

ISABEL CRISTINA MOTTA VENÂNCIO

O ESTRESSE DO PROFESSOR NO COTIDIANO ESCOLAR

Rio de Janeiro

2005

Isabel Cristina Motta Venâncio

O ESTRESSE DO PROFESSOR NO COTIDIANO ESCOLAR

Monografia apresentada ao Curso de Pedagogia do Centro de Ciências Humanas e Sociais da UNIRIO, como requisito para obtenção do grau de Pedagogo, orientada pela professora *Dayse Martins Hora*.

Rio de Janeiro

2005



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
ESCOLA DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA
TURMA: 1º SEMESTRE DE 2001
Isabel Cristina Motta Venâncio

O ESTRESSE DO PROFESSOR NO COTIDIANO ESCOLAR

Trabalho apresentado à disciplina Monografia II,
como requisito de avaliação orientado pela
professora *Dayse Martins Hora*.

Rio de Janeiro

2005

Dedico este estudo com muito carinho a todos os professores, em especial aos do município, que em meio a tantas dificuldades continuam lutando por um ensino mais justo e igualitário, pela transformação da sociedade, através dos cidadãos que estão sendo formados.

RESUMO

O estudo tem por objetivos identificar o surgimento histórico do estresse e suas fases de desenvolvimento, verificando o que é o estresse na atual sociedade em que vivemos e quais os principais fatores causadores do estresse, em especial do professor no cotidiano escolar, analisando quais são as conseqüências desses fatores na prática docente, a fim de propor estratégias que possam reduzi-los. Trata-se de uma pesquisa exploratório descritiva, de natureza qualitativa, na qual foram entrevistados 20 professores de uma escola municipal do Rio de Janeiro. Também foi utilizado o método de observação em outra unidade escolar onde foi realizado o projeto "*O estresse do professor no dia-a-dia*" como medida de prevenção à saúde do docente. Foram obtidas consideráveis informações que permitiram analisar que a grande maioria dos professores admitiu estarem estressados devido às condições de trabalhos, à dupla jornada, às questões financeiras, às relações interpessoais, à violência e indisciplina dos alunos, dentre outros fatores. Os dados nos levam a refletir sobre a necessidade de se desenvolver, no município, projetos que assistam a esses profissionais, a fim de que não haja prejuízo de sua saúde física e mental, bem como comprometimento na qualidade do trabalho pedagógico realizado.

PALAVRAS-CHAVES: Estresse, Estresse do Professor, Cotidiano Escolar, Saúde.

ABSTRACT

The study it has for objectives identifying the historical sprouting stress and its phases of development, verifying what is stress in the current society where we live and the main causing factors of it, specially of the professor in the daily pertaining to school, analyzing the consequences of these factors *in the practical professor, in order to consider strategies that can reduce them*. It is about a descriptive exploratory research of qualitative nature, in which had been interviewed 20 professors of a municipal school of Rio de Janeiro. Also the method of observing in another school unit was used where the project "Stress of the professor in day-by-day" was taken as measurement of prevention to the health of the professor. Considerable information had been gotten that had allowed to analyze that the great majority of the professors admitted to be stressed due to the conditions of works, to the double day, the financial questions, the interpersonal relations, the violence and indiscipline of the pupils, amongst other factors. The data taken make us reflect on the necessity of developing, in the city, projects that attend these professionals, so that their physical and mental health won't be damaged, as well as the compromise in the quality of the realized pedagogical work.

KEY WORDS: Stress, Health, Stress of the Teacher, Daily Pertaining to school.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, pois sem Ele nada do que foi feito se fez e por tornar meus sonhos realidade dando-me muita fé e a esperança de um futuro melhor;

À minha família, por sempre me apoiar nos momentos mais difíceis.

Ao noivo quase marido, agradeço de coração pela compreensão, carinho, força e ajuda na realização de muitos trabalhos da faculdade, afinal são exatamente dois anos e nove meses de incentivo. Amo muito você!

Às minhas adoráveis amigas da faculdade Viviane e Bruna, com muito carinho agradeço pela preciosa amizade que contribuiu para minha formação não só profissional, mas principalmente, pessoal, irradiando com abraços, sorrisos e até mesmo algumas pequenas broncas, nos momentos mais árduos desta jornada. Foi maravilhoso e inesquecível conviver com vocês! Jamais as esquecerei!

À minha querida orientadora Dayse Hora, exemplo raro de força e garra no enfrentamento dos obstáculos da vida. Agradeço todo o apoio, incentivo e credibilidade na realização deste trabalho.

Também a todos os professores da UNIRIO que de uma maneira ou de outra contribuíram para que este estudo se tornasse realidade. A minha admiração e respeito.

A todos os colegas de trabalho que com muita boa vontade contribuíram para este estudo.

