

O professor e o *stress*

BRITTO, Leticia Vasconcelos, et al.

Resumo

Levando-se em consideração a importância do estudo sobre o stress no professor, o objetivo deste trabalho foi analisar as situações cotidianas que podem favorecer o surgimento de níveis variados de stress no educador. Manifestações de descontentamento têm sido uma constante por parte dos profissionais da educação que se sentem exaustos ao desenvolverem suas atividades alegando ser uma profissão angustiante e muitas vezes frustrante. Acredita-se que o professor, agente de mudanças e responsável pela construção do ambiente de aprendizagem, necessita ter espaço para acolhida de suas dificuldades no trabalho.

Palavras-chave: Educação, professor, *stress*,

Abstract

Taking into consideration the importance of the study of stress among teachers, the purpose of this article is to analyze the daily situations that can cause the occurrence of varied levels of stress among educators. Manifestations of discontentment have been a constant for some of the professionals in the area of education, who feel exhausted carrying out their duties. Most of them believe that being a teacher is an annoying and frustrating occupation. Teachers, agents of social change and responsible for the construction of the learning environment, need to have space to air and discuss their work-related problems.

Key-words: education, teacher, stress.

Sobre a autora

Letícia Vasconcelos Britto

Natural de Belo Horizonte - MG.

Graduada em Psicologia pela UFU-MG em 1992.
Especialista em Psicologia Escolar pela FAFI de Patrocínio em 1993
e em Didática para a Modernidade pela UNIFRAN-SP em 1998.

Mestra em Educação pela UFU-MG em 2004.

Atualmente é professora das disciplinas de Psicologia da Educação,
Psicologia Aplicada, Noções de Psicologia
e Administração de Recursos Humanos
em cursos de Graduação e Pós-graduação do UNIARAXÁ.

Artigo publicado:

Universidades Corporativas: novos espaços para os profissionais da educação. In: Rvidência -
olhares e pesquisa em saberes educacionais.
Araxá, 2005, p. 231-240

O professor e o *stress*

BRITTO, Letícia Vasconcelos. - Orientadora¹

CARNEIRO, Essi S. M.; MARTINS, Isabela M. de O.; MONTANDON, Maria Abadia B.; RIBEIRO, Marlene das Dores; FONSECA, Maria das Dores F. da.; ALVES, Selma A.; MARQUES, Maria José de J. G.²

Considerando a temática desenvolvida no módulo “Qualidade de vida no trabalho” do Curso Gestão Contemporânea de Talentos Humanos (MBA) oferecido pelo UNIARAXÁ, e sensíveis às inúmeras dificuldades enfrentadas pelos professores em seu ofício, a temática O Professor e o stress foi escolhida para a realização deste trabalho que consistiu numa pesquisa sobre a qualidade de vida de professoras. O objetivo foi destacar situações cotidianas que podem favorecer o surgimento de níveis variados de stress no educador. Para a pesquisa, foram entrevistados 42 professores, sendo 31 da cidade de Araxá e 11 da cidade de Tapira das redes de ensino públicas e particulares. Para as entrevistas, realizadas no mês de junho de 2005, foi utilizado um questionário padrão com as seguintes categorias:

- a) Condições ambientais e de segurança;
- b) Horário de trabalho;
- c) Hábitos alimentares;
- d) Nível de exigência para o cumprimento da metas;

- e) Benefícios oferecidos;
- f) Preocupação da Instituição com a qualidade de vida dos professores;
- g) Cultura organizacional e relações interpessoais;
- h) Cuidados com a saúde.

