

ESTRESSE E SEUS SINTOMAS NO ÂMBITO ESCOLAR

Fernanda Salgado Alves¹

Pollyana Brandão Gomes²

polly.matipo@gmail.com

Área do conhecimento: Ciências Humanas

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo verificar a ocorrência de alguns sintomas de estresse em um determinado grupo de professores do ensino fundamental I de uma escola pública de uma cidade em Minas Gerais. O trabalho é o resultado de uma pesquisa bibliográfica de abordagem quantitativa e os dados foram coletados por através de um questionário analisado, respondido e preenchido pelos próprios professores consultados. Foi possível verificar, por meio da análise minuciosa dos resultados que o estresse no ramo da docência se dá por vários motivos como: indisciplina dos alunos, ausência de estrutura física e material, suporte técnico e teórico, além de material adequado. Diante disso, o estudo verificou que grande parte dos professores enfrentam jornadas diárias exaustivas, que se passam entre duas ou três escolas e que nem sempre esses profissionais zelam pela saúde da forma que deveriam.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse, trabalho, sintomas, esgotamento psicológico, docência.

1. INTRODUÇÃO

Sabemos que a docência no quesito de profissões é uma das mais desgastantes e onerosas para o trabalhador (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005).

As queixas de professores e demais agentes das escolas públicas tem sido as mesmas: falta de reconhecimento dos alunos e das famílias, a indisciplina, excesso de alunos nas salas de aula, falta de material adequado, ausência de apoio pedagógico da equipe responsável, cobrança excessiva dos setores do governo. Isso de fato, influência nos níveis de estresse que os mesmos apresentam (ZAFFARI, 2009).

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Univertix.

² Psicóloga (UNEC), especialista em Educação Especial, Saúde Mental, Docência do Ensino Superior, Psicanálise (FACEC, UCAM, UNIVÉRTIX, FAVENI), mestranda em Saúde Pública (EMESCAM) e professora do Curso de Psicologia Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

A maioria dos professores que atuam na educação básica tem uma reclamação em comum: sofrem com os sintomas de estresse por motivos de trabalho e dos desgastes causados pelo mesmo (CARDOSO, 2000).

Sabemos que a jornada de trabalho se torna também um agravante, uma vez que, para complementar a renda, muitos deles trabalham em duas ou mais escolas.

Atualmente as Instituições de Ensino passam por mudanças que vão além dos conteúdos. A funcionalidade das famílias se modificou. Os pais geralmente trabalham o dia todo, os filhos ficam em suas próprias responsabilidades e acabam tendo seus principais ensinamentos pela escola, ou seja, os professores tornam-se responsáveis, além dos conteúdos, pelos ensinamentos de valores e regras da vida diária (KELLY, 2007).

O estresse tem sido motivo de reflexão dentro do ambiente educacional brasileiro nos últimos anos e tem sido alvo de discussões (LIPP, 2002) o que para as equipes docentes torna-se vantajoso, uma vez que a pesquisa aponta direcionamento em busca de soluções cabíveis.

Esta pesquisa teve como objetivo verificar a ocorrência de alguns sintomas de estresse em um determinado grupo de professores do ensino fundamental I de uma escola pública de uma cidade em Minas Gerais.

A escolha do tema justifica-se pela importância da temática do estresse ocupacional tanto no âmbito individual, escolar ou organizacional, uma vez que o professor deve estar em boas condições físicas e emocionais para que possa desempenhar um trabalho de qualidade com seus discentes.

Trabalhos como estes são importantes para evidenciar os problemas relacionados à saúde que professores e profissionais da educação vêm enfrentando nos últimos anos. A escola modificou-se e os profissionais não acompanharam essas mudanças no que tange a qualidade de vida e satisfação com os trabalhos prestados. Esse estudo traz à tona uma realidade que muitas vezes é ocultada ou deturpada dentro das instituições de ensino: a de que o professor está doente, mentalmente, fisicamente, psicologicamente e afetivamente. Sendo assim carecemos de pesquisas que aprofundem a temática e discutam mecanismos de mudança de comportamento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Sabemos que um professor estuda para lecionar, porém, conforme as necessidades hoje ele se vê obrigado a cumprir diversas funções além das quais ele já é incumbido, entre elas, psicólogo, médico, enfermeiro, mãe, pai, assistente social e muitas outras das quais os responsáveis se eximem (LIPP, 2002).

Para Oliveira (2004, p. 132), “Tais exigências contribuem para um sentimento de desprofissionalização, de perda de identidade profissional, da constatação de que ensinar nem sempre é o mais importante”.

Autores ressaltam também que a carga horária de trabalho dos professores já é por si só estressante, pois o trabalho docente não se limita ao ambiente da sala de aula, pois, além dos professores tem ainda que realizar outras atividades após o período de trabalho na instituição (LIPP, 2002).

