angústia, desânimo e dificuldade de concentração. A elaboração e realização do projeto experimental e/ou obtenção de bolsa ou financiamento foram considerados como os fatores mais estressantes. Observou-se inconformidade com alguns aspectos organizacionais da pós-graduação, em contraste o grau de satisfação profissional foi elevado. Com base nos achados do presente estudo, poder-se-ia se inferir que na pós-graduação os principais fatores de estresse são de tipo organizacional e não relacionados com aspectos pessoais, profissionais ou acadêmicos.

Palavras-chave: pós-graduação; estresse; satisfação profissional; medicina veterinária.

Abstract

This study sought to identify and to evaluate triggering factors of stress in graduate students of different areas of Veterinary Medicine. Sixty six students from the FMVZ/Unesp-Botucatu and from the FCAV/Unesp-Jaboticabal were interviewed. Data were analyzed using distributions of absolute and percentile numbers. The symptoms most referred to were anxiety, irritability, anguish, discouragement, and concentration difficulty. The implementation and write-up of an experimental project and/or the process of obtaining a scholarship or financial resources were considered to be the most stressful factors. Disagreement with some organizational aspects of graduate study was observed, but, on the other hand, the degree of professional satisfaction was high. Based on these findings, it is possible to conclude that the main stress factors associated with graduate study are organizational and not related to personal, professional or academic aspects.

Keywords: graduate study, stress, professional satisfaction, veterinary medicine.

Introdução

A satisfação profissional tem sido descrita como "o estado emocional

positivo resultante do prazer que se tem com as experiências do trabalho". A prática de uma profissão não deveria ser considerada somente como o resultado de aptidões e habilidades do profissional, mas como o resultado da conjugação de fatores psicológicos e sociais que influenciam o comportamento do homem no exercício de sua profissão e condicionam a compatibilização do profissional com seu trabalho (Nicolielo e Bastos, 2002).

O grau de satisfação profissional pode variar significativamente entre profissões e inclusive entre especialidades dentro de uma mesma profissão. Da mesma forma, o grau de estresse desencadeado pelo trabalho é influenciado pelo tipo de atividade que o indivíduo desempenha.

Pesquisas realizadas com dentistas revelam que o tempo de formado influi consideravelmente não somente no grau de satisfação profissional, mas também sobre os aspectos que o indivíduo considera como vantagens ou desvantagens dentro da sua profissão (Barlett et al., 1985).

Em 1997 Logan et al. concluíram que toda profissão tem o potencial de produzir satisfação ou insatisfação pessoal e isso depende muito dos valores de vida individuais. O estudo revelou que, embora metade dos profissionais envolvidos na pesquisa estivesse satisfeita com sua carreira, também apresentavam insatisfação com seu nível de estresse, ambiente de trabalho e tempo pessoal disponível. Muitas vezes a competência em aspectos técnicos de uma profissão não implica que o sujeito esteja preparado para o desgaste que essa atividade envolve, sendo muito provável que exista uma relação inversa entre estresse e satisfação profissional (Gorter et al., 1999).

O estresse ocupacional decorre da sobrecarga de exigências a tal ponto que se ultrapassam as habilidades do trabalhador para enfrentá-las, acarretando desgaste excessivo do organismo e deterioração da produtividade. Entretanto, não se pode descartar o componente individual do estresse, que está ligado à personalidade e ao modo como o indivíduo reage, interpreta e sente os acontecimentos cotidianos de forma particular (Siqueira, 1995; Bernik, 1997).

A literatura cita como alguns dos agentes estressores: longas jornadas de trabalho (diurno ou noturno); recursos materiais insuficientes; insatisfação no trabalho; remuneração injusta; inexistência de crescimento profissional na instituição, entre outros (Couto, 1987; Fischer, 1987; Patis, 1987; Rocha, 1998).

O *coping* é definido como o mecanismo que o indivíduo desenvolve para enfrentar problemas ou situações classificadas como "estressantes" (Pellier, 1997; Bachion et al., 1998; Stacciarini, 1999). Bachion et al. (1998) consideram três grandes classes de mecanismos de *coping*: a) fuga: adiar o confronto, tentar esquecer, bloquear emoções; b) confronto direto: buscar informações, falar sobre o assunto, negociar alternativas; e c) confronto indireto: atividades filantrópicas e esportivas, tentar justificar os seus erros, culpar outras pessoas. Outros autores falam de métodos de controle do estresse, tais como: exercício físico regular, manter controle da sua vida, ter bons hábitos, exercícios de relaxamento, entre outras atividades (Jaime, 1996; Antoni, 1997; Sacks, 1997).