Resultados da pesquisa

Em função da análise dos questionários aplicados nos 42 professores, algumas conclusões foram formuladas:

- 1) Parece haver um interesse por parte dos gestores em criar situações que proporcionem a reflexão coletiva sobre o trabalho docente;
- 2) Tanto as escolas da rede pública quanto da rede privada, possuem condições ambientais e de segurança satisfatórias;
- 3) A indisciplina e as dificuldades de aprendizagem são fatores apontados como agravantes no processo de desgaste do professor;
- 4) Dos 42 professores, 52% precisam trabalhar em mais de uma escola;
- 5) 40% não conseguem conciliar o horário de trabalho com os compromissos pessoais;
- 6) 42,8% acreditam manter uma alimentação saudável e em horário regular;
- 7) Na rede particular, o serviço de cantina, além de não ser gratuito, é oferecido dentro dos padrões de lanchonete.
- 8) Quanto às metas e à aplicabilidade das mesmas, 57,14% dos professores acreditam que o nível de exigência para o cumprimento das metas estabelecidas pelo sistema é alto;
- 9) Parece haver insatisfação no que se refere aos benefícios oferecidos pelo sistema.
- 10) Notou-se uma insatisfação, nos aspectos de saúde e lazer e uma conotação maior de satisfação ao atendimento no que se refere ao transporte e alimentação.
- 11) Somente 14% percebem benefícios na área de saúde em níveis ótimo ou

muito bom;

12) No que se refere à preocupação da Instituição com a qualidade de vida dos funcionários, concluiu-se que 28% acreditam que há esta preocupação. Os demais acreditam ser inexistente ou regular;

13) Quanto à cultura organizacional, parece haver uma sintonia entre tarefas por parte do quadro de funcionário. A atuação dos funcionários com o compromisso ético no ambiente de trabalho apresentou um índice satisfatório;

14) Sobre a saúde do profissional da Educação, 57% visitam o médico raramente e 14% regularmente. A maior variabilidade de respostas ocorreu quanto aos profissionais com maior jornada de trabalho. Estes são os que menos buscam formas de defesa ao *stress* e menos praticam esportes ou mantêm uma alimentação adequada;

15) As instituições de ensino não exigem exames periódicos, apenas no ato da admissão para o cargo. Há um número elevado de atestados médicos que justificam as ausências.

16) Muitos fazem uso de medicamentos com orientação médica e uma minoria auto se medica. Estes atestados têm motivos diversos, mas a grande maioria diz respeito a dores musculares ou doenças que se agravam com o passar do tempo.

17) A depressão também foi apontada como uma das mais frequentes justificativas nos atestados médicos.

Discussão dos dados

Vários autores discutem sobre o significado do trabalho na vida do ser humano. Chiavenato(2004), Gil(2004) e Eboli(2004), são alguns que elucidam a idéia de que, prioritariamente, o trabalho deveria significar para o homem o fruto de seu investimento, o resultado de sua atuação no ambiente ou um meio de levar o ser humano à realização pessoal e profissional. Entretanto, deparamo-nos com

realidades de inteira discrepância com estas proposições.

Sabe-se de situações de trabalho que mais se assemelham às condições de escravidão, que deterioram a auto-estima do indivíduo em atividades padronizadas e massacrantes totalmente sem sentido para a vida do trabalhador. É evidente que o mundo corporativo é baseado em disputas, em produção, em desempenho e em demais outros fatores que apontam para a manutenção do maior capital, entretanto, deparamo-nos com um número crescente de autores preocupados com o papel do homem enquanto sujeito das relações de trabalho e como este pode deteriorar as condições de vida do ser humano. Estudos encontrados em Sampaio (2004), Rodrigues(1994) e Limongi-França (2004) apontam para os principais fatores desencadeadores de stress nos trabalhadores e as possibilidades de melhoria nas condições de trabalho. De acordo com Magnólia (2004) o estresse é uma tensão física psíquica e social negativa, que decorre de um esforço desmedido do indivíduo para responder determinadas exigências externas.

O homem, enquanto ator no contexto das relações de trabalho vem sendo visto não mais como um recurso, mas como parte fundamental para a conquista dos objetivos organizacionais (Chiavenato, 2004). Entretanto, é necessário que sejam levados em conta, também, os objetivos deste sujeito, suas prioridades, expectativas, ambições, capacidades e competências. Carbone (2005) e Zabot(2002), são alguns entre os vários autores que já discutem o lugar do homem no trabalho sob o ponto de vista da gestão do conhecimento e das competências. A Era da Informação trouxe a velocidade da informação, a exigência de um conhecimento generalizado e a padronização de saberes e fazeres. A gestão do conhecimento vislumbra possibilidades para a carreira do trabalhador, levando em conta as diversidades e as diferentes formas de trabalho.