O estresse trabalhista é compreendido como a junção de fatores emocionais peculiares do indivíduo e fatores laborais, ou seja, associados às suas atividades trabalhistas (GOMES; PEREIRA, 2008).

No entanto, Moura defende que a incidência de casos de estresse extremos está diretamente relacionada ao trabalho e indiretamente associados aos aspectos da personalidade do sujeito (MOURA, 2000).

Os professores ainda enfrentam problemas seríssimos com alunos que insistem em desrespeitar seus mestres, não cumprem o que lhe é pedido e desafiam a autoridade à quem eles devem respeito. Essas são apenas algumas das situações as quais os docentes ficam expostos diariamente, Com isso, os estudantes acabam deixando os professores em situação de estresse e desgaste profissional, deixando de ser prazeroso o trabalho do professor.

Segundo as autoras Oliveira e Alves:

Os professores vêm apresentando atitudes que têm origem na falta de recursos materiais e de condições de trabalho, acúmulo de exigências que levam a sobrecarga, o encontro com uma prática distante dos ideais pedagógicos assimilados durante o período de formação; estes são fatores que incidem diretamente sobre as ações do docente, gerando tensões em sua prática cotidiana e que não são apenas de cunho pessoal (OLIVEIRA; ALVES, 2005, p.228).

Vasques e Codo (2000) afirma que ser professor na atualidade deixou de ser compensador, uma vez que os rendimentos não são tão atrativos, além de ter perdido o “status” social que acompanhava a função há poucas décadas passadas.

Lipp (2000) definiu o estresse como reação do organismo com componentes físicos, psicológicos, mentais, hormonais, gerados pela necessidade de gerenciar

algo que naquele instante ameaça à estabilidade mental ou física de uma pessoa. Esta reação pode surgir por momentos diversos de origem externa ao organismo ou de bases internas, isto é, produzidas por si só.

Os fatores externos incluem perdas, discussões, brigas, acidentes e etc. Existem também os fatores estressores internos, pois, nem sempre é o acontecimento presente que gera o estresse, mas sim, a interpretação a ele atribuída pelo organismo, de modo, que cada indivíduo reaja e se comporte diante dele.

Sobre os fatores estressores Silveira, Enumo e Batista (2014) acrescentam ainda que os fatores mais comuns são: pouco ou nenhum acompanhamento familiar, conflitos motivacionais e comportamentais e as turmas com número elevado de alunos.

Meleiros (2002) diz que possível fonte de estresse o fato que o professor dos anos iniciais são quem dão início aos processos de alfabetização e socialização das crianças, sendo essa a fase mais difícil ao seu ponto de vista. O que de fato torna-se desafiador uma vez que existem uma gama gigantesca de personalidades, individualidades e opiniões. Atividade extra que exige dos docentes, grande equilíbrio emocional e físico por parte de quem opta pela arte de lecionar.

3. METODOLOGIA

O trabalho é uma pesquisa bibliográfica de abordagem quantitativa e os dados foram coletados por meio de um questionário autoaplicável, aplicado em 14 professores dos anos iniciais de uma escola municipal da cidade do interior de Minas Gerais, a pesquisa foi realizada entre fevereiro e maio de 2019. O questionário elaborado pela autora.

Os professores receberam a orientação sobre o preenchimento dos questionários durante uma reunião administrativa/ pedagógica da Instituição. Após as instruções, os mesmos levaram o documento para suas residências, retornando com eles no dia seguinte.

A pesquisa quantitativa busca dados exatos, ou seja, a análise não carece de subjetividade e sim da contagem de números e quantidades (NEVES, 1996). O questionário torna-se um instrumento excelente por permitir que o pesquisado tenha autonomia e liberdade para responder as questões, sem depender por hora, da intervenção do entrevistador.

Lüdke (2002) destaca o reconhecimento da pesquisa como aliada importante no trabalho e na formação de professores e que a mesma está se fazendo cada vez mais clara e presente na literatura especializada nacional. Quanto ao uso de questionário.

O questionário deve ser completo, no sentido de abranger as características necessárias para atingir os objetivos da pesquisa; ao mesmo tempo, não deve conter perguntas que fujam desses objetivos, pois, quanto mais longo o questionário, menor tende a ser a confiabilidade das respostas (BARBETTA, 2006, p.34).

O questionário é uma das técnicas mais práticas e eficientes, pois possibilita a obtenção de dados facilmente tabuláveis e quantificáveis e foi escolhido em função das vantagens obtidas por meio de sua aplicação (GIL, 2002).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O trabalho é uma prática capaz de transformar a realidade tornando viável a sobrevivência e a realização do ser humano. Por meio de sua atividade o homem compreende sua vida como um projeto. Admite sua existência como ser, materializa e expressa sua dependência e poder sobre o ambiente. O trabalho consiste na execução de saberes e habilidades no desenvolvimento de processos e atividades, exercendo sua qualidade de vida (MALVEZZI, 2004).

