

STRESS NO PROFESSOR: FONTES, SINTOMAS E ESTRATÉGIAS DE CONTROLE

Sonia Aparecida Gonçalves Pinotti*

Introdução

O stress é um problema dos tempos modernos. Todas as pessoas já experimentaram o stress uma vez ou outra na vida. Fazer uma prova é uma situação estressante para a maioria dos estudantes, particularmente para aqueles que almejam boas notas. Na maioria das tarefas existem situações que as pessoas julgam ser estressantes. Ser repreendido pelos outros, ter muito pouco tempo para completar uma tarefa ou ser avisado da possibilidade de demissão são situações que a maioria das pessoas chamariam de estressantes.

Vivemos constantemente no corre-corre, perdemos horas de sono, alimentamo-nos mal, nossos horários são repletos e não reservamos tempo para o lazer. Como consequência: fadiga constante ou o tão comum stress. Antes das primeiras sensações de cabeça vazia, manifestações de cansaço excessivo, angústia e vontade de fugir de tudo, pare e procure conhecer um pouco sobre o stress.

O stress é uma reação normal do organismo e indispensável para a sobrevivência humana. Precisamos dele para enfrentar uma emoção muito forte ou uma situação de grande desafio. É um mecanismo de defesa do organismo para as agressões do meio externo e/ou interno.

Em 1936, Selye introduziu o termo stress para designar o conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação. Pesquisas recentes realizadas por Lipp (1996) identificam o stress como um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o irrite, excite, amedronte e/ou faça feliz.

O stress pode ser avaliado, segundo a literatura internacional, por meio da avaliação de acontecimentos estressores, como sugerido por Spector (1996);

*Mestre em Psicologia Escolar pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Professora do Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde e do Departamento de Ciências Humanas e Sociais do Centro Universitário de Araraquara – Uniara. Orientadora Educacional do Centro de Orientação Profissional da Uniara.

por meio de reações, de acordo com Everly (1989); e por meio de doenças em órgãos, de acordo com Teicher (1996).

A vulnerabilidade ao stress é explicada em função dos fatores endógenos e ambientais. Lipp (1995) 2000 e Malagris (1995) reviram vários modelos teóricos que tentam explicar o mecanismo que age como base para as manifestações psicossomáticas de reações ao stress emocional. O que determina a resposta que uma pessoa vai ter ao stress é a forma com que ela percebe os estímulos estressores, isto é, suas cognições. Cognições são o que a pessoa pensa, sente, seus valores, crenças e atitudes que influenciam na sua resposta comportamental ao estressor (RANGE, 1995).

Para compreender o stress no trabalho deve-se primeiro entender as diferentes concepções envolvidas no processo que leva até ele. Um fator estressante do trabalho é uma condição que exige a adaptação do funcionário. O desgaste no trabalho é um outro fator, é uma provável reação negativa do funcionário a um fator estressante, como ansiedade, frustração ou sintomas físicos como dores de cabeça, de estômago, tonturas.

Jex-Beehr (1991) dividiram os tipos de desgaste em três categorias: reações psicológicas, reações físicas e reações comportamentais. As reações psicológicas envolvem respostas emocionais, tais como ansiedade, frustração, raiva e insatisfação no trabalho. As reações físicas incluem sintomas como dores de cabeça, problemas digestivos, tontura, taquicardia, problemas estomacais, entre outras. As reações comportamentais são respostas a fatores estressantes e se caracterizam por acidentes, cansaço excessivo, vontade de fugir de tudo, dúvidas de si próprio e irritabilidade excessiva.

Assim, apesar de muitas condições diferentes no trabalho servirem como fatores estressantes, Spector (1996) aponta cinco delas como sendo possíveis causas do desgaste no trabalho, levando ao stress: ambigüidade e conflito; carga de trabalho; controle – tomar decisões; ritmo de trabalho e modelo de controle/demanda.

Ambigüidade de papéis: indica até que ponto os funcionários têm certeza de quais são suas funções e responsabilidades no trabalho. Muitos superiores não conseguem dar um direcionamento claro aos seus funcionários, levando-os à ambigüidade sobre o que devem fazer.