A Escola, enquanto instrumento fundamental para formação de trabalhadores em potencial, necessita urgentemente de refletir sobre os trabalhadores que nela atuam. Questões do tipo: Que sentido tem o fazer docente para estes profissionais? Como cuidam de suas vidas? Quais são seus anseios e suas dificuldades?

São questões que deveriam ser colocadas em pauta nas instituições escolares. O professor, agente de mudanças e responsável pela construção do ambiente de aprendizagem, necessita ter espaço para acolhida de suas dificuldades no trabalho. Lidar com pessoas, relacionar-se com elas, desenvolver um trabalho de qualidade e atingir as metas propostas pelo sistema, são situações que conferem à profissão do professor detalhes muito específicos. O próprio fato da convivência com diferentes tipos de alunos, vindo de diferentes classes sócias, com diferentes histórias de vida, nas quais o professores sentem-se impotentes para contribuir de alguma forma, já seriam condições suficientemente estressantes para o professores. Acrescente-se aí a necessidade de trabalhar em dois ou mais turnos, a alimentação inadequada e a falta de tempo para atividades físicas.

Lipp (2002), aponta para a necessidade de detalhar os aspectos profissionais que interferem na qualidade de vida do educador e conscientizá-lo da necessidade de uma visão minuciosa sobre o seu fazer, de uma atitude investigativa caracterizada pelo movimento ação – reflexão – ação. Isso permitiria o desencadeamento de novas atitudes e propostas de trabalho junto ao sistema maior de educação, alterando positivamente o quadro atual da qualidade de vida do professor. A mesma autora, salienta que o trabalho pode ser visto como prioridade na vida das pessoas desde a infância, quando são feitas considerações sobre a expectativa da vida futura. Quando satisfatório, o trabalho pode ser considerado como um investimento afetivo, caso contrário, passa a ser uma ação intimidativa à integridade física ou psíquica.

Manifestações de descontentamento têm sido uma constante por parte dos profissionais da educação que se sentem exaustos ao desenvolverem suas atividades alegando ser uma profissão angustiante e muitas vezes frustrante.

Verifica-se que um dos problemas enfrentados pelo sistema educacional refere-se às pressões sofridas pelos docentes. Conseqüência disso são os comprometimentos biopsicossociais, interferindo no nível de ensino, inclusive do cumprimento insatisfatório das propostas curriculares. De acordo com Nogueira (2005), o

aspecto de exterioridade expresso nos processos de concepção das propostas curriculares está imbricado em relação de poder e controle que permeiam toda a prática educacional. Obviamente, essa situação é refletida em toda a comunidade escolar, pois a falta de participação ativa na elaboração das propostas, com as quais os sujeitos tornarão efetiva a sua prática pedagógica, pode tornar o trabalho pedagógico um ato acrítico.

Os principais determinantes do adoecimento no trabalho são gerados, inclusive, pelo aumento do ritmo de atividades por dedicação ou pelas ameaças de punição ou perda de emprego, a organização e condições de trabalho, a qualidade das relações com chefias, colegas, clientes, o sedentarismo contido no tipo de atividade e a rigidez das posturas que acarretam tensões no corpo. No princípio, emerge a angústia manifestada na fadiga, que por sua vez não é propriamente uma reação a carga excessiva de trabalho. Pode ter origem na inatividade ou atividade monótona. A falta de reconhecimento pelo esforço e investimento no trabalho pode ser vista como um dos fatores que levam a conflitos.