Após a aplicação dos questionários foi realizado uma análise dos resultados que apontaram que em relação à escolha da profissão e o nível de satisfação, 80% dos professores entrevistados entraram no ramo por vontade própria, não sendo influenciados por nenhum parente ou afim, como pode ser visto no gráfico abaixo.

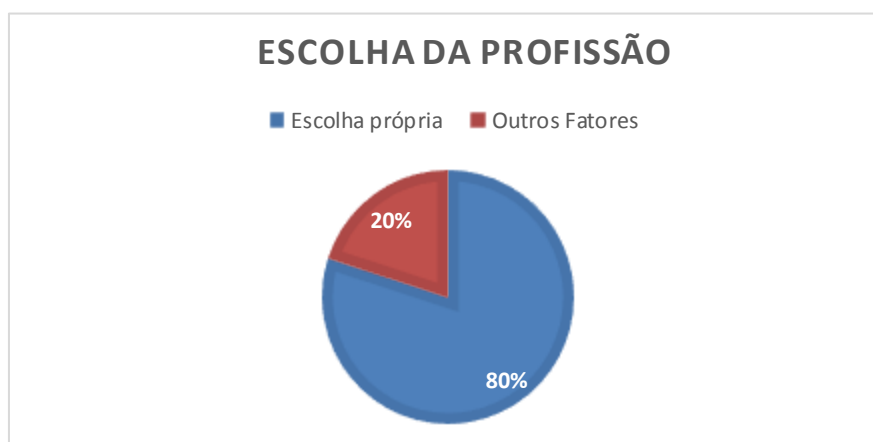


Figura 1: Escolha da profissão- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Verificamos ainda que, desses dos 15 profissionais entrevistados, 47% encontram-se satisfeitos com a profissão atual, 13% consideram-se pouco satisfeitos e 40% encontram-se insatisfeitos. Consideramos que o grupo se encontra bem dividido em relação à satisfação laboral, uma vez que os dois extremos alcançaram os mesmos índices quantitativos.

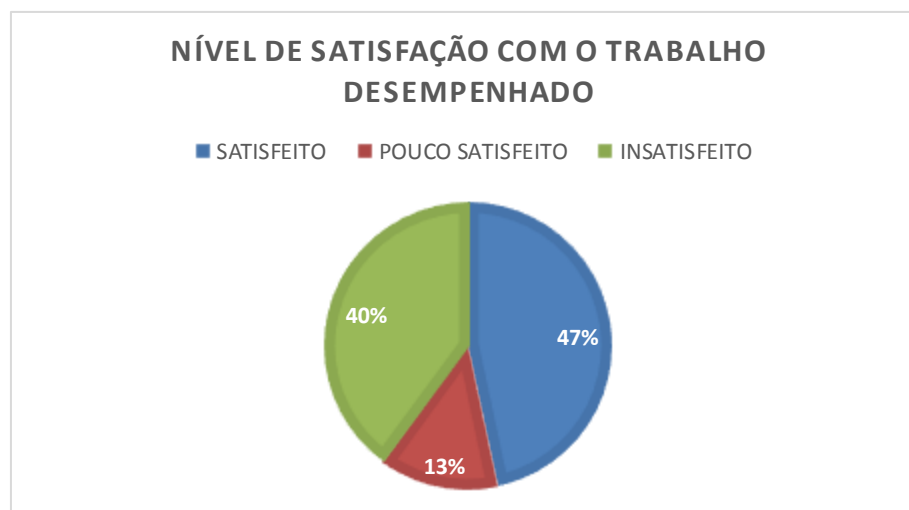


Figura 2: Nível de satisfação com o trabalho desempenhado- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

A questão da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) está fortemente presente na sociedade contemporânea. Ela habita o discurso de dirigentes e gestores de organizações públicas e privadas. Ela está presente na mídia e, cada vez mais, na literatura científica das ciências do trabalho (ex. Psicologia Organizacional, Administração). O nomadismo da sigla QVT é intenso e, do mesmo modo, os diferentes sentidos e usos que se faz dela. Nesse sentido, o tema se transformou numa espécie de “guarda-chuva” multiuso que abriga diferentes perspectivas, interesses e personagens. (FERREIRA, 2011)

Em relação aos cuidados com a saúde os dados apontaram que 22% dos professores entrevistados vão ao médico uma vez por ano, 67% vão duas vezes por ano e 11% comparecem ao consultório três vezes por ano, como ilustra o gráfico abaixo. Desses, 73% disseram ainda que se consideram saudáveis e 27% demonstraram não estar em pleno estado de saúde.