Durante a formação de pesquisadores, que é uma importante área de atuação das universidades, o sofrimento psíquico e o estresse ocupacional também são relevantes. Estudantes de pós-graduação em seu cotidiano têm que lidar com diversos elementos ansiogênicos; uma parte dos pós-graduandos, além do estresse decorrente do atendimento, tem que resolver as questões inerentes ao desenvolvimento do papel de pesquisador. Alguns desses fatores estressantes são: carência de recursos para desenvolvimento das pesquisas; conviver em ambientes altamente competitivos; lidar com a pressão dos prazos; conciliar atividades acadêmicas (atendimento à comunidade, docência e produção científica); inserção no mercado de trabalho e incertezas quanto ao futuro profissional.

Objetivos

Esta pesquisa objetivou identificar e avaliar possíveis fatores desencadeantes de estresse em pós-graduandos de diferentes áreas da Medicina Veterinária. Adicionalmente, o estudo também pretende fornecer bases para o planejamento de programas de redução do estresse em pós-graduandos.

Material e método

Amostra

Foram entrevistados 66 alunos, maiores de 20 anos, de diferentes programas de pós-graduação em Medicina Veterinária, na Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia da Universidade Estadual Paulista, Campus de Botucatu (FMVZ/Unesp-Botucatu) e na Faculdade de Medicina Veterinária da Universidade Estadual Paulista, Campus de Jaboticabal (FCAV/Unesp-Jaboticabal). Os entrevistados foram selecionados de forma casual nas instalações dos diferentes departamentos de cada instituição.

Técnica de coleta dos dados

Para a coleta de dados foram realizadas entrevistas estruturadas, utilizando questionários com sete perguntas "abertas", nas quais a resposta poderia ser livremente escolhida pelo entrevistado, e 15 perguntas "fechadas", nas quais a resposta deveria ser sim ou não (Quadro 1). Quando os sujeitos abordados concordavam em colaborar eram entrevistados individualmente.

Os dados colhidos referentes às variáveis selecionadas foram analisados utilizando-se distribuição de números absolutos e percentuais.

Resultados

Foram entrevistados 24 homens (36%) e 42 mulheres (64%), sendo

Quadro 1 – Perguntas utilizadas no questionário utilizado para entrevistar os pós-graduandos. As perguntas abertas podiam ser respondidas livremente e as fechadas somente deviam ser respondidas com sim ou não

Perguntas abertas	<p>O que você entende por estresse?</p> <p>Na pós-graduação quais as situações que você considera estressantes?</p> <p>Quais foram os motivos pelos quais você procurou assistência médica nos últimos meses?</p> <p>Apresenta ou apresentou alguns dos seguintes problemas recentemente? (Ver Quadro 2)</p> <p>Quais os mecanismos que você utiliza para liberar o estresse?</p>
Perguntas fechadas (sim ou não)	<p>Você acha que sofre de estresse?</p> <p>Caso tenha respondido sim, qual a gravidade do seu estresse: Leve () Moderado () Acentuado () Severo ()</p> <p>Sua remuneração satisfaz suas necessidades?</p> <p>Seus colegas de pós-graduação são qualificados?</p> <p>Dispensa tempo suficiente para acompanhar os avanços da área em que se desenvolve?</p> <p>Está apto para realizar trabalhos conforme planejou, está apto para tal?</p> <p>Está satisfeito com a qualidade técnica de seu trabalho?</p> <p>Seu relacionamento com os colegas é satisfatório?</p> <p>Gosta de interagir socialmente com seus colegas?</p> <p>Está conforme com o lado administrativo da pós-graduação?</p> <p>Usufrui do respeito merecido por sua atuação?</p> <p>Tem orgulho por estar se aperfeiçoando?</p> <p>Seu trabalho é prestigiado?</p> <p>A pós-graduação realizou as aspirações que tinha quando começou?</p> <p>A pós-graduação contribuirá a realizar suas aspirações profissionais?</p> <p>Com a experiência que tem agora, tomaria a mesma decisão de entrar na pós-graduação?</p>

31 alunos de mestrado e 35 de doutorado, das áreas de cirurgia (47%), reprodução (27%), clínica (20%), patologia (5%) e medicina preventiva (2%). Todos os entrevistados eram maiores de 20 anos e foram classificados em três grupos com base no tempo transcorrido desde sua formatura: até 2 anos (29%), entre 2 e 5 anos (48%) e mais de 5 anos (23%). Dos entrevistados 74% eram solteiros, 33% casados, sendo desses 11% com filho(s) e 3% divorciados.