A todos os colegas e amigos do curso de Pedagogia, em especial a minha turma (2001.1), adoro vocês! Agradeço pela amizade que nasceu de nossa convivência e troca de experiências na construção do conhecimento. Momentos que marcaram minha vida!

MUITO OBRIGADA!

EPIGRAFE

“Bem sei que, muitas vezes, o único remédio é adiar tudo. É adiar a sede, a fome, a viagem, a dívida, o divertimento, o pedido de emprego, a própria alegria. A esperança é também uma forma de contínuo adiamento. Sei que é preciso prestigiar a esperança, numa sala de espera. Mas sei também que espera significa luta e não, apenas, esperança sentada. Não abdicação diante da vida. A esperança nunca é forma burguesa, sentada e tranqüila da espera.”

Autor desconhecido

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZANDO O ESTRESSE.....	13
1.1.O surgimento do Estresse: breve abordagem histórica.....	13
1.2. O que é o estresse?.....	15
1.3.O Estresse no Brasil.....	18
1.4. O estresse ocupacional do professor.....	21
1.5. Quando o professor pára de funcionar – <i>Síndrome de Burnout</i>	25
CAPÍTULO 2 - DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS LEVANTADOS.....	28
2.1. Metodologia de trabalho.....	28
2.2. A pesquisa.....	28
2.3. Professores com a palavra.....	30
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
ANEXOS.....	51

INTRODUÇÃO

A escolha desse tema surgiu a partir de minha experiência como profissional de educação, atuando em turmas de Educação Infantil ao longo de 5 anos, mas especialmente no momento em que passei para o concurso do município do Rio de Janeiro e fui encaminhada para lecionar em um CIEP na zona Oeste do Rio, ano de 2002.

Durante esses três últimos anos (2002 a 2004) no convívio com os outros professores fui observando que, constantemente, os professores demonstravam-se altamente irritados, cansados e desmotivados. Outros, regularmente se queixavam de dores de cabeça, na coluna, nas pernas...E ao longo do ano, vários professores se ausentavam da escola através das licenças médicas, com diagnósticos de outros problemas de saúde, por exemplo, pressão alta, rouquidão, problemas de coluna e outras queixas de saúde física e mental.

Na faculdade, eu cursava a disciplina *Educação e Saúde*. Naquele semestre, foi apresentado como objetivo construir um projeto que posteriormente poderia ser colocado em prática. Então, eu e o meu grupo, realizamos durante os meses de maio, junho e julho de 2003 o projeto "*Estresse do professor no dia-a-dia*". A experiência muito rica me incentivou a continuar o trabalho, a fim de conhecer mais sobre o que é o estresse; quais são suas causas e o que pode ser feito para prevenir, ou pelo menos amenizar esse sintoma que está acabando com as saúdes mental, emocional e física do professor, ocasionando assim, doenças biopsicosociais a esses profissionais.

Segundo LIPP (2002, p.35), "*o estresse é o mal de nossos tempos, partindo do pressuposto de que todos que possuem um ritmo de trabalho e de estudo acelerado, aliado a uma vida particular com pouco tempo para o lazer, é, ou será vítima do stress.*" Na atualidade, o professor é um dos profissionais mais atingido por esse sintoma, principalmente por lidar com indivíduos que também estão sujeitos ao estresse. A profissão tão desvalorizada

e mal remunerada na nossa sociedade em geral, tem gerado a insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento deste profissional, que muitas das vezes atua sob condições precárias de trabalho, com falta de recursos não só didáticos, mas humanos, ou seja, sem uma equipe completa para que o trabalho não se torne estafante e sobrecarregado.

Dessa maneira, passam a ver a escola e suas atividades como um fardo pesado, sem gratificação pessoal. Assim, perdem as forças internas motivacionais e o resultado é a queda no desempenho, frustração, alteração de humor e graves conseqüências físicas e mentais.

Além disso, este profissional se submete à correria diária exigida pela vida contemporânea, não tendo tempo mais para uma alimentação saudável, para algumas horas de descanso na rotina do dia-a-dia, e nem tão pouco, para o lazer. Por isso, já é de se esperar que os professores se sintam altamente estressados.

Dessa maneira, quando é afirmado por muitos autores da educação, que a escola deve ser um lugar de prazer, levanto as questões: Mas para quem está destinado este prazer? Apenas para os alunos, ou também aos professores?

Nossos mestres estão estressados e fadigados com a frequente falta de interesse, indisciplina, desrespeito, e até violência por parte de alunos. E agora, mais uma tarefa foi atribuída a este mestre: de ensinar a educação ^{Que é ensinar a educação?} que cabe aos familiares, por exemplo: respeito aos mais velhos, modos para comer, hábitos de higiene e etc.

Mas as dificuldades continuam para “estimular” a árdua jornada do professor, tem-se: a má remuneração, quase nenhum tempo para família, quem dirá para o lazer, para participar de eventos culturais e/ou praticar esportes. Também há muito pouco investimento na qualificação desses profissionais.