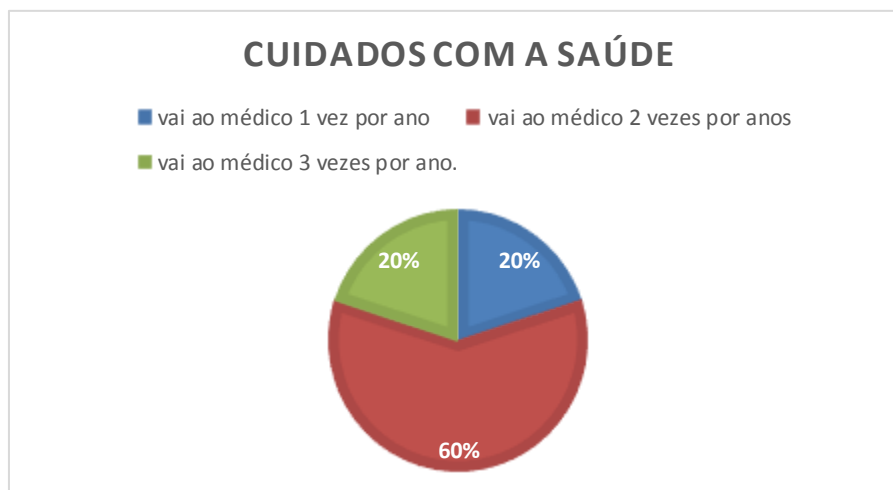


Figura 3: Cuidados com a Saúde- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Segundo cita Kitamura (2005), a saúde constitui-se num bem inalienável para qualquer ser humano. Não é justo nem correto que o Homem, ao realizar o seu trabalho, seja obrigado a se desfazer, mesmo que parcialmente, deste bem. A globalização da economia, entre outros fatores, inclusive disposições legais, tem feito com que Empresas brasileiras se preocupem com a qualidade total, envolvendo portanto, aspectos relacionados não somente com a qualidade final do produto, mas também à qualidade do meio ambiente, assim como à qualidade de vida no trabalho.

Sobre a alimentação durante o dia, 80% participantes disseram que fazem de quatro a seis refeições e apenas 20% fazem sete ou mais durante o dia como mostra o gráfico abaixo.

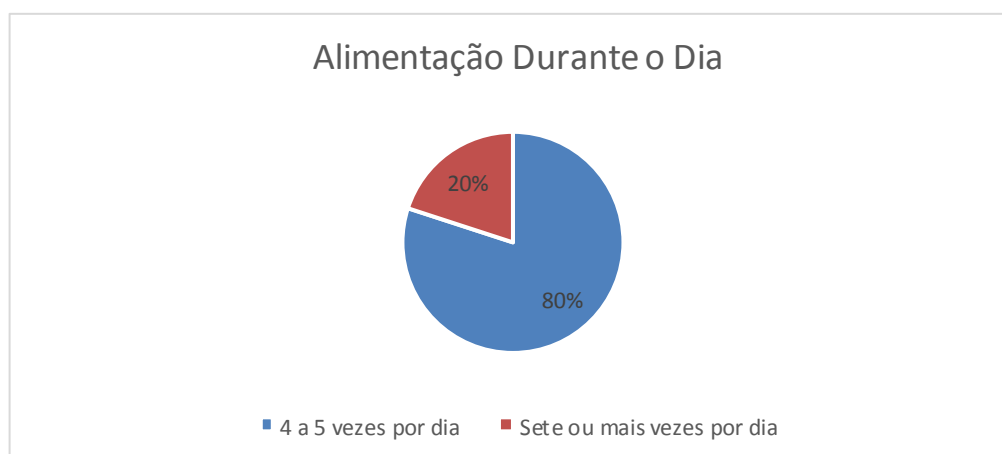


Figura 4: Alimentação durante o dia- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Relacionado ao uso de medicamentos contínuos 87% assumiram fazer uso de remédios diariamente. Esse dado é perceptível ainda no gráfico abaixo:

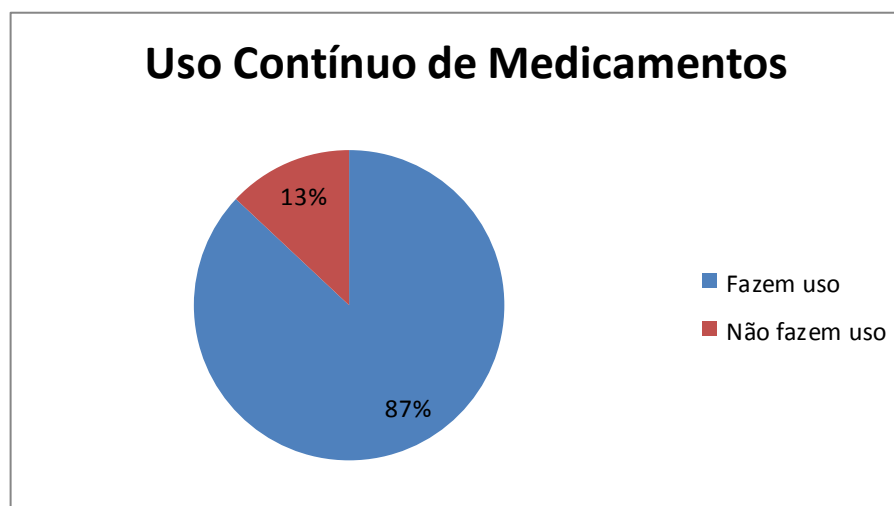


Figura 5: Uso contínuo de medicamentos- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