Quando indagados sobre alguns dos sintomas comumente relacionados com quadros de estresse (Pires do Rio, 1998; Nicolielo e

Bastos, 2002), a frequência de ocorrência foi maior para a ansiedade (89%), irritabilidade (77%), angústia (64%), desânimo (62%) e dificuldade de concentração (61%) (Quadro 2).

Considerando como indicador o número de sintomas em cada nível

Quadro 2 – Percentagem de alunos de pós-graduação que apresentaram sintomas freqüentemente relacionados com estresse	
Problemas	%
Falta de ar	14
Gripes e resfriados constantes	17
Perda de interesse sexual	21
Palpitações	21
Depressão	33
Conceito negativo de si mesmo	33
Insônia	36
Outras dores musculares	42
Dor de cabeça	53
Falta ou excesso de apetite	53
Tristeza	55
Dores nas costas	55
Memória diminuída	55
Acorda cansado	56
Dificuldade de concentração	61
Desânimo	62
Angústia	64
Irritabilidade	77
Ansiedade	89

de pós-graduação, foi possível observar que uma porcentagem maior de alunos de doutorado (17%) apresenta o mais alto grau de estresse, 16 a 19 sintomas reportados (Gráfico 1).

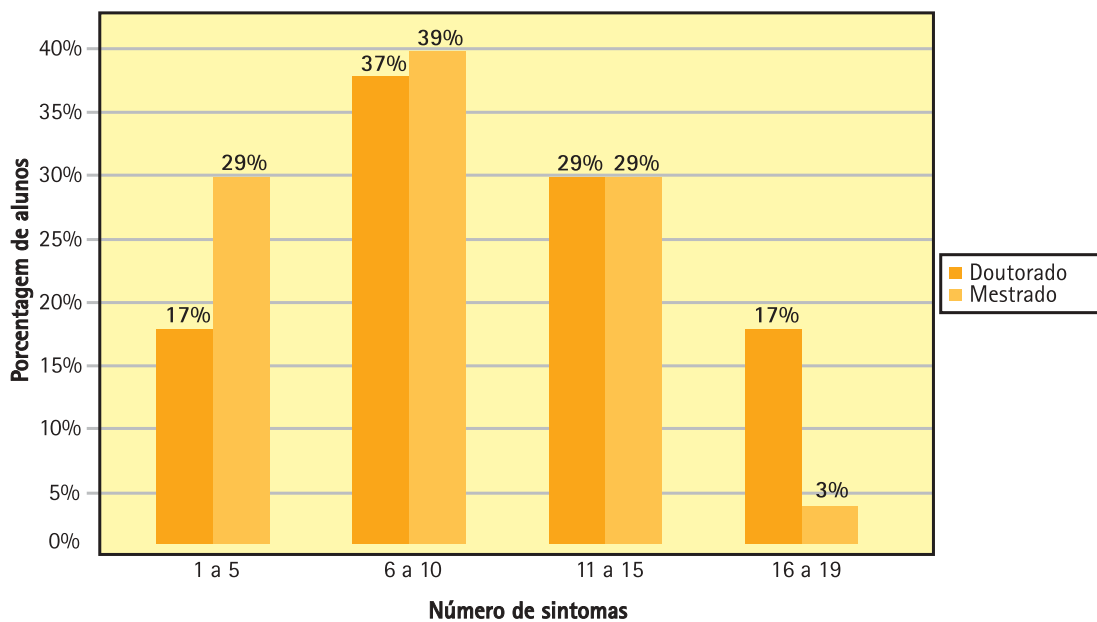


Gráfico 1 – Distribuição percentual do número de sintomas de estresse apresentado pelos alunos de doutorado e de mestrado

O Gráfico 2 mostra a distribuição global do número de sintomas. Assumindo uma classificação arbitrária e tendo como parâmetro o número de sintomas reportados, o estresse poderia ser descrito como leve (23%), moderado (38%), acentuado (29%) ou severo (10%) (em cinza). Na mesma Figura pode-se observar como os pós-graduandos classificam o próprio estresse, leve 14%, moderado 63%, acentuado 21% e severo 2% (em branco).