O conflito de papéis surge quando a pessoa experimenta uma incompatibilidade quanto às exigências do trabalho e os outros aspectos da sua vida. Não é fora do comum que os conflitos nos quais se envolvam em casa ou no trabalho freqüentemente se agravem, pois a falta de tempo e a pressa muitas vezes obrigam a pessoa a ser muito direta, preocupada com a resolução do problema e não com os sentimentos das pessoas envolvidas. (MALAGRIS, 2001).

Carga de trabalho: diz respeito às exigências que o trabalho impõe sobre o funcionário, podendo ser de dois tipos: quantitativa e qualitativa. A quantitativa é a quantidade de trabalho que a pessoa tem a fazer; significa que a pessoa tem muito a fazer. A qualitativa refere-se às dificuldades do trabalho em relação à capacidade da pessoa; significa que a pessoa não é capaz de desempenhar suas tarefas por elas serem muito difíceis.

Controle: indica até que ponto os funcionários são capazes de tomar decisões sobre o seu trabalho. Os funcionários com alto nível de controle são capazes de escolher suas tarefas, decidir como realizá-las e buscar recursos para concluí-las. Porém, há aqueles que têm pouco controle porque são funcionários que trabalham em horários definidos, recebem tarefas específicas e são instruídos sobre a forma de desempenhá-las.

Os estudos sobre o controle, resumidos na metanálise de Spector (1986), revelam que os altos níveis de controle estão associados a altos graus de satisfação no trabalho e os baixos níveis de controle estão associados com altos níveis de desgaste emocional, intenção de abandonar o emprego, sintomas na saúde, ausência e frustração.

Ritmo de trabalho: o ritmo intenso e variável de trabalho afeta a fisiologia humana. Dois tipos de hormônios relacionados ao stress têm sido estudados: as catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) e o cortisol. Essas substâncias ajudam a preparar o corpo para a ação quando uma situação de perigo ou desafio ocorre. Pesquisa da Universidade de Estocolmo (FRANKENHAEUSER; JOHANSON, 1986) mostrou que a carga de trabalho aumenta a quantidade de adrenalina e noradrenalina. Além das reações físicas, o ritmo foi associado a desgastes psicológicos e sintomas de saúde.

Modelo de controle/demanda: habilidade do funcionário em lidar com o ambiente, com as demandas, reduz os efeitos negativos da demanda. Westman (1992) encontrou sustentação para o modelo de controle/demanda: quando o controle é alto, não há relação entre demanda e desgaste. Quando o controle é baixo, o desgaste aumenta à medida que cresce a demanda.

Stress no professor

As profissões de natureza empática, que exigem um contato longo e prolongado com as pessoas, parecem ser mais estressantes que outras. Profissionais que lidam diretamente com o ser humano tendem naturalmente a ser mais estressados, segundo todos os especialistas (KING, 2002).

O stress prolongado leva à síndrome de burnout (REINHOLD, 2001). O burnout refere-se a uma reação de stress crônico em profissionais cuja as atividades exigem um alto grau de contato com pessoas; caracteriza-se por três componentes: (1) exaustão emocional e/ou física; (2) perda do sentimento

de realização no trabalho, com produtividade diminuída; (3) despersonalização extrema. Diversos trabalhos na literatura mundial apontam que ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade.

O trabalho de um professor enquadra-se perfeitamente no modelo empático. Trabalho diário e constante com alunos, relacionamentos com colegas, direção e funcionários e atendimentos aos pais de alunos e à comunidade. Nos intervalos, os professores são procurados por pais, por falta de outros horários, ou pelos próprios alunos, com dúvidas sobre as matérias ou por conflitos de ordem pessoal. O professor acaba sendo o receptor de situações que, muitas vezes, fogem ao seu controle por despreparo.

Existe ainda uma pressão exercida especialmente pelas novas tecnologias, necessitando uma revisão nas metodologias de ensino, sem um preparo prévio. Isso favorece a tensão, a insatisfação e a ansiedade, esgotando o professor.