O stress psíquico está intimamente relacionado com o grau de responsabilidade ao qual o indivíduo está submetido ininterruptamente durante um tempo, não há um tempo pré-determinado, pois é muito pessoal a quantidade de horas, dias, meses ou anos que alguém consegue suportar estando sob algum tipo de pressão psíquica. Por ser muito subjetivo e muito vago, o stress psíquico torna-se uma discussão pouco palpável se o compararmos com a lesão por esforço repetitivo e dores corporais, para as quais sabemos o músculo exato e temos técnicas avançadas e comprovadas que resolvam este problema. Já no caso do stress psíquico não há consenso sob o que desencadeia o problema, como resolvê-lo e, principalmente, como evitá-lo; esse é o grande foco da qualidade de vida: como prevenir o stress psíquico (ALMEIDA, 2004).

Por motivos de estresse os professores informaram que tiram licenças, com isso, pode-se verificar que 53% deles tiram em média duas licenças por ano e 20% tiram apenas uma e que as licenças duram cerca de 5 à 15 dias. Assim sendo, os outros 27% alegaram não necessitar da licença para tratar da saúde. O gráfico abaixo permite-nos analisar sobre os quantitativos de licenças para tratar assuntos de saúde.

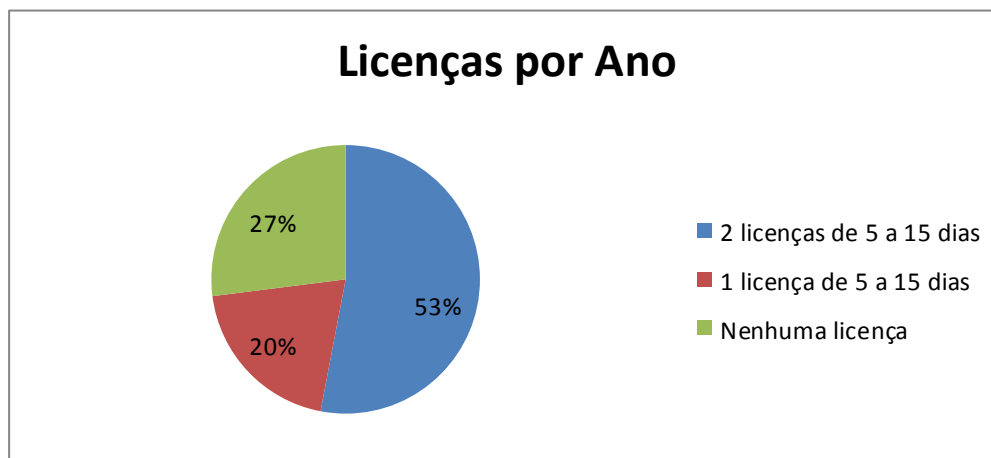


Figura 6: Licenças por ano- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Sobre o quantitativo de estabelecimentos em que trabalham 80% dos entrevistados informaram que exercem função em duas escolas, 13% trabalham em três escolas e apenas 7% trabalha somente em uma escola.

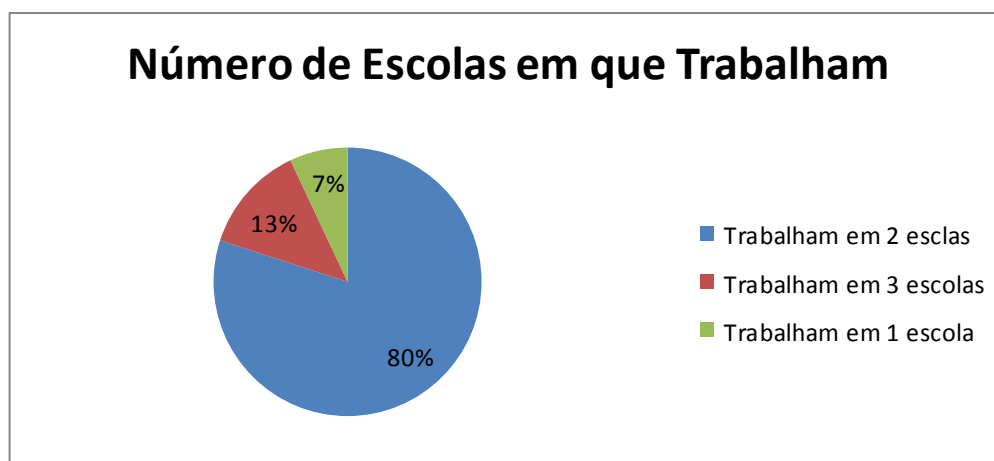


Figura 7: Número de escolas que trabalham- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Além disso, 27% lecionam três dias da semana, 13% lecionam em quatro dias da semana e 60% lecionam cinco dias da semana.