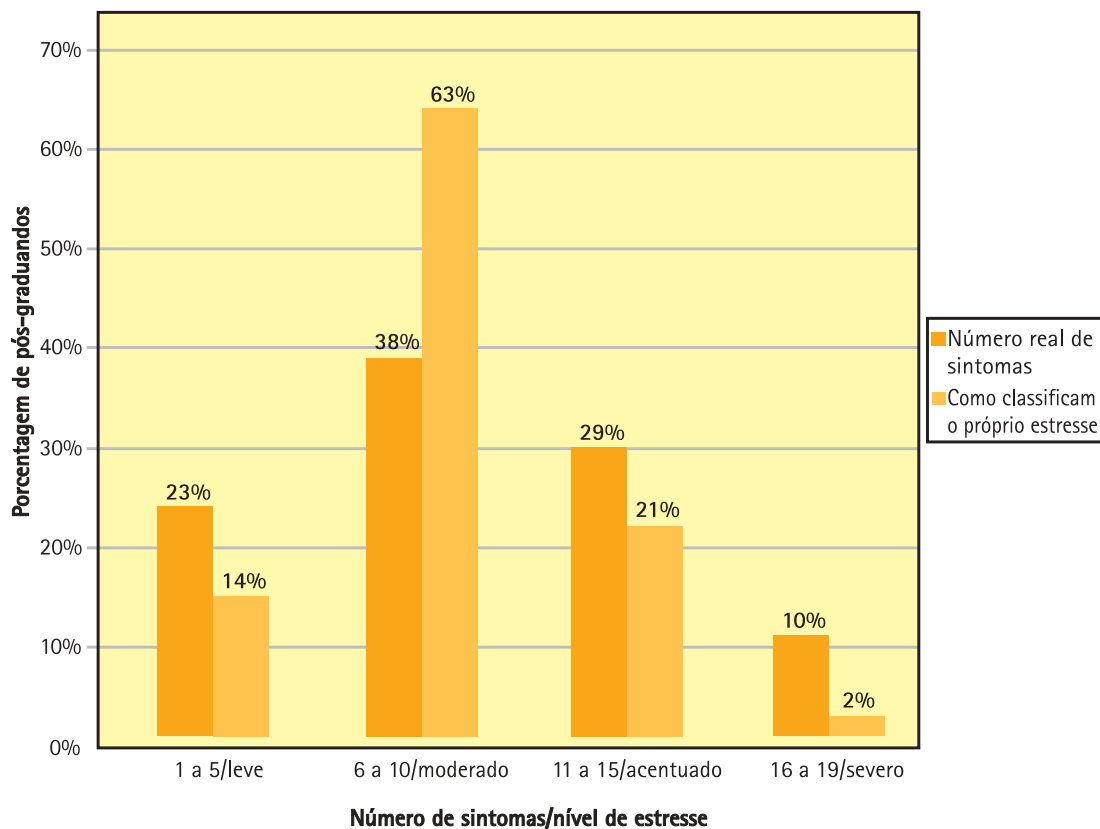


Gráfico 2 – Percentagem global de alunos que apresentam de 1 a 5, 6 a 10, 11 a 15 e 16 a 19 sintomas e de como os alunos classificam o próprio estresse.

Quando se perguntou aos entrevistados como definiriam o estresse, a maioria (41%) o definiu como um desequilíbrio físico, mental e psíquico e quando argüidos sobre as situações que desencadeiam maior estresse na pós-graduação, 30% indicaram a elaboração e realização do projeto experimental e/ou a obtenção de bolsa ou financiamento como os fatores mais estressantes. No Quadro 3 estão relacionadas as formas ou as atividades mais utilizadas pelos pós-graduandos para aliviar o estresse. Na Tabela 1 pode ser observada a distribuição porcentual das respostas às perguntas fechadas.

Quadro 3 – Distribuição porcentual das respostas mais comuns dos entrevistados à pergunta "quais são as formas que utiliza para liberar ou aliviar o estresse"

Esporte	27%
Lazer	22%
Conversar/passear	9%
Viagem	8%
Animais	4%
Meditação, relaxamento, massagem	4%
Contato com a natureza	4%
Esquece a faculdade/PG	4%
Comer	3%
Sexo	3%
Família	3%
Desconta no parceiro	2%
Não faz nada	2%
Chorar	1%
Dormir	1%
Namorar	1%