A cultura e a saúde no trabalho são uma relação que deve ser considerada por parte dos órgãos empregatícios que visam a integração da produtividade e qualidade de vida. Sugere-se, para o alcance desse objetivo, que seja identificada a diversidade cultural da empresa através de pesquisa diagnóstico e posterior levantamento de sugestões viáveis que ampliam os espaços de alteração coletiva tendo o trabalho como caminho percorrido para a redeterminação e expansão da própria cultura. Para isso, podem ser desenvolvidas atividades coletivas de discussão, grupos focais e operativos, alguns tipos de treinamento, processos de acompanhamento, especialmente na área de saúde ocupacional.

06 Bencini (2005) afirma que em 2003, um terço dos professores na Grã-Bretanha abandonou temporariamente suas atividades por estarem estressados, angustiados ou deprimidos. A autora continua argumentando que o equilíbrio entre o trabalho e as emoções tornou-se um dos maiores desafios da atualidade. De acordo com Paiva(2005), a própria escola encontra-se nessa esquizofrenia pelo fato

de não conhecer seu real papel no jogo de interesses político-sociais.

Sabe-se que a tendência é haver uma conciliação entre as atividades de trabalho conforme os acontecimentos da vida pessoal, de modo favorável ou desfavorável, em todas as profissões. Os recursos internos de cada pessoa é que irão determinar sua própria adaptação à realidade. Entretanto, com muita frequência, professores sacrificam seus horários de descanso e lazer ao lado da família, dedicando seus finais de semana à correção de trabalhos, provas e outras atividades do gênero.

Outro fator seria o *tecnostress*. Alguns professores, muito capazes e inteligentes, ainda lutam com grande dificuldade com computadores, data shows e internet. De acordo com Mokusen(2005), *tecnostress* é a complexa reação que ocorre quando o ser humano tenta e não consegue absorver toda a estrutura operacional de uma máquina em uma tentativa de entendê-la e com ela se comunicar. Ocorre quando as exigências da interação homem-máquina ultrapassam a capacidade do ser humano de entender as mensagens tecnológicas para poder fazer tudo do potencial técnico prometido. Tecnostress envolve uma falha na interação máquina-gente, em geral atribuída à dificuldade do homem de entender a máquina.

A característica geral do mundo atual é a troca, o acúmulo e a manipulação de muita informação. Vivemos claramente o mito da Ciência, da velocidade de processamento, da quantidade de conhecimento adquirido. De certa forma, gastamos quase toda a nossa energia voltando-nos para a análise do mundo exterior e para a extração de informação deste cenário que nos cerca. Ao mesmo tempo, e ironicamente, percebemos que só a detenção desse saber não garante o nosso equilíbrio como seres humanos plenos, ou, pelo menos, o bom uso desse conhecimento. Nessa multiplicidade desconexa, discernir entre o essencial e o acessório é uma qualidade rara. (MOKUSEN,2005,p.78).

Embora os estressores mencionados causem dificuldades para o professor, os aspectos que parecem possuir uma carga emocional maior são os relacionados a aspectos mais afetivos e pessoais, como a falta de reconhecimento por parte de

colegas, programas, a competição às vezes disfarçada, às vezes hostil, e à pressão psicológica.

Algumas estratégias podem auxiliar as pessoas a enfrentar de modo sadio as situações estressantes. O fundamental é a identificação do fator estressante e a verificação se é passível de mudança ou não. Nem todas as situações podem ser mudadas. No caso do professor, é justamente aqui que ele terá que utilizar seus recursos internos, para se adaptar à situação.

Em função da especificidade das tarefas do professor e de outros profissionais que atuam com pessoas, foi criado o termo *Burnout*. Para Lipp (2002), o *Burnout* é um tipo especial de stress ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa. Esse fenômeno do Burnout foi pesquisado e estudado em relação aos professores e às situações de ensino mais do que em relação a outras áreas profissionais, o que talvez indique que o trabalho do professor é visto como oferecendo condições propícias ao desenvolvimento do Burnout.