Contudo isso, o professor passou a assumir vários papéis. Mas, mesmo com a sobrecarga, acaba por realizar seu trabalho, que provavelmente fica comprometido na

qualidade. Por isso, a questão que levantamos é: haverá formas de minimizar o estresse do professor? Quais seriam?

De outra forma, o que estou querendo dizer é que nós, professores também queremos recuperar a satisfação pelo que somos e fazemos, a auto-estima e, principalmente, a valorização da nossa profissão.

Sendo assim, o **objetivo geral** deste trabalho é verificar estratégias de minimizar o estresse do professor no ambiente escolar, como forma de proteção à sua saúde. Para atingir esta meta, a proposta de estudo culminou nos seguintes **objetivos específicos**:

- Reconhecer o surgimento do estresse e suas fases de desenvolvimento; ✓
- Identificar o que é o estresse; ✓
- Relacionar os principais fatores causadores do estresse do professor; ✓
- Buscar dados estatísticos que comprovem o estresse ocupacional do professor; ✓
- Analisar quais são as conseqüências do estresse na prática docente; ✓
- Relacionar estratégias que possam reduzir os principais fatores estressantes. ✓

Portanto, buscaremos analisar mais profundamente as conseqüências desse estresse ocasionado no ambiente escolar, a fim de estudarmos possibilidades de minimizar a situação atual do professor, conseqüentemente melhorando a qualidade do ensino.

CAPÍTULO 1

CONTEXTUALIZANDO O ESTRESSE

1.1.O surgimento do Estresse: Breve abordagem histórica

Em 1936 Hans Selye, médico e pesquisador austríaco que trabalhava em Montreal, no Canadá, empregou pela primeira vez, como termo médico, a palavra inglesa *stress*, para caracterizar qualquer agente ou estímulo, nocivo ou benéfico, capaz de desencadear no organismo mecanismos neuroendócrinos de adaptação. Em 1950 Selye publicou a obra que o consagrou, na qual expôs de modo completo a síndrome geral de adaptação, sob o título: "*Physiology and Pathology of Exposure to Stress*, Montreal, 1950".¹

Stress é palavra bem antiga em inglês, que veio adquirindo ao longo do tempo diversas acepções, cuja datação histórica encontra-se detalhada no *Oxford English Dictionary*.² Foram selecionadas as mais importantes delas; procurando identificar o período histórico de seu uso.

1440 - Força ou pressão exercida sobre um objeto.

1655 - Força ou pressão exercida sobre uma pessoa com o fim de compelir ou extorquir.

1690 - Exercício extenuante, grande esforço.

1704 - Sofrimento, adversidade, aflição.

1756 - Insistência excepcional, ênfase

1843 - Solicitação excessiva de um órgão corporal ou da mente.

Nem sempre é possível a tradução da língua de origem para outros idiomas. É o caso da palavra *stress*, que tem várias traduções, porém nenhuma que expresse exatamente o

1. MORTON, L.T. - A medical bibliography (Garrison and Morton), 4.ed. London, Gower, 1983.

2. OXFORD ENGLISH DICTIONARY (Shorter), 3.ed. Oxford, Clarendon Press, 1978.

sentido que lhe deu Selye. Neste caso, o melhor é naturalizar a palavra com as adaptações morfo-fonéticas que se fizerem necessárias.

Em português tem sido proposta a tradução de *stress* por **estrição** (ou **estricção**). **Estrição** (ou **estricção**) é palavra que já existia em português antes da descrição da síndrome por Selye. Em Portugal usa-se somente a segunda forma (com ç). **Estrição** provém do latim *strictus*, estreito, apertado, De *strictus* derivam igualmente **estrito** e **estritura**, que em Portugal se escreve **estricto** e **estrictura** (*structure* em inglês).

A Academia de Ciências de Lisboa, em seu *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*³ aportuguesou *stress* como *stresse*, a exemplo de outras palavras análogas, suprimindo a letra (E) inicial com o argumento de que a mesma não é pronunciada no português de Portugal. Esta decisão da Academia tem sido criticada por alguns filólogos portugueses.

No Brasil, a solução foi de aportuguesar o termo *stress* na forma **estresse**, já dicionarizada e a preferida no dicionário de Houaiss.⁴ Com relação à etimologia basta registrar apenas a origem inglesa da palavra, já que os dois melhores dicionários da língua inglesa têm dúvida quanto à sua genealogia, filiando-a tanto ao verbo latino *stringo, ere*, quanto ao verbo *distingo, ere*, de sentidos opostos. Como termo médico, *stress* entrou para a terminologia médica com um conteúdo semântico próprio, desvinculado de seus remotos e incerto ancestrais latino. Neste trabalho optamos também pela forma aportuguesada, **estresse**, que passaremos a utilizar mantendo a expressão inglesa (*stress*) quando se referir à citação textual.