Tabela 1 – Objetivos: frequência e incidência

Perguntas fechadas (sim ou não)	Doutorado		Mestrado		Masculino		Feminino	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Sua remuneração satisfaz suas necessidades?	17	83	19	81	25	75	14	86
Seus colegas de pós-graduação são qualificados?	60	40	87	13	88	12	64	36
Dispensa tempo suficiente para acompanhar os avanços da área em que se desenvolve?	63	37	58	42	63	37	60	40
Está satisfeito com a qualidade técnica de seu trabalho?	57	43	61	39	63	37	57	43
Está conforme com o lado administrativo da pós-graduação?	26	74	26	74	33	67	21	79
Usufrui do respeito merecido por sua atuação?	63	37	68	32	75	25	60	40
Seu trabalho é prestigiado?	69	31	77	23	88	12	64	36
A pós-graduação realizou as aspirações que tinha quando começou?	49	51	61	39	67	33	48	52

Com as perguntas fechadas tentou-se avaliar o grau de satisfação com a pós-graduação. Nos quesitos referentes a: aptidão para realizar os trabalhos planejados; satisfação com o relacionamento e interação social com os colegas; orgulho por estar se aperfeiçoando; contribuição da pós-graduação para a realização das aspirações profissionais; opção por aconselhar a pós-graduação a outros; e repetir a decisão de entrar na pós-graduação com a experiência acumulada houve grande unanimidade entre os respondentes, com índices de respostas afirmativas em torno de 90%.

Em relação aos demais itens (ver Tabela 1), observa-se certa insatisfação com alguns aspectos organizacionais, como remuneração (83% entre os doutorandos e 81% entre os mestrandos). Note-se que entre os homens a insatisfação com a remuneração é um pouco menor de que entre as mulheres (75%, contra 86%). A dificuldade em dedicar tempo suficiente para acompanhar os avanços da área em que trabalham é apontada por cerca de 60 % dos entrevistados, independentemente do nível do curso ou do sexo.

O desagrado pelo lado administrativo (73% dos entrevistados) e falta de reconhecimento profissional adequado (33%), provavelmente explicam porque em 43% dos casos a pós-graduação não preencheu as expectativas que existiam ao começar o curso, fenômeno esse que é mais acentuado nos doutorandos (51%), nas mulheres (52%) e nos profissionais formados entre 2 e 5 anos atrás (56%). Vale ainda ressaltar que aproximadamente 40% dos pós-graduandos não estão totalmente satisfeitos com a qualidade técnica de seu trabalho.

Discussão

Inicialmente, é importante dizer que embora os pós-graduandos entrevistados residam em diversas cidades do Brasil, a amostra somente envolveu alunos dos cursos de Medicina Veterinária de Botucatu e Jaboticabal (SP). Por essa razão, os resultados encontrados, eventualmente, só poderiam ser generalizados apenas dentro dessa mesma população.

A deterioração da qualidade de vida manifesta-se por meio de diversas formas, destacando-se o surgimento de novos distúrbios físicos e/ou psicológicos, entre os quais sobressai o fenômeno do estresse. Os sintomas mais apontados pelos alunos de pós-graduação foram ansiedade, irritabilidade, angústia, desânimo e dificuldade de concentração. Esses achados vão ao encontro do relatado por Couto (1987), que relaciona como principais sintomas de estresse: nervosismo, ansiedade, irritabilidade, fadiga, sentimentos de raiva, angústia, período de depressão, dor no estômago, dor nos músculos do pescoço e ombros e dores discretas no peito quando o indivíduo encontra-se sob pressão. Couto também faz referência a manifestações somáticas que, embora também citadas pelos pós-graduandos, tiveram menor ocorrência. Individualmente, o estresse manifesta-se principalmente por meio de sintomas mentais, sendo relativamente baixos os níveis de manifestações físicas. Contudo, a manutenção prolongada de elevados níveis de estresse mental pode levar ao processo de somatização (Moraes et al., 2000).

Na classificação do estresse com base no número de sintomas, observou-se uma porcentagem mais elevada de doutorandos (17% *versus* 3% de mestrandos) com o maior número de sintomas (16 a 19), possivelmente compatível com um grau de estresse de acentuado a severo. Esse achado poderia estar relacionado à maior responsabilidade que recai sobre o aluno de doutorado, representado pelo extenso número de tarefas, ansiedade em corresponder às expectativas que se criam em torno dele e a outros fatores inerentes à idade, como a incerteza de entrar no mercado laboral e obrigações familiares.