Além do desafio de controlar a classe, os professores enfrentam pressões dos alunos, dos colegas, dos pais, dos administradores. São afetados pelos sucessos e fracassos de seus alunos e pelas próprias exigências “Em vários aspectos, o ensino é uma profissão muito solitária, cada professor fechado em seus problemas do início ao fim da aula” (FONTANA, 1999).

Meleiro (2000) destaca outro problema cada vez mais comum: o professor lida com alunos cujos pais não impõem limites e delegam toda a educação para a escola. Ou seja, além de preparar a aula e manter a classe sob controle, não são raros os casos em que é necessário bancar o pai e a mãe ao mesmo tempo e, se for criança, ensinar a amarrar o tênis, a assoar o nariz, etc. Acrescente a tudo isso a jornada de trabalho sem limite de horário, em que boa parte dos compromissos é levada para casa.

Regis (2002) afirma que entre os professores a queixa é generalizada: fala-se de alunos sem nenhum respeito à autoridade dos professores, aos funcionários ou aos colegas. Eles agridem seus colegas com palavras ou atos e desafiam os princípios básicos de convivência e gestão escolar, afrontando as normas das escolas.

Nas salas de aula, os exemplos são chocantes. Há alunos lendo revistas enquanto o professor fala ou interrompendo as aulas com atitudes infantis, com brincadeiras e declarações explícitas de que vão ser aprovados no fim do ano.

De um lado, esses comportamentos causam perplexidade em professores que sentem cada vez mais dificuldades em formar melhores cidadãos, com o esforço cotidiano de ministrar aulas, exigir trabalhos e avaliar desempenhos. De outro, a competência do professor é desafiada para encontrar uma forma de resolver ou, pelo menos, minimizar o problema.

O profissional que não mede sacrifícios pela empresa e tem grande necessidade de vencer e ser reconhecido dificilmente relaxa e se, além disso,

mostra pouca habilidade para lidar com o stress em situações interpessoais, pode ser levado ao burnout (REINHOLD, 1996).

Há algumas décadas vem ocorrendo um processo de desvalorização do professor, que chegou até a atingir profundamente sua auto-estima. Estamos percebendo alguns sinais claros disso: a questão da violência nas escolas. As condições de trabalho dos profissionais de educação são tão ruins como registram várias pesquisas.

Em 1984, Reinhold (1996) efetuou uma investigação para conhecer os fatores estressantes que o professor brasileiro enfrenta em seu trabalho. Como amostra, foram utilizadas setenta e duas professoras I, efetivas de escolas públicas. Foram enumeradas doze fontes de stress mais frequentes, indicadas pelas professoras: preocupação com o desenvolvimento acadêmico e sócio-emocional do aluno; insatisfação com o salário; condições pedagógicas adversas; trabalhar com alunos desinteressados pelas atividades de classe; dificuldades de contato mais pessoal em classes grandes; indisciplinas dos alunos mal educados e desrespeitosos; adequação profissional; necessidade de faltas abonadas; sentir falta do apoio dos pais para resolver problemas de disciplina; trabalhar com classe onde as capacidades dos alunos são muito heterogêneas; ter alunos que faltam muito às aulas e sentir que a carreira do magistério está desvalorizada, sem possibilidade de progredir.

Em um estudo sobre stress ocupacional de professores de escolas secundárias, Tuetteman e Punch (1990) verificaram que 45% dos sujeitos apresentaram níveis moderados a altos de stress.

A Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE) realizou uma pesquisa, entre os anos de 1996 a 1998, na qual a entidade entrevistou 52 mil professores de todos os estados. A pesquisa destaca: 50% dos entrevistados apresentavam a chamada síndrome de burnout, que se manifestava de três maneiras: exaustão emocional, despersonalização da figura do educador e falta de relação pessoal no trabalho.