3. ACADEMIA DAS CIÊNCIAS DE LISBOA: Dicionário da língua portuguesa contemporânea. Lisboa, Esc. Verbo, 2001.

4. HOUAISS, VILLAR, M.S. Dicionário Houaiss da língua portuguesa. Rio de Janeiro, Objetiva, 2001.

1.2. O que é o Estresse?

O estresse é a alteração global de nosso organismo para adaptar-se a uma situação nova ou, às mudanças de um modo geral. O estresse é um mecanismo normal, necessário e benéfico ao organismo, pois faz com que o ser humano fique mais atento e sensível diante de situações de perigo ou de dificuldade. Mesmo situações consideradas positivas e benéficas, como é o caso, por exemplo, das promoções profissionais, casamentos desejados, nascimento de filhos e etc, podem produzir estresse.

Do ponto de vista pessoal, mudanças ocorrem em nossas vidas continuamente e temos sempre de estar nos adaptando a elas. Nesses casos, o estresse funciona como um mecanismo de sobrevivência e adaptação, necessário para estimular o organismo e melhorar sua atuação diante de circunstâncias novas.

Do ponto de vista social e cultural as mudanças cotidianas, em si, não são novidade na civilização humana, elas são, na realidade, a base da evolução de nossa espécie. O que, talvez, seja novo ao ser humano e perigoso à sua saúde, é a velocidade sem precedentes com a qual essas mudanças e as exigências que elas propiciam acontecem na vida moderna. Essas mudanças estão em toda a parte; mudanças importantes na tecnologia, na ciência, medicina, ambiente de trabalho, nas estruturas organizacionais, nos valores e costumes sociais, na filosofia e mesmo na religião. Há continuamente uma enorme solicitação de adaptação das pessoas em geral, tanto jovens como mais velhos.

Procurando significados para a palavra estresse (stress, em inglês), vamos entender que estar estressado significa "estar sob pressão" ou "estar sob a ação de estímulo persistente". Na realidade, estar estressado não significa apenas estar em contacto com algum estímulo mas, sobretudo, significa um conjunto de alterações acontecidas num organismo em respostas

à um determinado estímulo capaz de colocá-lo sob tensão. Sem esse tal "conjunto de alterações" não se pode falar em estresse.

De acordo com Lipp (2002, p.30),

Chama-se de *stress* a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que às vezes, em momento de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre. Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma grande orquestra. Desse modo, o coração bate no ritmo adequado as suas funções; pulmões, fígado, pâncreas e estômago têm seu próprio ritmo que se entrosa com o de outros órgãos. A orquestra do corpo toca o ritmo da vida com equilíbrio preciso. Mas quando o stress ocorre, esse equilíbrio, chamado de homeostase pelos especialistas, é quebrado e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo.

Já em 1936, *Hans Selye* apresentava um conceito de *stress* com uma precisa versão endocrinológica, que se tornou um paradigma de pesquisa até hoje. Para ele a síndrome do *stress* biológico, também denominada síndrome de adaptação geral (SAG)⁵ desenvolve-se em 3 fases: *Reação de alarme*, *Fase de resistência* e *Fase de exaustão ou Esgotamento*. Sendo que a última, Fase de Exaustão, é atingida apenas nas situações mais graves e, normalmente, persistentes.

FASES DO ESTRESSE

- **Primeira (*Reação de alarme*):**

Ocorre a mudança característica do organismo em resposta ao estímulo, sob stress há liberação de adrenalina. Nesta fase o organismo entra em estado de alerta para se proteger. As reações corporais desenvolvidas nesta fase são: dilatação das pupilas, estimulação do coração (palpitação), a boca fica seca e a respiração se altera, tornando-se ofegante. É considerada a fase positiva do estresse.

5. Quando nosso cérebro, independentemente de nossa vontade, interpreta alguma situação como ameaçadora (Fator Estressante), nosso organismo passa a desenvolver uma série de alterações denominadas, em seu conjunto, de Síndrome Geral da Adaptação ao Estresse.

- **Segunda (*Fase de resistência ou estresse contínuo*):**

Neste caso, persistem os sintomas da fase de alerta, no entanto, o organismo continua buscando ajustes em relação às situações ameaçadoras. Vamos imaginar, hipoteticamente, uma pessoa que se deparasse com uma cobra no meio de sua sala, quase todas as vezes que entrasse em casa. Com o tempo sua reação ao ver a (mesma) cobra tende a diminuir, embora ainda continue tomando muito cuidado.

Vai chegar um momento em que, mesmo não vendo a cobra, ao chegar em casa, ficará estressado. Talvez, tenha grande ansiedade ao imaginar onde poderia estar hoje a tal cobra. Ocorre a redução da resistência do organismo em relação a infecções, surge a sensação de desgaste, provocando cansaço, lapsos de memória, desequilíbrio do ciclo menstrual, dificuldades de amamentação e alterações no comportamento sexual, como a diminuição do desejo sexual e até mesmo a impotência.