De acordo com Lipp (2002), essa evolução geralmente ocorre na seguinte seqüência: o entusiasmo e dedicação, cedem lugar a frustração e raiva como resposta a estressores pessoais, ocupacionais e sociais. Em seguida ocorre a desilusão quanto às atividades de ensino, diminuindo a produtividade e a qualidade do trabalho. Neste ponto, a vulnerabilidade pessoal torna-se cada vez maior, com múltiplos sintomas físicos, cognitivos e emocionais, levando a pessoa a uma sensação de esvaziamento.

Considerações finais

Evidentemente, uma única pesquisa não é o suficiente para a abstração de dados mais conclusivos sofre o contexto abrangente do professor e seu padeci-

mento quanto ao *stress*. Entretanto, sabe-se que medidas simples e extremamente viáveis poderiam reduzir ou amenizar os fatores geradores das condições que favorecem o sofrimento no trabalho. Dentre estas, poderíamos salientar o papel dos gestores nas instituições de ensino. É importante definir o papel do diretor e/ou coordenador diante de uma situação na qual o profissional apresenta o quadro de *stress*. É preciso que o diretor ou coordenador tenha competência interpessoal, isto é, que seja perceptivo, saiba ouvir, seja empático e consiga resolver conflitos. As características desejáveis do gestor incluem atitudes que demonstrem valorização das pessoas e do trabalho por elas realizado, favorecimento de um ambiente preocupado com o bem-estar do professor; estabelecimento de um clima de confiança e transparência nas ações cotidianas, além de feedbacks constantes sobre o desempenho dos profissionais e reconhecimento pelo bom trabalho.

Os fatores relacionados à disciplina, dificuldades na aprendizagem, pressão externa, acúmulo de tarefas, sobrecarga de trabalho, desvalorização da profissão, excesso de burocracia, entre outros, são fatores que existirão constantemente em qualquer que seja o ambiente escolar. Caberá ao professor e aos gestores encontrarem maneiras que possam equilibrar a demanda e as possibilidades existentes.

É impossível eliminar o *stress*, mesmo porque os fatores internos ou pessoais do professor capazes de desencadear este quadro incluem a vulnerabilidade biológica e psicológica. Portanto, o momento é de discussão e ainda de muitos questionamentos. O professor precisa ter um espaço onde possa expressar seus anseios e discutir sobre suas expectativas, sendo tratado como profissional que é e, acima de tudo, como ser humano. Passível de angústias e instabilidades, mas também de muito potencial criativo, muita capacidade para o trabalho e muito desejo de realização pessoal e também profissional.

Notas

¹ Professora no UNIARAXÁ e do módulo Qualidade de vida no trabalho. MBA – Gestão de talentos humanos oferecido pelo UNIARAXÁ.

² Alunas do curso MBA gestão de talentos humanos. Turma 2005.

Referências

- BENCINI, Roberta. **Estresse: o (ex)inimigo número 1 do professor**. Nova Escola, n.181, p. 34-35, abr.2005.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Recursos humanos**. São Paulo: Atlas, 2004.
- CARBONE, Pedro Paulo. **Gestão por competências e gestão do conhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.
- EBOLI, Marisa. **Educação corporativa no Brasil**. São Paulo: Editora Gente, 2004.
- GIL, Antonio Carlos. **Gestão de pessoas**. São Paulo;Atlas, 2004.
- LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Atlas, 2004.
- _____, **Stress e trabalho**. São Paulo: Atlas, 2002
- LIPP, Marilda. **O estresse do professor**. São Paulo: Papirus,2002.136 p.
- MAGNÓLIA,Ana. **Trabalho, estresse e depressão**. 2004. Disponível em: <http://www.psicologia-online.org.br/publicações>
- MOKUSEN, Gustavo. **A prática da meditação na escola**. Presença Pedagógica, n.64, p. 78-80, jul./ago. 2005.
- NOGUEIRA,Marluce. **Os professores e o currículo**. Presença Pedagógica, n.61, p.56-65, jan./fev. 2005.
- RODRIGUES, Marcus Vinicius Carvalho. **Qualidade de vida no trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- SAMPAIO, Jeder dos Reis. **Qualidade de vida no trabalho e psicologia social**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- ZABOT, João Batista. **Gestão do conhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.