O Sindicato de Especialistas de Educação do Magistério Oficial do Estado de São Paulo (UDEMOM) realizou, em 2002, uma pesquisa sobre violência em 429 escolas públicas do Estado de São Paulo: 88% das escolas apontavam casos de desacatos ou agressões verbais a professores por parte dos alunos, pais ou responsáveis; 20% das escolas apontavam também agressões a professores e funcionários; 35% das escolas reclamavam das ausências diárias dos professores nas aulas, provocando problemas diversos nas escolas; 37% apontavam a jornada excessiva de trabalho dos docentes como causa desmotivadora da profissão, levando ao mau desempenho na sala de aula, gerando elevados índices de indisciplina; 49% das escolas declararam que os salários baixos e defasados eram desestimulantes; 42% informaram que a participação dos pais é razoável, 29% fraca e 2% boa; 50% das escolas acusaram a

rotatividade excessiva dos professores, levando-os a não identificação com a escola e com os alunos.

Cury (2001) em pesquisa realizada com problemas da rede pública de ensino mostrou que 92% dos professores do país apresentavam sinais de distúrbios causados pelo stress, como dores de cabeça, ansiedade, transtornos do sono, cansaço excessivo, déficit de memória e concentração.

Cesteh (1997) realizou uma pesquisa que revelou que entre 150 mil professores, mais de 10% tiveram que mudar de vida entre 1993 a 1997 devido a problemas de saúde causados pela profissão.

Nessas últimas décadas, inúmeras pesquisas realizadas no exterior têm abordado o stress ocupacional de professores, alertando para a seriedade do problema e suas implicações no sistema educacional. No Brasil, a produção científica ainda é pequena e bastante recente. A partir do levantamento dos estudos nacionais sobre o referido tema, observou-se a falta de estudos que relacione o stress aos níveis de qualidade de vida dessa categoria profissional.

Nesse sentido, faz-se necessária a realização de pesquisas e de ações preventivas, como o treino de controle de stress para esses profissionais, afim de propiciar a saúde e o bem estar dos educadores, contribuindo para a melhoria da qualidade do ensino.

Estratégias no manejo do stress

Os trabalhos sobre stress, em nível de pesquisas, mostram que é possível a redução do poder estressante de muitas fontes de stress do professor. Assim, algumas estratégias podem auxiliar os professores a enfrentarem de modo sadio as situações estressantes. Uma delas é a identificação do fator estressante, compreendendo sua natureza, de forma a reduzir os agentes estressantes, aumentando a resistência ao stress e melhorando a saúde.

Reinhold (2001) mostra que o professor poderá reduzir o poder do stress melhorando sua qualidade de vida e de aula de duas maneiras: (1) de maneira direta, por meio de uma compreensão mais profunda do educando e da realidade em que este está inserido e de um desenvolvimento maior das habilidades básicas do professor em lidar com os aspectos acadêmicos e sócioemocionais do aluno e (2) de maneira indireta, por meio da aprendizagem de estratégias mais adequadas para lidar com stress.

Assim, a forma direta de reduzir o stress seria a atualização profissional constante, participar de cursos de aprofundamento e com uma educação continuada por meio de estudos, leituras e pesquisas. De maneira indireta, por meio da aprendizagem de medidas saudáveis no dia-a-dia para lidar com stress, tais como: planejar o seu dia de trabalho; organizar agenda e definir prioridades; preparar-se para as reuniões e dar sugestões; fazer pequenas pausas durante o trabalho; aprender a dizer não sem se sentir culpado; concentrar-se em uma

tarifa de cada vez; pedir ajuda; evitar envolver-se na ansiedade e tensão alheias; praticar exercícios moderados; ver o lado bom da vida e outras.

Conclusão

Como pôde ser verificado, é impossível evitar o stress, mas é possível conhecê-lo e controlá-lo. Lipp (1996) afirma: “Se o stress for compreendido e controlado pode ser útil ao ser humano e contribui para o seu sucesso e bem estar. Quando excessivo ou mal controlado torna a vida demasiadamente difícil”. Assim sendo, quando o professor é capaz de utilizar estratégias adequadas, o stress poderá ser positivo, auxiliando-o a enfrentar melhor o desgaste da sua vida profissional.

Referências:

CESTEH – Centro de Estudos do Trabalhador e Ecologia Humana.

Problemas de saúde e profissão. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/conferencias>. Acesso em: 28 set. 2000.