- **Terceira (*Fase da exaustão ou esgotamento*):**

É quando começam a falhar os mecanismos de adaptação e déficit das reservas de energia. Essa fase é grave, podendo levar à morte. A maioria dos sintomas somáticos e psicossomáticos ficam mais exuberantes nessa fase. Esta etapa caracteriza-se pela queda da imunidade do organismo e o surgimento de vários sintomas, como: taquicardia, alergias, caspa, seborréia, hipertensão, diabete, herpes, asma, tuberculose, úlcera, gastrite, diarreia, náuseas, alteração de peso, depressão, ansiedade, fobias, hiperatividade, entre outras.

Entretanto, pesquisas recentes realizadas no laboratório de estresse da PUC-Campinas, por Lipp (2002, p.110) comprovam que, além dessas ainda há uma **4ª fase** denominada de **quase exaustão**.

Nessa fase, o processo de adoecimento se inicia e os órgãos que possuem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deteriorização.

Em não havendo alívio para o estresse pela remoção dos estressores ou pela estratégia de enfrentamento, o estresse atinge sua fase final - a da exaustão.

Também é importante ressaltar que o estresse pode originar-se de causas externas ou internas. As **causas externas** são aquelas representadas pelo que nos acontece na vida ou com as pelas pessoas que nos cercam, isto é, trabalho em excesso ou desagradável, família em desarmonia, acidentes etc. Já as **causas internas** são aquelas que se referem à como pensamos, às crenças e aos valores que temos, e como interpretamos o mundo ao nosso redor.

Portanto, o estresse em nível equilibrado é uma reação normal do organismo e indispensável para a sobrevivência humana; sem o estresse não há preparo para enfrentar uma situação de grande perigo ou uma emoção muito forte.

1.3.O Estresse no Brasil

Desde que o termo estresse entrou para literatura médica, muitos estudos e pesquisas têm sido realizados. Atualmente se fala muito em estresse no meio acadêmico-científico e nos veículos de comunicação de massa. No Brasil, sobretudo com a abertura do *Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress*, na PUC-Campinas, no ano de 1993 (Lipp, 2003), muitos estudos incluindo teses, dissertações, artigos e livros publicados, com várias temáticas e focos sobre o tema, têm sido levados a efeito.

Além disso, a avaliação do estado do conhecimento sobre stress no Brasil pode também se basear em várias vertentes de informações, tais como: 1) pesquisas realizadas dentro de instituições de ensino, na forma de teses, dissertações e produção intelectual de docentes dos programas de pós-graduação e, até certo ponto, os da graduação; 2) pesquisas implementadas

por organizações não-universitárias; 3) ações empresariais que envolvam levantamento do índice de estresse entre funcionários; 4) pesquisas de populações não-clínicas; 5) pesquisas com populações clínicas; e 6) atendimentos clínicos do Centro Psicológico de Controle do Estresse e de outras clínicas especializadas. Essas seis fontes principais de informações são acessadas por meio de publicações em anais de congressos, revistas científicas, palestras e fóruns, trabalhos de análise de dados (meta-análise) e internet.

Um levantamento feito por Lipp e sua equipe demonstrou que nos últimos 20 anos (1984 a 2004) as pesquisas publicadas no Brasil possuem as seguintes características gerais: foram realizadas com participantes adultos; são trabalhos de natureza predominantemente quantitativa, que utilizaram instrumentos quantitativo-diagnósticos; e versam, sobretudo, sobre temáticas de estresse ocupacional e correlação de estresse e patologias orgânicas. Isso demonstra que os trabalhos apresentam um caráter de exploração sobre o assunto, denotando uma preocupação dos pesquisadores em conhecer melhor o tema para poder agir sobre ele. Pode-se dizer que há ainda uma preocupação epidemiológica do estresse, o que é possível observar quando se desenvolve uma pesquisa na área, pois não se encontra um estudo amplo de base populacional para tomar como referência, além dos dados de validação do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (2002) e de um estudo epidemiológico realizado por Sparremberger, Santos e Lima (2003) na cidade de Chapecó (RS).

Certamente, muitos outros trabalhos abordando a temática foram ou estão sendo desenvolvidos dentro e fora do âmbito universitário, pois há um grande interesse na prevenção e em medidas educativas que possam contribuir para a existência de um ser humano menos estressado, e, conseqüentemente, uma sociedade mais ajustada e com melhor qualidade de vida. No Congresso Brasileiro de Stress realizado em 2003 em São Paulo, onde foi fundada a Associação Brasileira de Stress—visando promover novos estudos na área—, foi

possível verificar que o estresse está sendo abordado de modo mais científico e profundo, tanto na área da saúde, como nas áreas escolar, empresarial e comunitária.