É interessante observar também como os entrevistados provavelmente subestimaram o seu próprio grau de estresse, pois apenas 2% o qualificaram como severo e 21% como acentuado, enquanto segundo o número de sintomas reportados as porcentagens esperadas seriam de 10% e 29%, respectivamente.

Stacciarini (1999) ressalta a dificuldade em se definir o estresse, porém admite-se que as pessoas reconhecem o estresse no momento que o sentem. Apesar de não ser unânime, foi observada certa concordância na definição de estresse, já que uma boa parte dos entrevistados (41%) o definiu como um desequilíbrio físico, mental e psíquico. Também relacionaram o estresse com algo que diminui a capacidade de raciocínio rápido e que contribui para a perda de disposição para o trabalho, além de favorecer mudanças de humor. Em termos gerais, o estresse é sempre entendido como algo negativo associado principalmente às manifestações fisiológicas e com algumas referências aos aspectos de ordem psicológica (Stacciarini, 1999).

Vários autores enfatizam a questão da sobrecarga de trabalho, prazos rígidos e jornadas prolongadas como elementos estressores em distintas categorias profissionais e a satisfação no trabalho como fator de redução

de estresse (Silva, 1994; Jaime, 1996). As situações mais comumente referidas como estressantes pelos pós-graduandos foram a elaboração e realização do projeto experimental e/ou a obtenção de bolsa ou financiamento. Entretanto, cursar disciplinas, a qualificação e a defesa, a falta de ética ou incompetência de colegas, docentes e funcionários, o cumprimento de prazos, a burocracia, o orientador e a sobrecarga de atividades, também foram mencionados.

O ponto nevrálgico para muitos pós-graduandos parece ser a parte experimental. Talvez isso se deva, em parte, à avalanche de incertezas que o desenvolvimento de um trabalho experimental envolve, como a elaboração, realização e financiamento do projeto. Esses fatores e, ainda, a necessidade de cumprir prazos definidos e de ser aprovado na dissertação de mestrado ou defesa de doutorado levam a uma grande sobrecarga emocional.

A pressão dos superiores foi descrita como sendo uma importante fonte de estresse em grupamentos militares, na medida em que as exigências disciplinares reforçam a pressão vertical “superior-subordinado” e a isso se soma a falta de grandes oportunidades de crescimento profissional (Silva, 1998). Embora o relacionamento orientador-orientado esteja longe de ter caráter militar, esse fenômeno poderia ser comparado com o âmbito acadêmico. Realmente não se pode falar de pressão disciplinar no relacionamento orientador-orientado, mas existem dois fenômenos particulares: a “pressão por produtividade” e a “saturação do mercado de trabalho”. A produtividade científica é um dos indicadores mais importantes da qualidade não só dos programas de pós-graduação, mas também do pesquisador, o que torna a competitividade cada vez mais intensa.

O cenário laboral mostra que muitos egressos da pós-graduação tendem a ser absorvidos pelas instituições de ensino superior (IES) particulares, na maioria das quais a pesquisa é escassa. Somente poucas vagas para pesquisadores estão disponíveis em IES públicas e nas indústrias a cada ano.

A pressão por publicar leva a um grau exagerado de competitividade, induzindo uma distorção cultural, na qual a “corrida por produção” prevalece sobre o conhecimento, e o sofrimento mental aumenta por diversos fatores, como a escassez de fontes de financiamento (Méis et al., 2003). Segundo esses autores, um possível cenário futuro é que uma porção significativa de cientistas brasileiros abandone a academia e que novos talentos sejam desestimulados a escolher a carreira científica, devido à falta de perspectiva. A combinação desses dois fatores pode levar ao declínio da ciência no Brasil. Por isso, se esse padrão não for revertido no futuro próximo, a ciência brasileira poderia passar do crescimento à decadência sem atingir seu verdadeiro potencial.

A partir da inter-relação entre estímulos e características individuais podem se desenvolver duas formas de estresse que, apesar de biologicamente idênticas, apresentam conseqüências distintas para o indivíduo. São elas o “distresse” e o “eustresse”. O primeiro constitui o estresse negativo, resultante da percepção do estímulo como ameaça, sendo a energia mobilizada no organismo para enfrentamento das pressões. O outro consiste em um estresse

positivo no qual o excedente de energia é empregado de modo produtivo, sendo o estímulo estressor percebido como um desafio capaz de ser superado.

O estresse é positivo e importante para a vida humana, sendo responsável pela nossa capacidade de adaptação a novas situações, boas ou ruins (Lipp, 1996).