CNTE – Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação.

Disponível em: <http://www.cnte.org.br>. Acesso em: 28 set. 2000.

CURY, A. **Professor é um dos profissionais estressados do país.**

Disponível em: http://www.escolanet.com.br/noticia.asp?id_noticia=106. Acesso em: 07 abr. 2001.

EVERLY, G.S. **A clinical guide to the treatment of human stress response.** New York: Plemm Press, 1989.

FONTANA, D. **Estresse: Faça dele um aliado e exercite a auto-defesa.** São Paulo: Saraiva, 1999.

FRANKENHAUESER, M; JOHANSON, L. The Psychophysiology of Workload, Stress and Health: Comparison Between The Sexes. **Annals of Behavioral Medicine**, New York, v.13; p.197-204, 1986.

JEX, S.M.; BEEHR, T.A. Emerging Theoretical and Methodological Issues in the Study of Work – Related Stress. In: FERRIS, G.R.; ROWLAND, K.M. (Eds.). **Research In Organizational Behavior.** Greenwich: Jai Press. v.2, p.81-127. 1991.

JORNAL DJORNAL Diretor UDEMO. Sindicato de Especialistas de Educação do Magistério Oficial do Estado de São Paulo, n.3, p.6-9, maio 2002.

KING, R. **Managing teaching loads, observer.** Washineton: American Psychological Society, 2002. v.15.

LIPP, M.N. (Org.). **Pesquisa sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** Campinas: Papirus, 1996.

LIPP, M.N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MALAGRIS, L.N.; LIPP, M.N. **Manejo do stress. Psicoterapia comportamental cognitiva.** Campinas: Editorial Psy II, 1995.

MALAGRIS, L.N. **Correr, competir, produzir e se estressar. O stress está dentro de você.** São Paulo: Contexto, 2001.

MELEIRO, A.M.A.S. **O stress do professor.** In: Marilda Lipp (Org.). O stress do professor. São Paulo: Papirus, v.I, p.11-27, 2000.

PEREZ-RAMOS, J. Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. **Boletim de Psicologia**, Campinas, v.42, n.96/97, p.89-98, 1992.

RANGÉ, B. **Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos.** Campinas, Editorial Psy II, 1995.

REGIS, R. Vazio Existencial. **Revista Ensino Superior.** São Paulo: SEMESP, v.3, n.35, p.20-24, ago. 2002.

REINHOLD, H. Stress ocupacional do professor. Em: LIPP, M. (Org). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de riscos.** São Paulo: Papirus, 1996.

REINHOLD, H. **O Burnout.** Em: LIPP, M. (Org). O stress do professor. São Paulo: Papirus, v.II, 2001.

SELYE, H. The General Adaptation Sysdrome and the Diseases of Adptation. **Journal of Clinical Endocrinology**, v.6, p.117-120, 1936.

SPECTOR, P.E. **Psicologia nas organizações**. São Paulo: Saraiva, 1996.

TEICHER, M.H. Relationship Between Early Abuse, Posttraumatic, Stress Disorder and Activity Levels in Prepubertal Children. **J. Am. Acad. Child. Adolesc Psychiatry**, Boston, v.35, n.10, p.1384-93, 1996.

TUETTEMANN, E.; PUNCH, K.F. Stress levels among secondary school teachers. **Educational Review**, Cambridge, v.42, p.25-29, 1990.

WESTMAN, M.P. Introduction to the special issue: Work-Family research. In: Occupational Health Psychology. **Journal of Occupational Health Psychology**, Washineton, v.4, n.4, p.301-306, 1992.

Resumo:

Este artigo faz uma breve discussão sobre stress no professor, tendo como referência abordagens psicológicas e pedagógicas. Apresenta resultados de pesquisas e experiências relativas ao stress ocupacional, revelando as fontes, os sintomas e as estratégias de controle. Ressalta a importância de conhecer os comportamentos estressantes para o seu enfrentamento e, assim, garantir a qualidade de vida e a eficácia no exercício profissional do professor.

Palavras-chave:

Stress, Professor, Trabalho, Sintomas, Estratégias de Controle.