Almeida (2004), ressalta que podemos experimentar ansiedade diante de desentendimentos com colegas, da sobrecarga, da corrida contra o tempo, da insatisfação salarial. A desorganização no ambiente ocupacional põe em risco a ordem e a capacidade do trabalhador. As consequências desse stress do trabalho

são fatores significativos na determinação de certas doenças. Geralmente as condições pioram quando não há clareza nas regras, normas e nas tarefas que devem desempenhar cada um dos trabalhadores, assim como os ambientes insalubres e a falta de ferramentas adequadas.

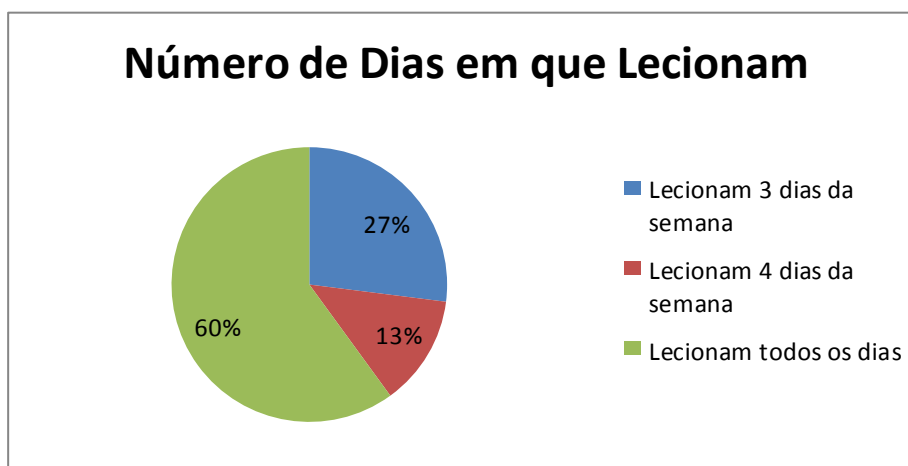


Figura 8: Número de dias que lecionam- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Em relação à qual dia da semana eles percebem estar mais cansados. Em relação a isso 8 responderam que é na segunda-feira, 4 responderam que se consideram mais cansados na quarta-feira e 3 responderam na quinta-feira, como mostra o gráfico:

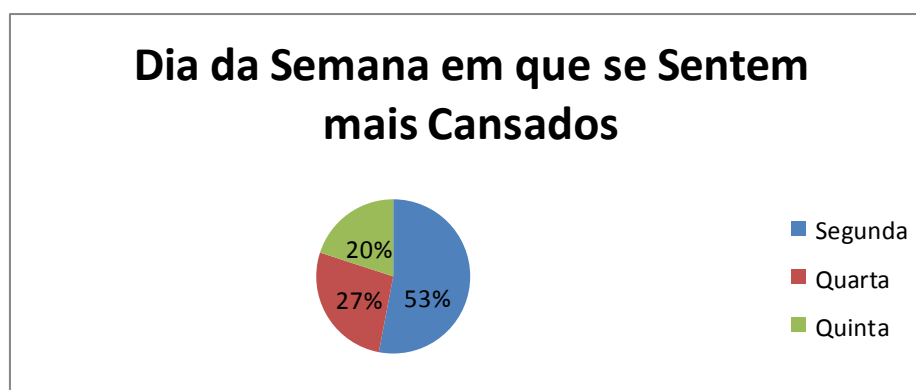


Figura 9: dia da semana em que se sentem mais cansados- Resposta professores, 2019.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Os problemas enfrentados pelos professores são diversos, isso ocasiona alto índice de estresse entre eles. Os problemas mais citados como incomodo em sala de aula foram: Indisciplina com 27%, desinteresse 33%, ausência familiar foi citado 20% vezes e desrespeito pelos professores 20%.

Fatores relacionados ao serviço também contribuem para a pessoa manter-se estressada, como é o caso da sensação de insegurança no emprego, sensação de fracasso profissional, pressão. Isso tudo sem contar os fatores internos que a pessoa traz para o emprego, tais como seus conflitos, suas frustrações, suas desavenças conjugais, etc. O extremo oposto, ou seja, ter uma vida sem motivações, sem projetos, sem mudanças na ocupação ao longo de muitos anos, sem perspectivas de crescimento profissional, assim como passar por período de desocupação no emprego também pode provocar o mesmo desenlace do stress (ALMEIDA, 2004).