As reações ao estresse ativam mecanismos neuroendócrinos complexos. O estresse pode afetar a memória, o aprendizado e às habilidades. Um estudo realizado com alunos de um curso de Suporte Avançado de Vida em Cardiologia mostrou que o estresse induzido propositalmente influi significativamente de forma negativa no desempenho acadêmico, pois os participantes com maiores graus de estresse apresentaram notas inferiores. Uma conclusão importante desse estudo foi que apesar de interferir no aprendizado, o estresse é um componente presente em situações reais e o profissional deveria ser capacitado para lidar com ele para otimizar seu desempenho e a segurança no atendimento aos pacientes (Lima Jr. et al., 2002).

O indivíduo pode aliviar o estresse de várias maneiras, seja de forma inconsciente ou consciente por meio de mecanismos cognitivos ou comportamentais, na tentativa particular de manter o equilíbrio interno. O mecanismo mais utilizado pelos pós-graduandos para aliviar o estresse foi a prática de atividades de lazer. De acordo com a classificação descrita por Bachion et al. (1998), essa resposta se enquadra na classe de estratégias de fuga, um meio de alívio de estresse por meio de mecanismos que possam auxiliar a esquecer os fatores de estresse.

Em segundo lugar foram encontradas outras formas de enfrentamento ligadas à prática esportiva, que são classificadas como confronto indireto, pois são empregadas para aliviar o grau de tensão e não evitá-lo (Bachion et al., 1998).

Dentro dos mecanismos de *coping* usados pelos pós-graduandos não foi observado nenhum relacionado ao confronto direto (buscar informações, falar sobre o assunto, negociar alternativas), o que chama a atenção considerando o alto grau de instrução dos indivíduos envolvidos no estudo. Bachion et al. (1998) e Golemam (1996) chamam a atenção para ações como “beber cervejinha” e “ficar sozinho”, que podem ser classificadas como *coping* não construtivo. Estes comportamentos favorecem o isolamento social e possíveis casos de alcoolismo, podendo trazer prejuízos biopsicossociais para o indivíduo, levando-o à dependência química e solidão.

Considerações finais

O ambiente de trabalho na pós-graduação aparentemente é bom e o relacionamento interpessoal é muito satisfatório, pois praticamente todos os entrevistados mantêm boas relações com os colegas e gostam de interagir socialmente. Isso sugere que, apesar de estar em um meio dito como altamente competitivo, o ambiente de trabalho e a convivência com outros pós-graduandos não parecem ser um fator de estresse.

Considerando a conformidade com o treinamento adquirido, a sensação de respeito e valorização por parte de outras pessoas, a própria satisfação por estar se aperfeiçoando e a certeza de que a pós-graduação é um instrumento para realizar aspirações profissionais, ficou evidente que o grau de satisfação profissional era elevado.

Em termos organizacionais, o estresse manifesta-se por uma elevada insatisfação com a organização, que se contrapõe a uma satisfação geral com o trabalho em si. Em um estudo sobre a qualidade de vida e estresse na Polícia Militar de Minas Gerais, os autores concluíram que a grande fonte de estresse encontra-se em aspectos da estrutura organizacional e não no conteúdo do trabalho (Moraes et al., 2002). Com base nos achados do presente estudo, poder-se-ia inferir que na pós-graduação os principais fatores de estresse também são de tipo organizacional e não relacionados com aspectos pessoais, profissionais ou acadêmicos.

A pós-graduação é um dos pilares para o desenvolvimento de um país. Em sua grande maioria, os mestres e doutores têm dois campos de ação fundamentais: docência (portanto, deles dependerá, em grande proporção, a qualidade dos profissionais que inundarão o mercado de trabalho no futuro) e pesquisa (que, sem dúvida, é um dos fatores determinantes dos avanços tecnológicos que permitem o desenvolvimento de uma nação).

Além dos esforços para melhorar os aspectos acadêmicos e produtivos da pós-graduação, também é necessário investir no melhoramento da qualidade de vida dos pós-graduandos e na sua afirmação como profissionais, pois são elementos estreitamente relacionados.