Segundo Lipp (2004) o índice de estresse em São Paulo era, em 1996, de 32%, conforme demonstrado em uma pesquisa com 1.818 pessoas que transitavam pelo aeroporto de Cumbica e pelo Conjunto Nacional, e que se prontificaram a responder à entrevista. Desse universo de 1.818 pessoas, 13% eram homens e 19%, mulheres. Essa pesquisa foi a primeira em nosso meio a indicar que mulheres apresentam mais estresse do que homens. Esse índice também foi encontrado, no mesmo ano, no Rio de Janeiro.

Em 2001, pesquisas também não-clínicas com 619 pessoas, na cidade de São Paulo, demonstram um índice de 21% de estresse entre os homens e de 41% entre mulheres, mais uma vez mostrando maior índice para o sexo feminino.

Atualmente, esse índice está em alta. Pesquisa realizada pela UFRJ em dezembro de 2003 com 327 adultos (215 mulheres e 112 homens) que transitavam por uma praça do Centro do Rio de Janeiro mostrou que 242 (74%) estavam estressados e as mulheres mais uma vez estavam em maior número de estressados.

As pesquisas ^{recente} têm enfatizado duas áreas especificamente que devem ser motivo para correlacionar ao estresse: a que se refere à *ocupação profissional* e a que busca averiguar o efeito do estresse na ontogênese de várias doenças. Várias profissões já foram pesquisadas e observou-se que diferentes ocupações geram níveis de estresse diferenciados, chegando, por exemplo, até 70% de pessoas estressadas em amostras de juizes do trabalho (Lipp e Tanganelli, 2002). Com relação a professores, Rossa (2003) relata que em uma amostra de 62 profesóres, 58% tinham estresse.

Dessa maneira, podemos verificar que, o estudo do estresse está recebendo em nosso meio, uma atenção marcante, embora ainda haja muito que pesquisar para compreendermos, exatamente, o mecanismo de ação e, principalmente de tratamento do estresse.

Marilda Lipp (2004), sugere vários tópicos que necessitam de aprofundamento teórico dentro do tema, como: 1) A relação estresse-qualidade de vida; 2) Os efeitos do estresse no relacionamento interpessoal; 3) As consequências do estresse para a sociedade; 4) Os efeitos do estresse na produtividade e 5) O possível vínculo entre estresse e doenças físicas e mentais.

1.4.O estresse ocupacional do professor

O estresse dificilmente é causado por uma única fonte. Na maioria das vezes, sofremos o efeito cumulativo de inúmeros fatores estressores que se somam para criar o estado de tensão mental, físico e emocional.

Segundo dados da CNTE⁶ e de acordo com as pesquisas dos autores que norteiam esse trabalho (Lipp e Nóvoa) os principais fatores causadores de estresse na ocupação profissional do magistério estão relacionados a: *mudanças sociais, sobrecarga de trabalho, má remuneração, falta de tempo e violência.*

De acordo com Antônio Nóvoa (1986, p.95) “As mudanças sociais transformaram profundamente o trabalho do professor, a sua imagem social e o valor que a sociedade atribui à própria educação”.

Lipp (2002, p.98) também expressa semelhante pensamento ao afirmar que “até a década de 1960, ser professor significava ter *status* social e ganhos razoáveis. Com o passar dos anos, esses aspectos foram se perdendo e, atualmente a condição do professor tornou-se difícil”. (grifos nossos)

A mudança acelerada do contexto social influi fortemente no papel a desempenhar pelo professor no processo de ensino. O resultado mais evidente é o desajustamento dos professores relativamente ao significado e alcance do seu trabalho.

6. Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE). Entre 1996 e 1998, a entidade entrevistou 52 mil professores de todos os Estados. É uma amostragem expressiva e inquestionável. CODO Wanderley e MENEZES, Iône. *Retratos da escola 1-Relatório de pesquisa sobre a situação dos trabalhadores (as) da educação básica*. CNTE – Porto Alegre, 1999.

No momento atual, o professor não pode afirmar que a sua tarefa se reduz apenas ao domínio cognitivo. Dessa maneira, além de saber a matéria que leciona, pede-se ao professor que seja facilitador da aprendizagem, pedagogo eficaz, organizador do trabalho de grupo, e que além do ensino, cuide do equilíbrio psicológico e afetivo dos alunos, da interação social e da educação sexual. Cada vez mais outras atribuições são colocadas nos seus ombros.

Paralelamente a este processo de exigências de maiores responsabilidades educativas ao professor, registrou-se nos últimos vinte anos um processo de inibição das responsabilidades educativas de outros agentes de socialização. A família constitui o caso mais significativo, devido à incorporação da mulher no trabalho e a redução do número dos seus membros e das horas de convívio. Neste sentido, são direcionadas às escolas maiores responsabilidades educativas, principalmente, no que diz respeito a um conjunto de valores básicos que, tradicionalmente, eram transmitidos na esfera familiar.