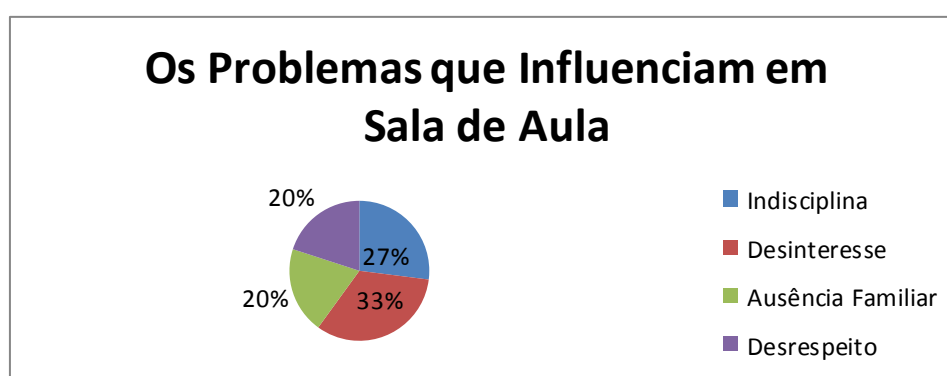


Figura 10: Problemas Influenciam em sala- Resposta professores, 2019.

Fonte: Elaborado pela autora.

Em relação aos sintomas sentidos pelos professores, 54% apontaram desânimo, 13% alegaram sentir dores de cabeça frequentes, 20% apontaram sentir dores no corpo e 13% disseram sentir queimação no estômago devido ao estresse.

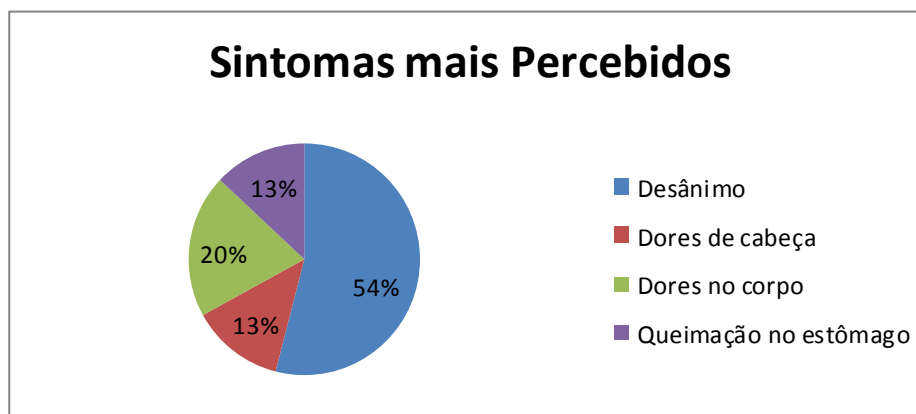


Figura 11: Sintomas mais percebidos- Resposta professores, 2019.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Com a presente pesquisa foi possível concluir que grande parte dos professores sofre com sintomas relacionados ao estresse profissional e que os

mesmos nem sempre procuram ajuda de um profissional da saúde em busca de tratamento e orientações.

Conclui ainda, que os professores que trabalham todos os dias da semana apresentaram uma procura maior por licenças médicas se comparados aos que alternam os compromissos laborais.

De fato, o estresse no campo da docência ocorre de maneira persistente, influenciando no desenvolvimento das tarefas de professores e conseqüentemente na aprendizagem dos alunos, é necessário que haja um trabalho de intervenção a fim de sanar as raízes do estresse, caso não seja possível, ao menos, ensinar os professores os mecanismos de controle da qualidade de vida física e emocional.

5. CONCLUSÃO

Sabemos que o estresse atrapalha o trabalho dos professores dentro e fora de uma sala de aula, ocasionando a esses agentes danos irreversíveis à saúde e ao desempenho de suas plenas faculdades trabalhistas. As causas do estresse são diversas e dependem da situação, do local analisado, do grupo de professores, da região em que esta instituição de ensino está inserida, dos alunos e famílias que estão sendo atendidas, enfim, as causas dessa problemática vão além da percepção ocular e estão de acordo e em consonância com a realidade do momento, tanto do professor quanto do aluno.

Um trabalho de treinamento e um projeto de intervenção devem ser feitos com o corpo docente de nossas escolas, buscando cursos, capacitações e palestras que incentivem o gerenciamento de fatores emocionais, do tempo e a organização com o trabalho desempenhado por estes.

A escola, governo, instâncias reguladoras devem se unir a fim de tratar o problema com a seriedade que o mesmo exige.

Durante as entrevistas alguns professores citaram a indisciplina como causa e culparam as famílias por esse comportamento hostil que as crianças e adolescentes apresentam em sala de aula, no entanto, sabemos que os alunos reproduzem determinados comportamentos que eles presenciam em suas casas, com isso, julga-se necessário um minucioso trabalho que pode ocorrer também com as famílias que constituem a comunidade escolar de determinado local, a fim de que a educação possa caminhar por direções diferentes do atual quadro que vivemos.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco, GUTIERREZ, Gustavo. Políticas Públicas de Lazer e Qualidade de Vida: a contribuição do conceito de cultura para pensar as políticas de lazer. In: VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e Políticas Públicas: saúde, Lazer e Atividade Física**. Campinas: IPES Editorial, 2004.

BARBETTA, Pedro Alberto. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 6. ed. rev. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2006. 315 p. BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2000. 226p.

DEMO, P. **Metodologia do Conhecimento Científico**. São Paulo: Atlas, 2000.

FERREIRA, Mário César. **Qualidade de Vida no Trabalho. Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores**/Mário César Ferreira - Brasília, DF : Edições Ler, Pensar, Agir, 2011.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. (2005) O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educ. Pesqui. [online]**, v. 31, n. 2, pp. 189-199.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, R. M. S.; PEREIRA, A. M. S. **Estratégias de coping em educadores de infância portugueses. Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v. 12, n. 2, p. 319-326, 2008.

KELLY, A. et al. Challenging behavior: principals' experience of stress and perception of the effects of challenging behavior on staff in special schools in Ireland. **European Journal of Special Needs Education**, v. 22, n. 2, p. 161-181, 2007. (Traduzido)

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

MOURA R.J. **Fatores Psicossociais relacionados aos DORTs (Distúrbios Osteomusculares relacionado ao trabalho)**. [site da Internet] [acessado 2003 Abr 17]. Disponível em: http://www.uol.com.br/prevler/artigos/fatores_psicossociais_relacionad.htm

MELEIRO, A. M. A. S. **O stress do professor**. In: LIPP, M. (Org.) *O stress do professor*. Campinas: Papyrus, 2002. p. 11-27.

MALVEZZI, Sigmar. Prefácio. In ZANELLI, José Carlos, BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo, BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. (Org.) **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. Porto Alegre. Artmed, 2004. 13-17p.

SILVEIRA, K. A., ENUMO, S. R. F. & BATISTA, E. P. (2014). Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado.

ISSN -21787301



Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, 18(3), 457-465.doi: 10.1590/2175-3539/2014/0183767

VASQUES-MENEZES, W Codo - **Educação: condições de trabalho: Bournout**. Petrópolis: Vozes, 2000.

ZAFFARI, N.T. et al. Síndrome de burnout e estratégias de coping em professores: diferença entre gêneros. **Revista de Psicologia IESB- Instituto de Educação Superior de Brasília**, Brasília, v. 1, n. 2, p. 1-12, 2009.

ANEXO I

QUESTIONÁRIO ESTRESSE OCUPACIONAL

Nome: _____ Idade: _____

Nível de Escolaridade: _____

Turma que leciona: _____ Tempo de Docência: _____

1. Escolheu a docência por vontade própria?

() Sim () Não

2. Marque o nível de satisfação com a sua profissão atualmente?

() insatisfeito () pouco satisfeito () satisfeito () satisfeitíssimo

3. Marque o seu nível de satisfação com o trabalho que você desenvolve:

() Insatisfeito

() pouco satisfeito

() satisfeitíssimo

4. Você vai ao médico com que frequência?

() nunca

() três vezes por ano

() seis vezes ou mais

() uma vez por ano

() quatro vezes por ano

() duas vezes por ano

() cinco vezes por ano

5. Você considera sua alimentação:

() saudável

() não saudável

6. Quantas refeições você faz por dia?

() uma a três

() quatro a seis

() sete ou mais

7. Você faz uso contínuo de algum medicamento?

() sim

() não

8. Quantas licenças por motivos de saúde você tira anualmente?

() nenhuma

() duas

() quatro

- uma três cinco ou mais
9. Essas licenças duram em média quanto tempo cada uma?
 um dia cinco dias quinze dias um mês
10. Você leciona em quantas escolas?
 uma duas três
11. Você leciona quantos dias da semana?
 1 2 3 4 5
12. Qual dia da semana você considera que fica mais cansada?
 segunda terça quarta quinta sexta
13. O que mais te incomoda na sala de aula? Ordene com números de acordo com a prioridade:
 indisciplina
 desinteresse dos alunos
 ausência do apoio das família
 cobrança da equipe pedagógica
 excesso de afazeres
 sala superlotada
 falta de apoio da equipe pedagógica
 falta de material adequado
 desrespeito por parte de alunos
14. Quais os sintomas que você costuma sentir quando se sente mal?
 desânimo dores no corpo
 insônia enjoo
 sonolência queimação
 falta de apetite indigestão
 excesso de apetite alterações de pressão arterial
 taquicardia mudanças repentinas de humor
 dores de cabeça psoríase
 tremor nas pálpebras queda de cabelo
 dores no estomago inquietação noturna