Referências

- ANTONI, M.H. Administração do estresse: estratégias que funcionam. In: GOLEMAN, D. et al. *Equilíbrio mente e corpo*: como usar sua mente para uma saúde melhor. 3. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1997. p. 327-338.
- BACHION, M.M.; PERES, A.S.; BELISÁRIO, V.L.; CARVALHO, E.C. Estresse, Ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 2, n. 1, p. 33-39, jan./jun.1998.
- BARTLETT, L.H.; ERVIN, S.A.; GUO, I.Y. A view of the profession from dental students to Practitioner- A 10- year perspective. *Text Dent J.* v. 114, n. 5, p. 19-22, 1997.
- BERNIK, V. Stress: o ponto de ruptura. *Jovens Médicos*, São Paulo, v. 5, p. 305-311, maio. 1997.
- COUTO, H.A. Stress entre executivos: os 10 agentes estressantes mais freqüentes e os 13 fatores de maior potencial agressivo. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO, V, 1987, Florianópolis. *Conferência...* Florianópolis, 1987. p. 747-57.
- FISCHER, F. M. Stress entre executivos: os 10 agentes estressantes mais freqüentes e os 13 fatores de maior potencial agressivo. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO, V, 1987, Florianópolis. *Conferência...* Florianópolis, 1987. p. 747-57.

GORTER, R.C.; ALBRECHT, G.; HOOGSTRATEN, J.; EIJKMAN, MAJ. Measuring work stress among Dutch dentists. *Int Dent J.* v. 48. n. 3, p. 144-52, 1999.

JAIME, F. In: 1º SEMINÁRIO SOBRE SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DO TRABALHO. Universidade Federal de Goiás. Pró-reitoria de assuntos da comunidade universitária. Coordenação de serviço social. Goiânia: Cegraf, 1996. 45p.

LIMA Jr. E.; KNOPFHOLZ, J.; MENINI, C.M. Estresse Durante Cursos de Suporte Avançado de Vida em Cardiologia. É Importante no Aprendizado de Habilidades? *Arq. Brás. Cardiol.*, v. 79, p. 585-8, 2002.

LIPP, M. Estresse: Conceitos básicos. In: *Pesquisas sobre estresse no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco.* Campinas, São Paulo: Papirus, 1996. p. 17-31.

LOGAN, H.L. MULLER, P.J.; BERST, M.R.; YEANEY, D.W. Contributors to dentist's job satisfaction and quality of life. *J Am Coll Dent.*, v. 64, n. 4, p. 39-43, 1997.

MEIS, L.; VELLOSO, A.; LANNES, D.; CARMO, M.S.; MEIS, C. The growing competition in Brazilian science: rites of passage, stress and burnout. *Braz J Med Biol Res.*, v. 36, p. 1.133-41, 2003.

MORAES, L.F.R.; FERREIRA, S.A.A.; ROCHA, D.B. *Diagnóstico de Qualidade de Vida e Estresse no Trabalho da Polícia Militar do Estado de Minas Gerais.* Pesquisa financiada pela Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). 2000.

NICOLIELO, J.; BASTOS, J.R.M. Satisfação profissional do cirurgião dentista conforme tempo de formado. *Ver Fac. Odontol.*, Bauru, v. 10, n. 2, p. 69-74, 2002.

PATIS, K. Stress e isolamento social versus stress e atividade de resgate ao público: nota prévia. In: - CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO, V, 1987, Florianópolis. *Conferência...* Florianópolis, 1987, p. 785-89.

PELLETIER, K.R. Entre a mente e o corpo: estresse, emoções e saúde. In: GOLEMAN, D. et al. *Equilíbrio mente e corpo: como usar sua mente para uma saúde melhor.* 3. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1997. p. 15-31.

ROCHA, D.C. Agentes estressores presentes em um hospital psiquiátrico. In: REUNIÃO ANUAL DA SBPC, 50, 1998, Natal - RN. *Resumos...* Natal: UFRN, jul. 1998. p. 117.

SACKS, M.H. Exercício para controle do estresse. In: GOLEMAN, D. et al. *Equilíbrio mente e corpo: como usar sua mente para uma saúde melhor.* 3. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1997. p. 269-279.

SIQUEIRA, M.M.; WATANABE, F.S.; VENTOLA, A. Desgaste físico e mental de auxiliares de enfermagem: uma análise sob o enfoque gerencial. *Revista latino-americana de enfermagem.*, Ribeirão Preto, v. 3, n. 1, p. 45-47, jan. 1995.

STACCIARINI, J. M. R. *Estresse ocupacional, estilos de pensamento e coping – na satisfação, mal-estar físico e psicológico dos enfermeiros*. 1999. 169 p. Tese. (Doutorado) Departamento de Psicologia Social e do Trabalho – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília.