

LIÉGE ANDRÉA BUCK

**Ecoturismo, como uma proposta para a redução dos sintomas do estresse:
O caso de Morretes – Pr.**

CURITIBA
2002

**Ecoturismo, como uma proposta para a redução dos sintomas do estresse:
O caso de Morretes – Pr.**

Monografia apresentada como requisito parcial a
obtenção Do Título de Especialista em Ecoturismo – do
Instituto Brasileiro de Pós- Graduação e Extensão- IBPEX.
Orientador: Paulo Cerdeira.

CURITIBA
2002

SUMÁRIO

RESUMO.....	III
1 INTRODUÇÃO.....	01
2 O ECOTURISMO E O ESTRESSE.....	03
2.1 ESTRESSE.....	04
2.2 ECOTURISMO.....	14
3 CARACTERIZAÇÃO DA ÁREA DE ESTUDO: ECOTURISMO EM MORRETES.....	23
4 METODOLOGIA.....	26
5 IDENTIFICAÇÃO DOS DADOS OBTIDOS NA PESQUISA.....	28
6 CONCLUSÃO.....	63
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	65

RESUMO

O perfil do ecoturista vem mudando radicalmente. Várias modalidades dentro do ecoturismo vem crescendo junto com o mercado, uma delas é o Turismo Aventura, que utiliza o entorno rural ou meio natural como recurso para produzir nos participantes sensações de descobrimento e emoção. Os esportes de aventuras podem ser praticados por qualquer pessoa, além dos benefícios físicos são ótimos para a saúde mental, pois relaxa e diminui o estresse. Para acompanhar a evolução tecnológica, o ritmo de vida tem aumentado muito e angustiado muitos profissionais que brigam por um melhor lugar no mercado de trabalho. Essa “briga” gera insegurança, medo e muitas vezes, insatisfação pessoal. Situações que podem desencadear o processo de evolução de uma doença considerada nova pela medicina, o estresse. Sabe-se que a prevenção é o melhor remédio para o estresse, e esta prevenção está diretamente relacionada com a qualidade de vida dos profissionais. A prática de atividades físicas, boa alimentação e lazer são maneiras de se evitar o estresse. Estas alternativas são encontradas com a prática do ecoturismo, que nesse caso, tem como objetivo, reduzir o estresse.

1 INTRODUÇÃO

“Só podemos estar livres do estresse, quando cada atitude psíquica nossa é acompanhada da sua correspondente atitude física ideal” (WEL e TOM-PAKOW, 2001, p.222).

O desenvolvimento do processo de estresse depende tanto da personalidade do indivíduo quanto ao estado de saúde em que este se encontra (equilíbrio orgânico e mental), por isso nem todos desenvolvem o mesmo tipo de resposta diante dos mesmos estímulos. Estilo de vida, experiências passadas, atitudes, crenças, valores, doenças e predisposição genética são fatores importantes no desenvolvimento do processo estresse. O risco de um estímulo estressor gerar uma doença é aumentado se estiverem associadas exaustão física ou fatores orgânicos.

Em profissionais , o estresse faz parte da rotina diária e por ser um processo psicossomático pode acarretar sérios problemas de saúde tais como: dores vagas, taquicardia, alergias, caspa e seborréia, hipertensão, diabetes, herpes, problemas respiratórios (asma, rinite, tuberculose pulmonar), alterações do peso, fobias, depressão, alterações no sono (insônia, pesadelos e sono em excesso), distúrbios no comportamento sexual e reprodutivo.

O ecoturismo é uma das portas para que estes profissionais com espírito de aventura, saiam de suas rotinas diárias e possam além de contemplar a natureza e ter noções de educação ambiental como reutilização da água das chuvas; energia solar; reciclagem do lixo; ventilação natural e o uso de técnicas e materiais de construções nativas, voltar a seu equilíbrio emocional normal.

Faz-se necessário efetuar pesquisas bibliográficas que divulguem na teoria as causas e conseqüências do estresse em profissionais de diversas áreas de trabalho. Pesquisas de campo com uma atividade de ecoturismo com aventura.

Ao se entrevistar profissionais de áreas distintas como música, advocacia, odontologia, enfermagem e até professores, constatou-se que os sintomas de estresse diminuíram após a prática do ecoturismo.

2 O ECOTURISMO E O ESTRESSE

Até pouco tempo atrás, um bom profissional precisava trabalhar horas e horas além do expediente normal, almoçar sanduíche na mesa do escritório e deixar de tirar férias a cada ano.

Hoje as empresas começam a valorizar o empregado que cumpre suas tarefas dentro do período diário estabelecido em contrato, cultiva a própria saúde e não sacrifica a vida pessoal. “O motivo é simples: quando se trabalha além da conta, cai o nível de concentração na tarefa que está sendo executada” (GALLEWITCH, 1999, p. 144).

O mínimo nível de estresse já pode levar uma pessoa a perder a capacidade de tomar decisões sensatas, ainda mais se sua autoconfiança estiver em baixa. Em um efeito dominó, o processo tende a afetar sua carreira, sua saúde e suas relações familiares, além disso, há a possibilidade de ela ter outra doença e não descobri-la por atribuir seu mal –estar a estresse. Decisões erradas tomadas no trabalho ou em casa podem ter consequências sérias, como acidentes, discussões, perda de dinheiro ou demissão.

Um profissional estressado não desempenha seu papel direito e não consegue se expressar diante de seus superiores. Suas idéias acabam sendo sufocadas pela baixa estima e cansaço mental. Se muito pressionado, este profissional, não mantém a calma para ponderar seus erros e pode até partir para agressões verbais ou físicas com seus colegas de trabalho. Se não ajudado pode perder o emprego e piorar sua situação clínica.

“ Todos nós temos um limite certo para suportar a pressão. Quando ela não está no nível favorável, o resultado é o estresse”(ARROBA e JAMES, 1989, p. 13).

Nossa sociedade está se tornando individualista, e com isso somos rapidamente afetados pela solidão, depressão e ansiedade.

2.1 ESTRESSE

“ todos nós vivemos cotidianamente situações estressantes, que tanto podem ajudar na formação de campeões olímpicos como levar pessoas ao desespero ou à depressão. Tamanha força deve, no mínimo, ser encarada com seriedade” (HINDLE, 1999, P. 6).

Estresse é o conjunto de reações do organismo a qualquer agressão de ordem física, psíquica ou infecciosa. Também designa a agressão em si. Costuma ocorrer quando o organismo é exigido além de sua capacidade normal e afeta as pessoas, suas famílias, a sociedade ou até a empresa onde trabalha.

Ao ser submetido a pressão física ou psíquica, o corpo humano aumenta a produção de hormônios como a adrenalina e cortisol. Tais substâncias produzem fortes alterações no ritmo cardíaco, nos níveis de pressão sanguínea, no metabolismo e na atividade física.

Usualmente as pessoas costumam associar a palavra estresse somente em situações que tenham sentidos negativos.

Mas é importante salientar que reações positivas e prazerosas podem desencadear um processo estressor.

A própria palavra “stress” deriva do latim e foi popularmente usada no século XVII para representar “ adversidade” ou “ aflição”. Mais tarde, passou a ser um conceito da física que significava “fio prestes a arrebentar”.

Em 1936, o endocrinologista austríaco Hans Selye, tomou emprestado a palavra e a definiu como “ um conjunto de reações que o organismo desenvolve

ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação”. Esse conceito é válido até hoje. (JORNAL **Cassi- saúde**, nov. 1999, Curitiba).

O corpo humano não distingue o estressor positivo do negativo. Inicialmente o corpo responde a ambos da mesma maneira, assim que ele é detectado pelo hipotálamo, o centro nervoso cerebral, uma ordem é disparada para as glândulas supra- renais. Começam a secretar adrenalina, o que representa o primeiro estágio do estresse que prepara o corpo para entrar em ação, isso é natural. O efeito da substância dura trinta minutos. Essa fase é chamada de alerta e não é prejudicial à saúde.

Se este quadro tornar-se freqüente, a pessoa entra na Segunda fase, chamada de resistência. As supra-renais diminuem a produção de adrenalina e aumentam a liberação de corticóides. Em poucas quantidades eles fazem bem ao organismo humano, pois estimulam a concorrência, a excitação e a paixão , mas se em excesso, prejudicam o raciocínio e o sistema imunológico.

Partindo da clínica médica o estresse se manifesta das seguintes maneiras:

No indivíduo:

- elevação da pressão arterial.
- Problemas dermatológicos, estomacais e cardíacos.
- Insegurança, ansiedade e depressão.
- Morte precoce.

No trabalho:

- falta de memória, indivíduo distraído.
- Queda da produtividade.
- Desempenho irregular.

- Introversão exagerada.
- Insatisfação.
- Impaciência.
- Instabilidade emocional.
- Erros sérios.

Caso o indivíduo consiga lidar com o estímulo estressor, eliminando-o ou aprendendo a lidar com o mesmo, o organismo volta a sua situação básica de equilíbrio interno e continua sua vida normal. Mas se ao contrário, o estímulo persistir sendo entendido como estressor e o indivíduo não tenha encontrado uma forma de se reequilibrar, vai ocorrer uma evolução para outras fases do estresse, que podem desencadear as doenças relacionadas, conhecida como fase da exaustão:

- dores vagas; taquicardia; alergias; caspa e seborréia; hipertensão; diabetes; herpes; infecções; problemas respiratórios (asma, rinite, tuberculose pulmonar); intoxicações; distúrbios gastrointestinais (úlcera, gastrite, diarreia, náuseas); alteração no peso; depressão; insônia; ansiedade; fobias; hiperatividade; lapsos de memória; distúrbio no comportamento sexual e reprodutivo.

O estresse de longa duração tem sido identificado como uma causa frequente do aumento de dependentes de álcool. Além dos problemas físicos o consumo excessivo de bebidas podem levar a deterioração das relações pessoais tanto em casa como no trabalho.

Calcula-se que boa parte das faltas no trabalho e do baixo desempenho dos trabalhadores podem ser atribuídas ao estresse.

“o estresse é contagioso. Quando alguém não faz um bom trabalho devido a doença, aumenta a pressão sobre colegas, superiores e subordinados” (HINDLE, 1999, p. 11).

Os custos sociais do estresse são altos. A sociedade arca com os custos do serviço público de saúde para pessoas afetadas pelo mal, com aposentadorias prematuras e com pensões por invalidez decorrente do estresse. Além disso, a doença muitas vezes torna as pessoas irritadiças o que afeta de maneira significativa a qualidade de vida de todos.

Segundo HINDLE (1999, p. 10) além dos problemas individuais, o estresse onera as empresas de várias formas:

- Baixa qualidade de serviço. Aumento nas reclamações e perda de clientes custam tempo e dinheiro: as primeiras consomem tempo; a reposição de produtos ou serviços , dinheiro. Perda de clientes põe a empresa em perigo.
- A troca constante de pessoal insatisfeito custa tempo (treinamento) e dinheiro (recrutamento).
- Má reputação. Empresas com clientes descontentes têm de arcar com os custos de restaurar a confiança em seus produtos e serviços.
- Má imagem organizacional. Implica deixar de atrair profissionais experientes e competitivos. Resta contentar-se com mão- de- obra menos qualificada.
- Funcionários descontentes. Gasta-se um tempo valioso em discussões sobre termos e condições de trabalho.

“ O estresse pode ser definido como qualquer exigência ao organismo que não possa ser dominada dentro de um período de tempo razoável ” (KAPLAN, 1981, p. 825).

O estresse acompanha toda atividade humana, seja física, intelectual, emocional ou social. Nesse sentido, só ficamos livres do estresse quando morremos.

As condições que produzem estresse são basicamente:

- Aparência e bem- estar físicos.
- Situação social e relação com as outras pessoas, escola, trabalho, e família.

- Rotina diária. A preocupação com o horário, o trânsito e as dificuldades em usar transportes públicos.
- A imagem do corpo é uma das principais preocupações das pessoas. É comum que o indivíduo não esteja contente com sua aparência.

Os adolescentes em particular são os mais preocupados com o assunto. Essa sensibilidade ligada à imagem do corpo é parte da pesquisa de identidade que caracteriza a adolescência.

E é justamente nesse período da vida que aumenta a produção de hormônios sexuais e de crescimento, causando grandes mudanças no corpo humano desses adolescentes. A insegurança quanto sua imagem futura pode causar insatisfação e desencadear o estresse e futuramente a depressão.

Com frequência, executivos e gerentes se sentem isolados. A posição que ocupam os coloca entre as reivindicações da equipe e as expectativas dos superiores. Além disso cabe a eles tomar decisões difíceis envolvendo os colaboradores. A sensação de falha nessas funções é estressante, assim como a dificuldade para delegar tarefas ou dizer “não”, a sensação de ambiguidade no papel desempenhado e o excesso de responsabilidade.

Jovens profissionais às vezes sofrem do estresse decorrente da pouca responsabilidade e da falta de controle sobre um trabalho excessivo e tedioso. Um profissional da linha de produção poderá adoecer por causa das tarefas repetitivas.

Em empresas nas quais o dinheiro constitui o principal produto, o estresse costuma ser elevado, como é o caso dos contadores, operadores de bolsa de valores, bancários.

Na área de vendas, os profissionais são mantidos sob pressão para o cumprimento de metas e prazos rígidos.

Especialistas em tecnologia precisam estar sempre alerta para as rápidas mudanças.

Na área médica, quando a saúde ou a vida das pessoas está em jogo, a decisão em curto espaço de tempo pode ser difícil. Lidar com a doença alheia provoca bastante estresse.

Em atividades onde se trabalha direto com pessoas, como exemplo terapeutas ou assistentes pessoais, é estressante pelo fato de que talvez seja necessário descontentar pessoas, exigindo que façam mudanças em suas vidas e levando-as a reagir.

Para algumas pessoas, reduzir o nível de estresse não é fácil, pois viver sob tensão é seu modo de vida. Richard LAZARUS(citado por Ana Maria Rossi, 1991), aconselha algumas alternativas para minimizar os riscos para à saúde:

- O exercício é um relaxante natural. As endorfinas produzidas durante o exercício físico são um sedativo natural.
- Praticar exercícios físicos em áreas naturais, com profissionais treinados para um bom relaxamento.

Pesquisadores informam que a meditação diminuía a resposta do corpo à norepinefrina, um hormônio que o organismo libera em reação ao estresse.

A associação entre o envelhecimento e os hormônios do estresse, foi demonstrado quando se estudou profundamente sobre a liberação do cortisol e adrenalina. Ainda que seja difícil controlar tais hormônios, pois é impossível para nós controlarmos as moléculas em si, há contudo, uma técnica mente- corpo que vai diretamente à raiz do estresse: a meditação. Os níveis de cortisol e adrenalina medidas em quem pratica a meditação há muito tempo são menores.

Os alimentos são o combustível do corpo. eles fornecem energia para que este funcione bem.

Entre os princípios básicos da boa alimentação, vale lembrar a importância das refeições ao longo do dia e a ingestão variada de alimentos, de preferência de baixo valor calórico e alto teor nutricional.

O corpo , a mente e as emoções estão profundamente ligados. O que o relaxamento pode fazer é mudar sua reações ao que acontece a nossa volta, melhorando, portanto, a saúde física e o estado mental, reduzindo a nossa suscetibilidade às doenças relacionadas ao estresse.

“Só podemos estar livres do estresse, quando cada atitude psíquica nossa é acompanhada da sua correspondente atitude física ideal” (WEL e TOMPAKOW, 2001, p. 222).

Para SEYLE, in REVISTA CLAUDIA, (agos/ 99, p. 116), o estresse pode ser tratado de duas formas:

1. Tratamento psicológico: que tem como objetivo aprender com os sintomas, de modo que estes possam ser superados. Buscam propiciar que o indivíduo, através do conhecimento pessoal, crie condições de modificar este contexto, ou aprender a conviver com o mesmo, sem perder o equilíbrio organísmico.
2. Acompanhamento médico alopático: tem como objetivo a remissão dos sintomas e o fortalecimento do organismo, diminuindo as conseqüências do desequilíbrio ocasionador dos sintomas. Busca, artificialmente, a manutenção do equilíbrio, não modificando os fatores geradores.

O estresse pode ser uma resposta obtida em prol a um relacionamento percebido de acordo com as exigências que apresentam-se no seu dia- a- dia, onde cada indivíduo deve buscar forma de aprender a lidar com estas situações, como elas apresentam-se bem como através da personalidade individual de cada ser humano.

Para HINDLE (1999,p. 36) os elementos a seguir podem ser incluídos na estratégia de redução de estresse de uma empresa:

- programa de informação para criar consciência sobre o enorme custo do estresse na empresa.
- Campanha para ajudar os funcionários a identificar os sintomas de estresse em si mesmos e nos colegas.
- Acompanhamento com um terapeuta para quem já sofre do mal.
- Um sistema de controle de faltas.
- Informes regulares aos colaboradores sobre os progressos da nova estratégia e todas as melhorias que ela possa ter gerado.
- Programa de prevenção de estresse para melhorar o bem-estar geral dos funcionários a longo prazo, como a criação de estrutura para prática esportiva, horários móveis, sistema de saúde e acompanhamento médico periódico.

Para que a pessoa consiga manter o controle desses estressores torna-se necessário saber respeitar seus próprios limites, como: não tentar resolver tudo ao mesmo tempo. Escolher o melhor horário de seu funcionamento e aproveitar este. Trabalhar menos horas diminui o cansaço e faz bem a carreira. Ir apenas em reuniões importantes, nunca marcar compromissos que não poderá cumprir. Programe-se para não precisar parar no meio de um trabalho iniciado.

Quando sintomas como tensão, ansiedade e fadiga aparecem, é sinal de que o corpo já estava pedindo havia algum tempo uma pausa para o descanso. O ideal é tirar pelo menos dois períodos de férias, de quinze dias cada um durante o ano.

Nos períodos de descanso o organismo diminui a produção de substâncias associadas ao estresse como hormônios Cortisol e adrenalina.

Podemos partir da clínica médica que nos ensina que, submetidos às excitações provenientes do exterior (de origem psicossensorial) ou do interior (excitações instintivas ou pulsionais) o indivíduo, neste caso o trabalhador, dispõe de muitas vias de descarga de sua energia. A excitação, quando se acumula é a origem de uma vivência de tensão: tensão psíquica ou nervosa. Essas vias de descarga são três: via psíquica, via motora e via visceral.

Tomado por sua hostilidade, o sujeito pode eventualmente produzir fantasmas agressivos. Outro sujeito não conseguirá se relaxar por esse meio e deverá utilizar sua musculatura: fuga, crise de raiva motora, atuação agressiva, violência, etc. Enfim, quando a via motora e a via mental estão fora de ação, a energia pulsional não pode ser descarregada senão pela via do sistema nervoso autônomo e pelo desornamento das funções somáticas.

O desenvolvimento do processo de estresse depende tanto da personalidade do indivíduo quanto ao estado de saúde em que este se encontra (equilíbrio orgânico e mental), por isso nem todos desenvolvem o mesmo tipo de resposta diante dos mesmos estímulos. Estilo de vida, experiências passadas, atitudes, crenças, valores, doenças e predisposição genética são fatores importantes no desenvolvimento do processo estresse. O risco de um estímulo estressor gerar uma doença é aumentado se estiverem associadas exaustão física ou fatores orgânicos.

Para que este equilíbrio orgânico e mental aconteça é necessário uma alimentação saudável e atividades físicas regulares, além disso para a redução dos sintomas de estresse, é preciso uma liberação de substâncias associadas ao estresse como o cortisol e a adrenalina. Estes podem ser conseguidos facilmente com a prática do ecoturismo com aventura.

O uso de remédios tranquilizantes, embora possa ser útil no curto prazo para aliviar sintomas de ansiedade, tem como contrapartida a possibilidade de causar dependência física e psicológica e provocar efeitos colaterais. Entre eles, perda de concentração, problemas de coordenação motora e tonturas. Os tranquilizantes não são a cura para o estresse, pois não eliminam suas causas.

A atividade física se constitui em importante agente repressor do estresse. Pesquisadores sugerem que o efeito positivo da atividade física na diminuição do estresse pode estar relacionado com aumento da concentração de endorfina no sangue devido à secreção desta substância pela glândula pituitária durante a atividade física. A estreita associação entre níveis de atividade física e diminuição dos níveis de estresse, e a relação deste último com o aparecimento de inúmeros distúrbios, se constitui como mais um importante fator ao incremento da atividade física habitual.

Para a redução do estresse, as melhores atividades físicas recomendadas são: atletismo, basquete, ciclismo, squash. Demais atividades são indicadas, mas demonstram um resultado mais demorado.

O mundo muda mais rápido do que nunca e a velocidade das transformações submete todos a uma pressão sem precedentes. É fundamental, assim, que cada um execute atividades agradáveis, como passear com um cachorro, cuidar do jardim, andar de bicicleta, ler um livro ou praticar ecoturismo. Não há nada melhor para recarregar as baterias do que um dia inteiramente dedicado ao combate ao estresse.

2.2 ECOTURISMO

Segundo LINDBERG, a definição de ecoturismo pode ser:

Como viagem responsável a áreas naturais, com o fim de conservar o meio ambiente e promover o bem estar da comunidade local. Este tipo de viagem depende da conservação dos recursos das áreas naturais. Há, portanto, uma parceria natural entre as empresas privadas que organizam experiências e as entidades (governamentais, não- governamentais e) responsáveis pela proteção das áreas naturais (LINDBERG e HAWKINS, 1995, p. 61).

Essa parceria pode proporcionar uma experiência ecoturística para profissionais diminuïrem seus sintomas de estresse.

O ecoturismo está tornando a indústria de viagem mais sensível ao meio ambiente, natureza, moradores locais, com preocupações de ordem ambiental, econômica, social e cultural.

Os conservacionistas também procuram aliar o turismo à conservação e preservação da natureza. Atualmente, o turismo é uma das maiores atividades econômicas, surgindo assim a necessidade de conservar-se áreas naturais e promover o desenvolvimento sustentável, com a participação de moradores locais.

“ Ecoturismo é a viagem responsável a áreas naturais, visando preservar o meio ambiente e promover o bem-estar da população local” (LINDBERG e HAWKINS, 1995, p. 17).

Estimular a aprendizagem natural, proteger os bens históricos, culturais, naturais, utilizar os meios de subsistência da região, cuidar com os impactos nas áreas visitadas, colaborar na luta pela conservação dos recursos naturais, respeitar as necessidades dos moradores locais e promover atividades ecoturísticas que visam promover as manifestações culturais do local visitado.

Segundo EAGLES, BALLANTINE e FSNNEL, (1992) citado por LINDBERG e HAWKINS (1995, p. 179), há pelo menos três razões básicas para aumentar os benefícios gerados pelo ecoturismo. São elas:

Em primeiro lugar, a conservação da área para a atividade ecoturística reduz ou elimina a utilização tradicional dos recursos. Em segundo lugar, quando os habitantes recebem benefícios, geralmente apoiam o ecoturismo, chegando a ponto de proteger o local contra invasões ou outros tipos de transgressões. Mas se os habitantes assumem os custos sem receber os benefícios, com frequência voltam-se contra o ecoturismo e podem intencional ou acidentalmente causar danos à atração. E, por fim, os ecoturistas, bem como os consumidores, geralmente sustentam a importância do turismo que beneficia os habitantes locais.

Aperfeiçoar as parcerias do ecoturismo, observar as transformações locais, a agricultura, a pesca, os setores de construção, os produtores locais, valorizar o artesanato local. Cuidar para que a indústria do turismo não venha abalar a economia e o meio ambiente, são técnicas importantes.

As indústrias do turismo só terão sucesso se forem protegidos com estratégias corretas de gestão e administração de parques e as comunidades locais assumirem o papel de liderança no processo.

Os principais objetivos que o ecoturismo desenvolve são:

- sensibilizar as comunidades locais para a conservação dos recursos e áreas naturais, fazendo inventário das atrações turísticas.
- Envolver as comunidades locais em atividades de interesse ambiental, por exemplo: tratamento do lixo; identificação de locais adequados para acantonamentos; comportamentos adequados nas trilhas, rios, floresta, campo, montanha, ilha; proteção das espécies em extinção; locais próprios para observação de aves e animais silvestres; proteção dos mananciais de água.
- Orientar os ecoturistas no respeito aos costumes e tradições do local.

- Estimular os ecoturistas para a compra de produtos artesanais locais.

Para atingir os objetivos do ecoturismo, é importante orientar, modificar o comportamento do turista, compromisso moral, responsabilidade, sensibilidade, ética, conscientização ambiental dos moradores e visitantes locais para o desenvolvimento sustentável do turismo.

As comunidades locais podem usufruir de novas oportunidades de emprego através do ecoturismo, por exemplo: monitoramento ecológico, guias, cozinheiros, lavadeiras, pedreiros, barqueiros, gerentes, transporte, artesanato.

É preciso ter cautela para evitar o prejuízo indireto ao meio ambiente, à cultura ou à economia local. O artesanato não deve basear-se na utilização da flora e da fauna, quando isso colocar em risco as espécies e costumes locais. Os souvenirs feitos com penas de aves e corais são citados como exemplo de como a produção de peças artesanais podem causar prejuízos às reservas naturais (LINDBERG e HAWKINS, 1995, p. 189).

O contato com a natureza é de ruptura, medo, conquista, poder, conforto, desconforto, chuva, frio, barulho, silêncio, profundidade, altura, percepções, sensações e até precariedade.

O ecoturismo pressupõe educação sustentável, que pode captar recursos para o local, pressupõe turistas, ambiente natural, cultural, histórico, empregos, produção local, recreação e lazer.

Envolver as pessoas, discutir a importância da participação dos povos nativos no ecoturismo, a fim de que o turismo tenha mais condições de sensibilizar-se com as necessidades locais. Tanto no ponto de vista ambiental como de desenvolvimento, é desejável que a população e as comunidades tenham um papel ativo no controle das atividades e dos recursos de seu entorno (LINDBERG e HAWKINS, 1995, p. 253).

O reencontro com a natureza, experiências significativas com a natureza, ambientes fechados ou abertos, claros ou escuros, fazem qualquer um esquecer nem que por alguns instantes o estresse do seu dia- a- dia.

Nosso corpo somos nós. É a nossa única realidade perceptível. Não se opõe a nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do próprio corpo é Ter acesso ao ser inteiro... pois corpo e espírito, psíquico e físico a até força e fraqueza representam não a dualidade do ser, mas sua unidade (BERTHERAT, 1980, p. 14).

Há um considerado crescimento no tipo de consumidor que está atento para as mudanças ambientais do planeta e, assim, torna-se preocupado em contribuir com sua parte para manutenção dos recursos naturais e do equilíbrio dos ecossistemas. Este consumidor tem adquirido consciência de que ele não está isento de culpa e começa a questionar-se sobre como são obtidos e fabricados os produtos que consome. Este fenômeno parece ser uma nova tendência de mercado, a medida que cada vez mais a humanidade se depara com alertas sobre desgraças ambientais. Ou seja, desperta e despertará na consciência das pessoas a compreensão de que a natureza está em constante mutação, responde à intervenções antrópicas e necessita de conservação.

Caminhadas por trilhas, por entre matas de rica biodiversidade, passando por grutas e cavernas, relaxando em banhos de rios e cachoeiras, passeios de barco e raftings, safáreis fotográficos e visitas às comunidades tradicionais. Assim podemos ter observação de fauna e flora com guias especializados na Floresta Amazônica, na Chapada Diamantina ou em Bonito.

As destinações mais vendidas no mercado paulista de Ecoturismo são variadas e suficientes para atender a todos os gostos e estilos. Consumidores do ecoturismo tem dado maior atenção aos produtos que dão suporte à comunidades locais, incrementa a conservação e educa seus clientes sobre como minimizar os

impactos ambientais e como respeitar as culturas locais. De modo geral, querem informações sobre o destino, as características do meio ambiente e da cultura local.

Ao contrário do turismo convencional, propagado por massivos meios de comunicação e que são altamente impactantes no núcleo receptor, o plano de marketing para o ecoturismo prescinde principalmente no desenvolvimento de um produto que gere o menor impacto possível no ambiente e na cultura local. Nesse sentido, deve-se em 1º lugar providenciar um minucioso estudo de mercado para diagnosticar a sensibilidade do núcleo receptor em suportar a demanda do turismo.

Apesar da carência de tecnologia, de especialistas e de modelos metodológicos para avaliar os impactos e a capacidade de carga ou suporte de um núcleo, bastaria um diagnóstico, mesmo que empírico, aliado a uma observação atenta do fluxo turístico e, através do bom senso, verificar as possibilidades de geração mínima de impactos negativos.

Não faz sentido, dentro de uma promoção de venda de um produto ecoturístico, a convocação de grupos numerosos, tal qual um produto de massa. Deve-se, sim, dentro de uma visão de desenvolvimento sustentável, estimular a adoção também da produção e do consumo sustentável do produto.

Para a perfeito consumo do produto a comunicação dos guias e intérpretes ambientais, assim como os guias de orientação devem ser produzidos e elaborados de forma a aumentar a consciência ambientalista do ecoturista. A informação a ser transmitida deve privilegiar os problemas locais sem esquecer os de âmbito global.

Para tanto, é necessário um profundo conhecimento em ciência ambiental e em comunicação. A mensagem transmitida não deve ser somente expositiva e unidirecional. Deve, sim, promover a reflexão, a reação, de forma a induzi-lo e motivá-lo a assumir responsabilidades. Deve-se evitar as mensagens sensacionalistas e catastróficas ou aquelas que provocam medo e culpa. A comunicação com o turista deve partir da premissa de que ele próprio já sofreu, ou sofre, em seu cotidiano, com algum tipo de problema ambiental e a viagem ao ambiente natural objetiva primeiramente o contato positivo com o meio ambiente (SALVATI, on line).

Através da Educação Ambiental nas atividades ecoturísticas, adequada a cada público e ambiente, objetiva-se despertar no turista a necessidade de conservação do meio ambiente aliado ao desenvolvimento econômico e social, como garantia de melhoria da qualidade de vida e manutenção do equilíbrio planetário para as próximas gerações.

Fundamental na comunicação é basear-se em conceitos científicos e introduzir um histórico sobre a relação homem - meio ambiente, como forma de participar o ecoturista do processo que culminou com o atual estágio de degradação ambiental. Deve-se salientar que a ciência e a tecnologia são as ferramentas da destruição e da salvação e que a partir de suas pesquisas é que será construído os modelos de desenvolvimento sustentável de todas as atividades humanas (SALVATI, on line).

A comunicação no núcleo receptor deve estimular o contato humano entre as diferentes culturas e ambientes, de forma a estimular e despertar o respeito por todas as formas de vida.

Os consumidores do ecoturismo possuem características próprias e, de certa forma, conhecidas do mercado. São aqueles que possuem bom nível cultural / educacional, geralmente formação universitária, possuem médio e alto poder de compra e idade compreendida entre 20 e 40 anos. Outras características dizem respeito às motivações para a viagem de ecoturismo. Para SALVATI, o

ecoturista atual busca o contato direto com a natureza, a busca do exótico e do incomum, o contato com culturas e ambientes únicos entre outras.

- Oriundos de grandes centros urbanos;
- Possuem o cotidiano agitado, estressante, isento de contato com a natureza;
- Ávidos por um contato positivo com o meio ambiente e atividades de relaxamento, contemplação e lazer;
- Procuram acesso à informações sobre o meio ambiente e sobre problemas ambientais;
- Procuram ambientes e culturas diferentes, incomuns e até exóticos, inclusive sobre o pretexto do "antes que acabem";
- Bom nível cultural / educacional / financeiro;
- Maioria possui nível superior;
- Faixa etária de 25 a 40 anos;
- Possuem consciência de que pagam mais caro por programas culturalmente e ambientalmente corretos;
- Preocupados com a qualidade do ambiente e com a qualidade de vida da comunidade local;
- Alguns postam-se a contribuir, interagindo ou consumindo na comunidade.

Se a prática do ecoturismo exige responsabilidade perante os recursos naturais e culturais da região explorada, a empresa de ecoturismo deve seguir os mesmos princípios. Assim, a chamada administração verde ou gestão ambiental dos negócios do ecoturismo envolve:

- Eficiência, conservação e administração de energia;

- Reduzir, reutilizar e reciclar qualquer material possível evitando o desperdício;
- Empregar tecnologias e materiais locais de fontes sustentáveis;
- Envolver funcionários, comunidades, fornecedores e clientes em assuntos ambientais à conscientização;
- Promoção da integração e interação entre os turistas e as comunidades locais receptoras;
- Atenção especial para o uso de áreas industriais, extrativas, da comunidade local, recreativa, agrícola e, principalmente, áreas protegidas;
- Proteger a qualidade dos mares, como também de recursos de água doce e trabalhar com seu pessoal e com os clientes para a redução da demanda de água.

O ecoturismo praticado no Brasil é uma atividade ainda desordenada, impulsionada, quase que exclusivamente, pela oportunidade mercadológica, deixando a rigor, de gerar os benefícios sócio- econômicos e ambientais esperados e comprometendo não raro, o conceito de imagem do produto ecoturístico brasileiro nos mercados interno e externo.

Sob o nome Ecoturismo, muitas atividades tem sido praticadas, algumas com perfil esportivo, aventureiro ou científico. Não importa. O contato com a natureza, a contemplação da fauna, da flora e das diversas culturas brasileiras estão garantidas na riqueza das paisagens brasileiras.

O que motiva as pessoas a comprarem um pacote de Ecoturismo é, primeiramente, o contato com a natureza, seguido da busca de aventura e

emoções, da curiosidade, da necessidade de estar com amigos e conhecer novas pessoas, estudar o meio ambiente ou simplesmente, exercitar-se.

3 CARACTERIZAÇÃO DA ÁREA DE ESTUDO: ECOTURISMO EM MORRETES

No Paraná, há muitos anos já vêm sendo exigido uma prática ambiental sadia por parte dos governos e empresas que apoia, concedendo inclusive financiamento a projetos de controle ambiental. Trabalha-se hoje a noção de responsabilidade econômica pela proteção à natureza.

O tombamento da serra do Mar foi uma grande conquista que abre uma nova perspectiva nesse sentido econômico para as cidades litorâneas a quem cabe, em última instância, sua preservação. O Município de Morretes, cidade histórica encravada aos pés da Serra do Mar, ao invés de sofrer com as limitações da nova legislação ambiental vê, na possibilidade de implementação do ecoturismo o caminho de recuperação econômica nos próximos anos.

No Paraná, o turismo já é uma atividade consolidada e um dos seus trajetos clássicos é a viagem ao litoral, seja pela estrada de ferro Curitiba - Morretes - Paranaguá, considerada por engenheiros do mundo inteiro como uma obra-prima, seja pela Estrada da Graciosa, construída durante o império e urbanizada por Airtón Cornelsen na década de 1950, levando necessariamente o turista a Morretes.

Além da beleza deslumbrante da paisagem da Serra, a exploração turística e desportiva do Pico do Marumbi, das corredeiras do Rio Nhundiaquara, das trilhas e caminhos coloniais em meio a mata, com seus recantos repletos de cascatas, tem uma forte potencialidade de atrair adeptos do montanhismo, da canoa-gem, campistas e amantes da natureza em geral.

Por outro lado, a beleza do casario colonial de Morretes, relativamente bem preservado, ao lado dos monumentos históricos e religiosos, atraem uma outra parcela de turistas em busca do pitoresco e da diferença cultural. Nesse sentido,

apostando em um desenvolvimento sustentado com base no Turismo e no Lazer, Morretes vem direcionando seus esforços para criar uma estrutura capaz de realizar esses ideais de uma forma moderna, eficiente e rentável para toda a comunidade.

Morretes foi fundada em 31/ 10/ 1733, por, João de Almeida.

A fundação de Morretes data de 1721, quando o Ouvidor Rafael Pires Par-dinho determinou que a Câmara Municipal de Paranaguá demarcasse 300 braças em quadra no local onde seria a futura povoação de Morretes, para, em 31 de outubro de 1733 a mesma Câmara determinar a demarcação das terras.

O primeiro morador da região foi o senhor João de Almeida, em meados do século XVIII mudou-se para o povoado de Morretes, o Capitão Antônio Rodrigues de Carvalho e sua mulher, dona Maria Gomes Setúbal, construindo ali uma capela sob a invocação de Nossa Senhora do Porto e Menino Deus dos Três Morretes. Pela Lei Provincial n.º. 16, de 01 de março de 1841, foi elevada à categoria de Município, sendo desmembrado do de Antonina e instalado solenemente a 05 de julho de 1841. A 24 de maio de 1869, pela Lei Provincial n.º 188, passou a denominar-se Nhundiaquara e recebe os foros de Cidade, mas em 07 de abril de 1870, pela Lei n.º 227, voltou a denominar-se Morretes.

Segundo o Censo de 1996 a população de Morretes é de 16.077 habitantes distribuídos nas áreas rurais e urbanas. A área total é de 662.758 Km². E sua temperatura varia entre 13 e 37 graus.

Origem do Nome:

1º Nhundiaquara: "Nhundia" = peixe, jundia; "Quara" = empoçado, buraco.

2º Porto dos Três Morretes: Origina-se do relevo geográfico, constituído de morros.

3º Morretes: Atual denominação oficial do município.

Morretes esta situada na zona fisiográfica do Litoral Paranaense, estendendo-se da encosta da Serra do Mar para o leste e limitando-se ao oeste com os municípios de São José dos Pinhais, Piraquara e Quatro Barras; ao norte com o município de Campina Grande do Sul; ao nordeste com o município de Antonina e a Baía de Paranaguá; ao leste com Paranaguá e ao sul e sudeste com o município de Guaratuba.

A Fronteira oriental de Morretes fica a cerca de 35 km do mar. Todas as divisas municipais são formadas por acidentes geográficos, ao norte e oeste pelos espigões das Serras dos "Órgãos", da "Graciosa", do "Marumbi" e da "Farinha Seca", no sudeste pelas serras da Igreja, das "Canavieiras" e da "Prata".

No sudeste é o rio Arraial, numa altitude de cerca de 800 m que forma o limite do Município, e com Antonina e Paranaguá são os rios "Sapetanduva" e "Jacaré" os acidentes limítrofes.

4 METODOLOGIA

Através da pesquisa científica, onde foi utilizado os métodos de pesquisa de campo e referencial bibliográfico que foi realizado com profissionais, tais como, advogados, vendedores, recepcionista, músicos, professores, dentistas, enfermeiras, e até mesmo estudantes, no ano de 2001, onde responderam um questionário para medir os seus respectivos níveis de estresse antes e depois de uma prática de ecoturismo no município de Morretes, estado do Paraná.

Antes da prática de bóí- cross no rio Nhundiaquara, em Morretes, os profissionais responderam um questionário contendo trinta perguntas sobre a intensidade de alguns sintomas do estresse nas últimas vinte e quatro horas, no último mês e nos últimos três meses.

Segundo o INSTITUTO RHINE (on line), o teste permite avaliar o nível de estresse em qualquer pessoa. Onde a escala vai de 0 a 2 pontos, de acordo com a intensidade do problema questionado. O profissional se auto avaliou, dando- se uma nota 0 se não apresentar aquele determinado problema; 1 se o problema for moderado e, 2 se for intenso.

Somando- se os três totais das pontuações, obtêm- se o resultado aproximado do nível de estresse nesses profissionais.

A somatória até 15 pontos indica que o profissional estará abaixo do nível mínimo de tolerância do estresse, portanto este profissional lida com eficiência nas mais diversas situações e pressões do seu dia- a- dia.

Se a pontuação somar entre 16 e 40 pontos, o profissional estará com a presença do estresse, onde de acordo com o aumento gradativo da pontuação a

partir do número 16 da escala, pior vai ficando a capacidade de tolerância aos problemas desencadeados na presença do estresse.

Se o profissional somar mais de 40 pontos, o mesmo estará necessitando de ajuda especializada para sair da situação de estresse que se encontra.

O ecoturismo com aventura foi sugerido e muito bem aceito por todos os profissionais participantes.

Pesquisadores sugerem que o efeito positivo da atividade física na diminuição do estresse pode estar relacionado com aumento da concentração de endorfina no sangue devido à secreção desta substância pela glândula pituitária durante a atividade física.

O bóia- cross, modalidade típica da região, foi praticado. Depois de uma caminhada por uma trilha até o topo do morro.

Após a prática do bóia – cross, os profissionais se deliciaram com o barreado, um prato típico da região e visitaram o centro histórico de Morretes, interagindo assim com o comércio da comunidade local.

5 IDENTIFICAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS NA PESQUISA

Num total de vinte profissionais entrevistados, apenas oito praticam atividades físicas regularmente. Sendo eles: dois músicos, um advogado, um vendedor, dois professores, um dentista, e um recepcionista.

Os demais profissionais das seguintes áreas: um advogado, dois vendedores, um recepcionista, dois músicos, dois professores, duas enfermeiras e até dois estudantes, não praticam atividades físicas regularmente.

Os resultados da pesquisa analisados por profissão foram:

QUADRO I – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse desenvolvidos por músicos.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

	1	2	3	4
1. Mãos e pés frios	0	1	1	0
2. Boca seca	1	2	1	1
3. Nó ou dor no estômago	0	1	2	0
4. Aumento da sudorese	1	0	0	1
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	1	0	0
6. Aumento súbito de motivação	0	2	1	0
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0	0	0
8. Mudança de apetite	0	0	0	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	0	1	0	1
10. Tensão muscular (dores no corpo)	1	0	0	1
Total de pontos:	03	08	05	04

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Quatro músicos:	1	2	3	4
1. Problemas com memória	1	1	0	0
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	1	1	0
3. Tontura	0	0	0	1
4. Cansaço constante	1	1	0	0
5. Aparecimento de problemas na pele	0	1	0	1
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	2	0	1
7. Irritabilidade excessiva	0	2	1	0
8. Gastrite prolongada (queimação)	1	1	0	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	0	1	1	0
10. Diminuição do desejo sexual	0	0	0	0
Total de pontos:	03	10	03	03

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Quatro músicos:	1	2	3	4
1. Diarréia freqüente	0	0	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0	0	0
3. Tiques nervosos	0	1	0	0
4. Tontura freqüente	0	0	0	0
5. Úlcera	0	1	0	0
6. Infarto	0	0	0	0
7. Pesadelos	1	1	1	0
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	1	1	1	0

10. Vontade de fugir de tudo	0	1	0	0
Total de pontos:	02	05	02	00

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Somando os três totais de pontos nota-se que o músico classificado como número 1, obteve uma soma de 08 pontos, o que o deixa abaixo do mínimo de pontos que caracteriza estresse.

O músico número 2, obteve uma soma de 23 pontos. Esta pontuação indica que este profissional está com estresse moderado, mas necessita de cuidados.

O músico número 3, soma 10 pontos, e, o número 4 soma 07 pontos. Ambos não indicam presença de estresse.

O músico de número 1 e, o de número 4, praticam atividades físicas regularmente. Tais observações indicam que os baixos valores na pontuação estão relacionados com o modo de vida destes profissionais.

Veja-se agora:

QUADRO II - Refere-se aos pontos de tolerância ao estresse desenvolvidos por dentistas.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Um dentista:	1
1. Mãos e pés frios	0
2. Boca seca	1
3. Nó ou dor no estômago	1
4. Aumento da sudorese	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	0
6. Aumento súbito de motivação	0

7. Pressão alta súbita e passageira	0
8. Mudança de apetite	1
9. Respiração ofegante, entrecortada	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	1
Total de pontos:	04

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Um dentista:	1
1. Problemas com memória	1
2. Formigamento nos pés ou mãos	0
3. Tontura	0
4. Cansaço constante	0
5. Aparecimento de problemas na pele	1
6. sensibilidade emotiva excessiva	0
7. Irritabilidade excessiva	0
8. Gastrite prolongada (queimação)	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	0
10. Diminuição do desejo sexual	0
Total de pontos:	02

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Um dentista:	1
1. Diarréia freqüente	0
2. Dificuldades sexuais	0

3. Tiques nervosos	0
4. Tontura freqüente	0
5. Úlcera	0
6. Infarto	0
7. Pesadelos	1
8. Impossibilidade de trabalhar	0
9. Angustia ou ansiedade diária	0
10. Vontade de fugir de tudo	0
Total de pontos:	01

FONTE: dados coletados, maio de 2001.

Somando a pontuação do profissional dentista, temos um total de 07 pontos. O que o deixa abaixo do índice de estresse. Este profissional também pratica atividades físicas regularmente, o que confirma mais uma vez que o estresse pode ser combatido com exercícios físicos.

Veja-se agora:

QUADRO III – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse desenvolvidos em professores.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Quatro professores:	1	2	3	4
1. Mãos e pés frios	1	1	2	1
2. Boca seca	1	0	1	0
3. Nó ou dor no estômago	1	1	1	1
4. Aumento da sudorese	0	0	1	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	1	1	0	0
6. Aumento súbito de motivação	1	1	1	1

7. Pressão alta súbita e passageira	0	0	1	0
8. Mudança de apetite	0	0	0	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	0	0	0	1
10. Tensão muscular (dores no corpo)	1	1	2	1
Total de pontos:	06	05	09	05

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Quatro professores:	1	2	3	4
1. Problemas com memória	1	1	1	1
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0	1	0
3. Tontura	1	1	2	0
4. Cansaço constante	1	1	2	1
5. Aparecimento de problemas na pele	0	0	1	1
6. sensibilidade emotiva excessiva	1	1	1	1
7. Irritabilidade excessiva	1	2	2	2
8. Gastrite prolongada (queimação)	0	0	1	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	1	1	1	1
10. Diminuição do desejo sexual	1	0	1	1
Total de pontos:	07	07	13	08

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Quatro professores:	1	2	3	4
1. Diarréia freqüente	1	0	1	0
2. Dificuldades sexuais	1	0	1	1

3. Tiques nervosos	1	1	0	0
4. Tontura freqüente	0	1	1	0
5. Úlcera	0	0	0	0
6. Infarto	0	0	0	0
7. Pesadelos	1	1	2	1
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	1	1	1	1
10. Vontade de fugir de tudo	1	1	2	1
Total de pontos:	06	05	08	04

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Os professores classificados como números 2 e 4 empatam com 17 pontos na soma destes. O professor de número 1 apresenta uma soma de 19 pontos. O professor de número 3 obteve 29 pontos na soma total. Todos apresentam estresse, sendo que o professor de número 3 esta com o quadro mais avançado.

Os professores de números 1 e 2 praticam atividades físicas, os outros dois não.

Veja-se agora:

QUADRO IV – Refere-se aos pontos do grau de estresse desenvolvidos por recepcionistas.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Duas recepcionistas:	1	2
1. Mãos e pés frios	0	0
2. Boca seca	0	0
3. Nó ou dor no estômago	1	0
4. Aumento da sudorese	0	0

5. Insônia, dificuldade de dormir	0	0
6. Aumento súbito de motivação	0	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0
8. Mudança de apetite	0	1
9. Respiração ofegante, entrecortada	0	1
10. Tensão muscular (dores no corpo)	1	1
Total de pontos:	02	04

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Duas recepcionistas:	1	2
1. Problemas com memória	0	0
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0
3. Tontura	0	0
4. Cansaço constante	1	1
5. Aparecimento de problemas na pele	1	0
6. sensibilidade emotiva excessiva	1	1
7. Irritabilidade excessiva	1	1
8. Gastrite prolongada (queimação)	0	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	0	0
10. Diminuição do desejo sexual	0	0
Total de pontos:	04	03

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Duas recepcionistas:	1	2
1. Diarréia freqüente	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0
3. Tiques nervosos	0	1
4. Tontura freqüente	0	0
5. Úlcera	0	0
6. Infarto	0	0
7. Pesadelos	1	0
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	1	1
10. Vontade de fugir de tudo	0	0
Total de pontos:	02	02

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

A somatória dos pontos da profissional de número 1, foi de 08 pontos. Já da profissional de número 2, a somatória foi de 09 pontos. Ambas não apresentam estresse.

A profissional de número 1, pratica atividades físicas regularmente.

Veja-se agora:

QUADRO V – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por vendedores.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Três vendedores:	1	2	3
1. Mãos e pés frios	1	1	2
2. Boca seca	0	1	1

3. Nó ou dor no estômago	0	1	1
4. Aumento da sudorese	0	1	1
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	1	2
6. Aumento súbito de motivação	1	0	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0	1
8. Mudança de apetite	0	0	1
9. Respiração ofegante, entrecortada	0	0	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	0	1	2
Total de pontos:	02	06	12

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Três vendedores:	1	2	3
1. Problemas com memória	0	1	1
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0	1
3. Tontura	0	0	1
4. Cansaço constante	1	1	1
5. Aparecimento de problemas na pele	1	1	2
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	0	1
7. Irritabilidade excessiva	1	1	1
8. Gastrite prolongada (queimação)	0	0	1
9. Dúvidas quanto a si próprio	1	0	1
10. Diminuição do desejo sexual	0	0	1
Total de pontos:	04	04	11

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Três vendedores:	1	2	3
1. Diarréia freqüente	0	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0	1
3. Tiques nervosos	1	0	1
4. Tontura freqüente	0	0	1
5. Úlcera	0	0	1
6. Infarto	0	0	0
7. Pesadelos	1	0	1
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0	0
9. Angústia ou ansiedade diária	1	1	2
10. Vontade de fugir de tudo	1	0	1
Total de pontos:	04	01	08

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Os profissionais responsáveis por vendas número 1 e 2 obtiveram um total de pontos bem aproximado. O primeiro 10 e o segundo 11 pontos. Ambos não apresentam um total significativo para caracterizar o estresse.

O terceiro profissional obteve uma soma de 31 pontos, uma soma bastante alta e que caracteriza um nível elevado de estresse, necessitando de cuidados para não desenvolver alguma doença séria.

Apenas o profissional de número 2 costuma fazer atividades físicas.

Veja-se agora:

QUADRO VI – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por advogados.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Dois advogados:	1	2
1. Mãos e pés frios	0	1
2. Boca seca	0	1
3. Nó ou dor no estômago	1	1
4. Aumento da sudorese	1	1
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	1
6. Aumento súbito de motivação	1	2
7. Pressão alta súbita e passageira	1	0
8. Mudança de apetite	2	1
9. Respiração ofegante, entrecortada	2	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	2	2
Total de pontos:	10	10

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Dois advogados:	1	2
1. Problemas com memória	2	1
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	1
3. Tontura	1	1
4. Cansaço constante	2	0
5. Aparecimento de problemas na pele	1	1
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	0
7. Irritabilidade excessiva	1	1
8. Gastrite prolongada (queimação)	1	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	1	1

10. Diminuição do desejo sexual	0	0
Total de pontos:	09	06

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Dois advogados:	1	2
1. Diarréia freqüente	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0
3. Tiques nervosos	0	1
4. Tontura freqüente	0	0
5. Úlcera	0	1
6. Infarto	0	0
7. Pesadelos	1	2
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0
9. Angústia ou ansiedade diária	0	1
10. Vontade de fugir de tudo	1	1
Total de pontos:	02	06

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Os dois advogados empatam na soma dos totais de pontos com 22 pontos cada. Esse total indica estresse moderado, mas pela responsabilidade desta profissão, estes profissionais precisam de tratamento, para não ficarem mais estressados com o passar do tempo.

O segundo advogado entrevistado pratica atividades físicas periodicamente.

Veja-se agora:

QUADRO VII – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por enfermeiros.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Dois enfermeiros:	1	2
1. Mãos e pés frios	1	1
2. Boca seca	0	0
3. Nó ou dor no estômago	0	1
4. Aumento da sudorese	0	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	1	1
6. Aumento súbito de motivação	1	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0
8. Mudança de apetite	1	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	1	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	2	1
Total de pontos:	07	05

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Dois enfermeiros:	1	2
1. Problemas com memória	1	0
2. Formigamento nos pés ou mãos	1	0
3. Tontura	0	0
4. Cansaço constante	1	1
5. Aparecimento de problemas na pele	1	0
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	1
7. Irritabilidade excessiva	0	0

8. Gastrite prolongada (queimação)	0	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	0	0
10. Diminuição do desejo sexual	0	0
Total de pontos:	04	02

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Dois enfermeiros:	1	2
1. Diarréia freqüente	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0
3. Tiques nervosos	0	1
4. Tontura freqüente	0	0
5. Úlcera	0	0
6. Infarto	0	0
7. Pesadelos	0	1
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	1	2
10. Vontade de fugir de tudo	1	1
Total de pontos:	02	05

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Os dois profissionais que trabalham na área de enfermagem, não apresentam pontuação suficiente para caracterizar estresse.

Nenhum dos dois profissionais praticam atividades físicas.

Veja-se agora:

QUADRO VIII – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por estudantes.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Dois estudantes:	1	2
1. Mãos e pés frios	2	1
2. Boca seca	1	1
3. Nó ou dor no estômago	2	0
4. Aumento da sudorese	1	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	1	1
6. Aumento súbito de motivação	2	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0
8. Mudança de apetite	1	1
9. Respiração ofegante, entrecortada	1	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	1	1
Total de pontos:	11	06

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Dois estudantes:	1	2
1. Problemas com memória	1	1
2. Formigamento nos pés ou mãos	1	0
3. Tontura	1	2
4. Cansaço constante	1	2
5. Aparecimento de problemas na pele	0	0
6. sensibilidade emotiva excessiva	1	1
7. Irritabilidade excessiva	2	1

8. Gastrite prolongada (queimação)	1	0
9. Dúvidas Quanto a si próprio	2	2
10. Diminuição do desejo sexual	0	0
Total de pontos:	10	09

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Dois estudantes:	1	2
1. Diarréia freqüente	0	0
2. Dificuldades sexuais	1	0
3. Tiques nervosos	1	0
4. Tontura freqüente	1	2
5. Úlcera	1	0
6. Infarto	0	0
7. Pesadelos	1	2
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	2	2
10. Vontade de fugir de tudo	1	1
Total de pontos:	08	07

FONTE: Dados coletados, maio de 2001.

Mesmo que estes dois entrevistados ainda não estejam no mercado de trabalho, a preocupação para que quando isso aconteça já os estressa.

Ambos estão em idade de prestarem vestibular e as dúvidas quanto a escolha do curso e o mercado de trabalho são as maiores responsáveis por este resultado.

O primeiro estudante obteve uma soma de 29 pontos. Um número bastante alto comparado com outros profissionais já citados.

O segundo estudante obteve um total de 22 pontos. Um resultado que também indica estresse em um nível preocupante, tendo em base que são jovens e capazes de exercer atividades físicas.

Após a prática de ecoturismo, realizada em agosto de 2001, na qual os profissionais desceram o Rio Nhundiaquara em Morretes, conheceram a parte histórica da cidade e seu artesanato, saborearam o delicioso barreado, prato típico da região, o mesmo questionário foi aplicado.

Os resultados separados por profissão foram:

QUADRO IX – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por músicos após à prática de ecoturismo.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Quatro músicos:	1	2	3	4
1. Mãos e pés frios	0	0	0	0
2. Boca seca	0	0	0	0
3. Nó ou dor no estômago	0	0	1	0
4. Aumento da sudorese	0	0	0	1
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	0	0	0
6. Aumento súbito de motivação	0	1	1	0
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0	0	0
8. Mudança de apetite	0	0	0	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	0	0	0	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	0	0	0	1
Total de pontos:	00	01	02	02

FONTE: Dados coletados, agosto de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Quatro músicos:	1	2	3	4
1. Problemas com memória	1	1	0	0
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	1	0	0
3. Tontura	0	0	0	1
4. Cansaço constante	1	0	0	0
5. Aparecimento de problemas na pele	0	1	0	0
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	1	0	1
7. Irritabilidade excessiva	0	1	1	0
8. Gastrite prolongada (queimação)	1	1	0	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	0	0	1	0
10. Diminuição do desejo sexual	0	0	0	0
Total de pontos:	03	06	02	02

FONTE: Dados coletados, setembro de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Quatro músicos:	1	2	3	4
1. Diarréia freqüente	0	0	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0	0	0
3. Tiques nervosos	0	1	0	0
4. Tontura freqüente	0	0	0	0
5. Úlcera	0	1	0	0
6. Infarto	0	0	0	0
7. Pesadelos	1	1	1	0
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0	0	0

9. Angustia ou ansiedade diária	1	1	1	0
10. Vontade de fugir de tudo	0	1	0	0
Total de pontos:	02	05	02	00

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

Nota-se que nas 24 horas após a prática de ecoturismo, houve uma diminuição bastante significativa na pontuação dos sintomas de estresse das respostas dos profissionais que trabalham com música.

No questionário respondido por estes profissionais no prazo de um mês após à prática de ecoturismo, a diminuição da pontuação dos sintomas de estresse não foi tão significativa. E nos três meses após à prática não houve mudanças na pontuação.

Na soma total dos pontos todos os profissionais diminuíram o valor, que já não constava como preocupante para estresse.

O músico de relacionamento como número 2, que tinha um nível de estresse elevado, conseguiu depois da prática reduzir de 23 pra 12 pontos saindo então do estágio que o considerava estressado.

Veja-se agora:

QUADRO X – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por dentistas após à prática de ecoturismo.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Um dentista:	1
1. Mãos e pés frios	0
2. Boca seca	1
3. Nó ou dor no estômago	0
4. Aumento da sudorese	0

5. Insônia, dificuldade de dormir	0
6. Aumento súbito de motivação	0
7. Pressão alta súbita e passageira	0
8. Mudança de apetite	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	1
Total de pontos:	02

FONTE: Dados coletados, agosto de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Um dentista:	1
1. Problemas com memória	1
2. Formigamento nos pés ou mãos	0
3. Tontura	0
4. Cansaço constante	0
5. Aparecimento de problemas na pele	1
6. sensibilidade emotiva excessiva	0
7. Irritabilidade excessiva	0
8. Gastrite prolongada (queimação)	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	0
10. Diminuição do desejo sexual	0
Total de pontos:	02

FONTE: Dados coletados, setembro de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Um dentista:	1
1. Diarréia freqüente	0
2. Dificuldades sexuais	0
3. Tiques nervosos	0
4. Tontura freqüente	0
5. Úlcera	0
6. Infarto	0
7. Pesadelos	1
8. Impossibilidade de trabalhar	0
9. Angustia ou ansiedade diária	0
10. Vontade de fugir de tudo	0
Total de pontos:	01

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

O dentista também diminuiu sua pontuação dos seus sintomas nas primeiras 24 horas após a atividade de ecoturismo. Reduziu também sua pontuação total. Ele não se encontrava em estado de estresse.

Veja-se agora:

QUADRO XI – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por professores após à prática de ecoturismo.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Quatro professores:	1	2	3	4
1. Mãos e pés frios	0	0	0	1
2. Boca seca	0	0	0	0
3. Nó ou dor no estômago	1	0	1	0

4. Aumento da sudorese	0	0	0	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	0	0	0
6. Aumento súbito de motivação	1	0	1	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0	0	0
8. Mudança de apetite	0	0	0	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	0	0	0	1
10. Tensão muscular (dores no corpo)	0	0	1	0
Total de pontos:	02	00	02	03

FONTE: Dados coletados, agosto de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Quatro professores:	1	2	3	4
1. Problemas com memória	0	1	1	1
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0	1	1
3. Tontura	1	1	1	0
4. Cansaço constante	1	1	1	1
5. Aparecimento de problemas na pele	0	0	1	1
6. sensibilidade emotiva excessiva	1	1	1	0
7. Irritabilidade excessiva	1	1	2	2
8. Gastrite prolongada (queimação)	0	0	1	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	1	1	1	1
10. Diminuição do desejo sexual	0	0	1	0
Total de pontos:	05	05	11	07

FONTE: Dados coletados, setembro de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Quatro professores:	1	2	3	4
1. Diarréia freqüente	1	0	1	0
2. Dificuldades sexuais	1	0	1	1
3. Tiques nervosos	1	1	0	0
4. Tontura freqüente	0	1	1	0
5. Úlcera	0	0	0	0
6. Infarto	0	0	0	0
7. Pesadelos	0	1	1	1
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	1	1	1	1
10. Vontade de fugir de tudo	1	1	2	1
Total de pontos:	05	05	07	04

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

Dos quatro professores entrevistados, todos apresentavam sintomas de estresse antes da atividade de ecoturismo.

Os profissionais professores relacionados com os números 1,2 e 4 obtiveram uma soma total de 12, 10 e 14 pontos respectivamente. Com esta nova pontuação estes três profissionais saíram do quadro de estresse que lhes atormentava.

O profissional de número 3 reduziu de 29 para 20 pontos após à prática, mas continua com uma soma de sintomas que o deixa em estado de estresse.

Estes quatro profissionais se sentiram melhor no período de 24 horas após o exercício de bóia- cross. Com o passar do tempo os sintomas foram voltando e a pontuação dos sintomas quase não foi alterada.

Veja-se agora:

QUADRO XII – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por recepcionistas após à prática de ecoturismo.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Duas recepcionistas:	1	2
1. Mãos e pés frios	0	0
2. Boca seca	0	0
3. Nó ou dor no estômago	0	0
4. Aumento da sudorese	0	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	0
6. Aumento súbito de motivação	1	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0
8. Mudança de apetite	0	1
9. Respiração ofegante, entrecortada	0	1
10. Tensão muscular (dores no corpo)	0	0
Total de pontos:	01	03

FONTE: Dados coletados, agosto de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Duas recepcionistas:	1	2
1. Problemas com memória	0	0
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0
3. Tontura	0	0
4. Cansaço constante	1	0
5. Aparecimento de problemas na pele	1	0
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	1

7. Irritabilidade excessiva	1	0
8. Gastrite prolongada (queimação)	0	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	0	0
10. Diminuição do desejo sexual	0	0
Total de pontos:	03	01

FONTE: Dados coletados, setembro de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Duas recepcionistas:	1	2
1. Diarréia freqüente	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0
3. Tiques nervosos	0	1
4. Tontura freqüente	0	0
5. Úlcera	0	0
6. Infarto	0	0
7. Pesadelos	1	0
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	1	1
10. Vontade de fugir de tudo	0	0
Total de pontos:	02	02

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

Mesmo no caso das duas recepcionistas que não tinham a pontuação de sintomas de estresse necessária para se considerar a doença, o total de pontos após à prática diminuiu de 08 para 06 pontos no profissional de número 1, e, de 09 para 06 pontos na profissional de número 2.

Veja-se agora:

QUADRO XIII – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por vendedores após à prática de ecoturismo.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Três vendedores:	1	2	3
1. Mãos e pés frios	0	1	1
2. Boca seca	0	1	0
3. Nó ou dor no estômago	0	0	0
4. Aumento da sudorese	0	1	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	0	0
6. Aumento súbito de motivação	1	0	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0	0
8. Mudança de apetite	0	0	1
9. Respiração ofegante, entrecortada	0	0	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	0	0	0
Total de pontos:	01	03	03

FONTE: Dados coletados, agosto de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Três vendedores:	1	2	3
1. Problemas com memória	0	1	0
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0	1
3. Tontura	0	0	1
4. Cansaço constante	1	1	0
5. Aparecimento de problemas na pele	1	1	1
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	0	1

7. Irritabilidade excessiva	1	0	1
8. Gastrite prolongada (queimação)	0	0	1
9. Dúvidas Quanto a si próprio	1	0	1
10. Diminuição do desejo sexual	0	0	1
Total de pontos:	04	03	08

FONTE: Dados coletados, setembro de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Três vendedores:	1	2	3
1. Diarréia freqüente	0	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0	1
3. Tiques nervosos	1	0	1
4. Tontura freqüente	0	0	1
5. Úlcera	0	0	1
6. Infarto	0	0	0
7. Pesadelos	1	0	1
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	1	2	2
10. Vontade de fugir de tudo	1	0	1
Total de pontos:	04	02	08

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

No caso dos vendedores nota-se uma melhora significativa dos sintomas de estresse nas primeiras 24 horas depois da prática.

Os três profissionais entrevistados apresentaram diminuição dos sintomas na pontuação total. O profissional de número 3 que tinha a doença conseguiu di-

minuir de 31 para 19 pontos os sintomas de estresse apesar do quadro da doença se manter.

Veja-se agora:

QUADRO XIV – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por advogados após à prática de ecoturismo.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Dois advogados:	1	2
1. Mãos e pés frios	0	0
2. Boca seca	0	0
3. Nó ou dor no estômago	0	1
4. Aumento da sudorese	1	1
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	0
6. Aumento súbito de motivação	1	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0
8. Mudança de apetite	1	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	1	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	1	1
Total de pontos:	05	04

FONTE: Dados coletados, agosto de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Dois advogados:	1	2
1. Problemas com memória	1	1
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0
3. Tontura	0	0
4. Cansaço constante	1	0

5. Aparecimento de problemas na pele	1	1
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	0
7. Irritabilidade excessiva	1	1
8. Gastrite prolongada (queimação)	1	0
9. Dúvidas quanto a si próprio	1	1
10. Diminuição do desejo sexual	0	0
Total de pontos:	06	04

FONTE: Dados coletados, setembro de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Dois advogados:	1	2
1. Diarréia freqüente	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0
3. Tiques nervosos	0	1
4. Tontura freqüente	0	0
5. Úlcera	0	1
6. Infarto	0	0
7. Pesadelos	1	2
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	0	1
10. Vontade de fugir de tudo	1	1
Total de pontos:	02	06

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

Os dois advogados entrevistados mostraram-se bastantes satisfeitos com os resultados da prática nas 24 horas que a sucediam.

Os dois conseguiram sair do total de sintomas que os considerava estressados. O profissional de número 1, diminuiu de 22 para 13 pontos. O profissional de número 2, passou de 22 para 14 pontos do total.

Veja-se agora:

QUADRO XV – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por enfermeiros após à prática de ecoturismo.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Dois enfermeiros:	1	2
1. Mãos e pés frios	0	1
2. Boca seca	0	0
3. Nó ou dor no estômago	0	0
4. Aumento da sudorese	0	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	0	1
6. Aumento súbito de motivação	1	1
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0
8. Mudança de apetite	1	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	1	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	1	0
Total de pontos:	04	03

FONTE: Dados coletados, agosto de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Dois enfermeiros:	1	2
1. Problemas com memória	1	0
2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0
3. Tontura	0	0

4. Cansaço constante	0	0
5. Aparecimento de problemas na pele	1	0
6. sensibilidade emotiva excessiva	0	1
7. Irritabilidade excessiva	0	0
8. Gastrite prolongada (queimação)	0	0
9. Dúvidas Quanto a si próprio	0	0
10. Diminuição do desejo sexual	0	0
Total de pontos:	02	01

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Dois enfermeiros:	1	2
1. Diarréia freqüente	0	0
2. Dificuldades sexuais	0	0
3. Tiques nervosos	0	1
4. Tontura freqüente	0	0
5. Úlcera	0	0
6. Infarto	0	0
7. Pesadelos	0	1
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	1	2
10. Vontade de fugir de tudo	1	1
Total de pontos:	02	05

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

Ambos enfermeiros não apresentavam sintomas de estresse, mesmo assim após a prática de ecoturismo em Morretes, o total da pontuação verificado em entrevista antes da mesma diminuiu.

Os valores no entrevistado de número 1, foi de 13 para 08 pontos. No entrevistado de número 2, foi de 12 para 09 pontos.

Veja-se agora:

QUADRO XVI – Refere-se aos pontos do grau de tolerância ao estresse por estudantes após à prática de ecoturismo.

Intensidade dos sintomas nas últimas 24 horas:

Dois estudantes:	1	2
1. Mãos e pés frios	1	0
2. Boca seca	0	0
3. Nó ou dor no estômago	1	0
4. Aumento da sudorese	0	0
5. Insônia, dificuldade de dormir	1	0
6. Aumento súbito de motivação	1	0
7. Pressão alta súbita e passageira	0	0
8. Mudança de apetite	0	0
9. Respiração ofegante, entrecortada	1	0
10. Tensão muscular (dores no corpo)	0	1
Total de pontos:	05	01

FONTE: Dados coletados, agosto de 2001.

Intensidade dos sintomas no último mês:

Dois estudantes:	1	2
1. Problemas com memória	1	0

2. Formigamento nos pés ou mãos	0	0
3. Tontura	0	1
4. Cansaço constante	1	1
5. Aparecimento de problemas na pele	0	0
6. sensibilidade emotiva excessiva	1	1
7. Irritabilidade excessiva	2	1
8. Gastrite prolongada (queimação)	1	0
9. Dúvidas Quanto a si próprio	2	2
10. Diminuição do desejo sexual	0	0
Total de pontos:	09	06

FONTE: Dados coletados, setembro de 2001.

Intensidade dos sintomas nos últimos três meses:

Dois estudantes:	1	2
1. Diarréia freqüente	0	0
2. Dificuldades sexuais	1	0
3. Tiques nervosos	1	0
4. Tontura freqüente	1	2
5. Úlcera	1	0
6. Infarto	0	0
7. Pesadelos	1	2
8. Impossibilidade de trabalhar	0	0
9. Angustia ou ansiedade diária	2	2
10. Vontade de fugir de tudo	1	1
Total de pontos:	08	07

FONTE: Dados coletados, novembro de 2001.

Os estudantes que participaram do ecoturismo estavam com estresse bem acentuado, após à prática este quadro se reverteu 50%.

No estudante de número 1 baixaram os sintomas de 29 para 22 pontos. Este estudante não conseguiu se livrar do estresse. Já o estudante de número 2 sim. A sua somatória de sintomas na primeira etapa da pesquisa era de 22 pontos, depois da prática de ecoturismo baixou para 14, e, este estudante conseguiu sair do estresse.

6 CONCLUSÃO

O estresse nem sempre é de todo mal. Muitas vezes ele é necessário para que as emoções possam transparecer melhor, como: taquicardia, aquele frio na barriga, euforia, e logo em seguida o organismo volta ao seu estado normal.

Existem casos onde a repetição desses sintomas torna-se incontrolável e, o organismo não consegue mais voltar ao seu estado de normalidade, causando assim, doenças relacionadas ao estresse.

A prática habitual de exercícios físicos tende a diminuir a tensão diária e controlar o nível de estresse no organismo. Mas sabe-se que, com a grande concorrência encontrada hoje no mercado de trabalho, os profissionais acabam trabalhando além da conta para agradar sus superiores. E o tempo para atividades físicas fica restrito.

O ecoturismo é uma opção para que estes profissionais aproveitem o tempo que tem livres, para idolatrar a natureza, fazer atividades físicas e relaxar, diminuindo então aquela tensão diária do trabalho.

Baseado no questionário aplicado aos profissionais de diferentes áreas de atuação, nota-se que a prática de ecoturismo teve um bom resultado.

Dos vinte profissionais entrevistados, dez estavam com presença de sintomas de estresse com uma pontuação que causa a doença. Destes dez profissionais com estresse, sete deles saíram do estresse por um período de três meses após à pratica. Os outros três baixaram a pontuação total, mas continuam com estresse.

Observa-se também, que os pontos baixaram muitos nas vinte e quatro horas após a prática. Isso mostra que esta modalidade de ecoturismo tem um efeito quase que imediato nos profissionais estressados.

O ideal seria que as empresas realizassem periodicamente testes para medir o nível de estresse em seus profissionais. Aqueles que estivessem com problemas seriam encaminhados a uma atividade de ecoturismo, onde relaxariam e voltariam com mais ânimo e vontade para o trabalho.

Todos saem ganhando. O profissional que não precisará faltar trabalho para ir ao médico, nem gastar dinheiro com remédios e tratamentos caros. Ficando mais tranquilo com si próprio, com a família e colegas. E a própria empresa que terá um profissional competente com uma boa qualidade de vida e com vontade de produzir mais e melhor.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ARROBA, Tanya; JAMES, Kin. **Pressão no trabalho, Stress, um guia de sobrevivência.** São Paulo: McGraw-Hill, 1989.

BARBANTI, V. José. **Aptidão física, um convite à saúde.** 1. Ed. São Paulo: Manole, 1990.

BERTHERAT, Therése. **O corpo tem suas razões.** 7. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

GAILEWITCH, Mônica. **Trabalho na dose certa.** Revista Veja, São Paulo, p.144-145.

HINDLE, Him. **Como reduzir o estresse.** São Paulo: PubliFolha, 2000.

Instituto Rhine- desenvolvimento pessoal e parapsicologia S/C LTDA. Disponível na internet. < <http://www.institutorhine.hpg.com.br>> Acesso em jul. 2001.

LINBERG, Kreg; HAWKINS, Donald. **Ecoturismo: um guia para planejamento e gestão.** São Paulo: Senac, 1995.

Revista Claudia. N.º08, ano 38, São Paulo: Ed. Abril, agos 99.

SEYLE, Hans. <http://agramasci.com.br>

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala.** Rio De Janeiro: Vozes, 2001.