Assim, de acordo com Nóvoa (1986, p.97)

A situação dos professores perante a mudança social é comparável a de um grupo de atores, vestidos com traje de determinada época, a quem sem prévio aviso se muda o cenário, em metade do palco, desenrolando um novo pano de fundo, no cenário anterior. A primeira reação dos atores seria de surpresa. Depois, de tensão e desconcerto, com um forte sentimento de agressividade, desejando acabar logo o trabalho para procurar os responsáveis, a fim de pelo menos, obter uma explicação. (...), mas em qualquer caso, a palavra mal-estar poderia resumir os sentimentos deste grupo de atores perante uma série de circunstâncias imprevistas que os obrigam a fazer um papel de ridículo.

Nota-se, portanto, que o professor é freqüentemente confrontado com a necessidade de protagonizar papéis contraditórios que o obrigam a manter um equilíbrio instável, em vários campos. Mas, com as faltas de apoio, reconhecimento social e desvalorização do seu trabalho se torna cada vez mais difícil dar todas essas respostas às demandas sociais.

Pesquisa do Fundo das Nações Unidas para Educação e Cultura (Unesco) e da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), revelou que os trabalhadores em educação do Brasil têm um dos piores salários entre 32 países de economia

equivalente, o que prova que a situação de penúria dos educadores não é um problema, para usar palavras simples, de *"pobreza da nossa economia"*, mas da falta de políticas públicas que insiram a educação como uma prioridade dentro de um projeto nacional global, acima de governos e além de mandatos políticos.

A média dos salários dos trabalhadores em educação situa-se na faixa de R\$ 500,00 a R\$ 700,00 muito pouco para assegurar condições de vida dignas para qualquer profissional, especialmente um cujas especificidades da sua atuação exigem dedicação exclusiva (a fim de se criar vínculos), tempo para formação, atualização e aperfeiçoamento (para que possa acompanhar a evolução técnica e científica), condições para consumo de bens culturais (de modo que seja capaz de ampliar sua visão de mundo e socializá-la com os alunos).

A principal consequência dos baixos salários é a queda na qualidade da educação. A atividade docente exige tempo fora de sala de aula para preparação do conteúdo, correção de provas, elaboração de atividades relacionadas ao projeto pedagógico entre outras. Adicionalmente, é necessário se informar sobre o que acontece no mundo e não apenas na área acadêmica, mas em todos os campos do conhecimento com os quais os alunos possam ter contato. Isso para não falar na vida pessoal e no repouso indispensável a todos. Esse tempo, no entanto, é prejudicado pela necessidade de se realizar trabalhos extras a fim de complementar a renda. Juntamente à desvalorização salarial produziu-se também, uma desvalorização social da profissão docente.

As relações entre professores e alunos também sofreram mudanças profundas nas últimas décadas. Há vinte anos, verificava-se uma situação injusta, em que o professor tinha todos os direitos e o aluno só tinha deveres e podia ser submetido aos mais variados vexames. Presentemente, observamos outra situação igualmente injusta, em que o aluno pode permitir-se, com bastante impunidade, diversas agressões verbais, físicas e psicológicas aos professores ou aos colegas, sem que na prática funcionem os mecanismos de arbitragem

teoricamente existentes. Logo, o aumento da violência nas instituições escolares se tornou mais um fator estressante para professor.

Com tudo isso, percebemos que as relações nas escolas mudaram, tornando-se mais conflituosas, e muitos professores não souberam encontrar novos modelos, mais justos e participativos de convivência e de disciplina passando a viver uma situação de estresse diário.

Logo, esses fatores apresentados justificam o porquê, de muitos de nossos professores enfrentarem a sua profissão com uma atitude de desilusão e de renúncia, que foi se desenvolvendo em paralelo com a degradação da sua imagem. O entusiasmo e dedicação cederam lugar à frustração e raiva como resposta a estressores pessoais, ocupacionais e sociais, que, por sua vez, levaram a desilusão quanto às atividades de ensino, levando a diminuição da qualidade do trabalho, e depois a uma vulnerabilidade pessoal cada vez maior, com múltiplos sintomas. Vejamos alguns exemplos:

1. Psicossociais/comportamentais:

- a) Emoções negativas: frustração, raiva, depressão e insatisfação crônicas, ansiedade, culpa, medo, rigidez, mudança de humor;
- b) Problemas interpessoais e retraimento emocional/social: o professor pode manifestar explosões emocionais ou hostilidade, fechamento diante dos colegas e amigos, indiferença aos problemas e sentimentos dos outros.
- c) Abusos de substâncias: álcool e medicamentos, alteração nos hábitos de comer, fumo e café em excesso.
- d) Sensação de falta de sentido: o professor quer sentir, ao final do dia, que o que fez contribuiu para um importante propósito.

2. Psicossomáticos/físicos:

Sensação de cansaço e esgotamento. Gripes, alergias, insônia, dores de cabeça, dores nas costas, afonia, distúrbios gastrointestinais, cardiovasculares e problemas dermatológicos.

Esses sintomas se não forem tratados, aumentarão até alcançar uma sensação de esvaziamento e de descaso produzindo atitudes de “não ligar mais”, e o trabalho para o professor, passa a não valer mais pena.

Neste ambiente, a autora Reinhold (2002, p.64) salienta para um tipo especial de estresse 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 é denominado de BURNOUT.

1.5. Quando o professor pára de funcionar – Síndrome de *Burnout*

A chamada síndrome de *Burnout*, detectada por cientistas norte-americanos na década dos 70, tem características que a diferenciam do estresse diário. É definida por alguns autores como uma das conseqüências mais marcantes do estresse profissional, e se caracteriza por exaustão emocional, avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade com relação à quase tudo e todos (até como defesa emocional).

O termo Burnout é uma composição de *burn*=queima e *out*=exterior, sugerindo assim, que a pessoa com esse tipo de estresse consome-se física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo e irritadiço.

De acordo com um artigo da revista PsiqWeb, 2002, essa síndrome também se refere a um tipo de estresse institucional com predileção para profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas, principalmente quando esta atividade é considerada de ajuda (professores, médicos, enfermeiros assistentes sociais etc).

Estudo desenvolvido em 1999 por Wanderley Codo, pesquisador do Laboratório de Psicologia do Trabalho da Universidade de Brasília (UNB), revelou que, dos 39 mil docentes avaliados, de diferentes estados do país, aproximadamente 50% sofria, em maior ou menor grau, da Síndrome.

Os sintomas

*Excelente
pesquisa*

Os sintomas básicos dessa síndrome seriam, inicialmente, uma exaustão emocional onde a pessoa sente que não pode mais dar nada de si mesma. Desenvolve sentimentos e atitudes muito negativas, como por exemplo, um certo cinismo na relação com as pessoas do seu trabalho e aparente insensibilidade afetiva. No caso, o professor, reclama muito e já acorda esgotado – a segunda-feira é um terror. Os relacionamentos tornam-se complicados e ficam prejudicados, e o docente parece “carregar o mundo nas costas”;

Em seguida, o professor manifesta uma despersonalização, ou seja, vêm à tona sentimentos como impotência, fragilidade e desesperança. Não há mais preocupação com o que as pessoas próximas estão sentindo. O processo de aprendizagem torna-se inviável, pois o professor não consegue mais desempenhar suas funções. Há uma falta de realização pessoal no trabalho, afetando sobremaneira a eficiência e habilidade para realização de tarefas e de adequar-se à organização.

Por último, o mais avançado grau de manifestação da doença é o do abandono. O educador deixa de acreditar e de investir nele mesmo, desvalorizando sua própria imagem. As dificuldades atingem os relacionamentos familiares. Há um sentimento ainda maior de incompetência, que leva a um retrocesso profissional, à perda de idéias e ao auto-isolamento. Durante o avanço da doença, diabetes, dores de cabeça e nas costas, depressão, tiques, insônia, pressão alta, gastrites e úlceras e doenças cardíacas são outros dos problemas que podem aparecer.

Lipp afirma que, (2002, p.15) “quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou, é uma fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica, acaba por determinar sofrimento ao trabalhador, e neste caso ao professor”.

Por isso, mais do nunca, chegou o momento de revertermos esse quadro, em que se encontram muitos de nossos professores, especialmente os da rede pública de ensino, onde o nível de estresse é bem mais alto.

No entanto, sabemos que os principais fatores que contribuem para a manifestação desta síndrome no professor, infelizmente não serão resolvidos da noite para o dia. Ou seja, que a profissão de professor de uma vez por todas, passará a ser valorizada, que a violência acabará, ou ainda, que o professor terá tempo de sobra para o lazer, atividades culturais, qualificação e etc. Seria muito utópico fazer essa afirmação.

Mas, enquanto isso não acontece, medidas preventivas devem tornar-se parte do dia-a-dia do professor. O melhor será optar por estratégias educativas e técnicas de enfrentamento de *stress e burnout*, principalmente esclarecendo o assunto nos cursos de formação de professores. Estando o professor ciente dos riscos desses sintomas ele terá condições de reconhecer quando está chegando aos seus próprios limites.

CAPÍTULO 2

DISCUSSÃO E ANÁLISE SOBRE OS DADOS LEVANTADOS

2.1. Metodologia

Este estudo trata-se de uma pesquisa exploratória descritiva, de natureza qualitativa, que entrevistou 20 professores da Escola Municipal Presidente Gronchido-RJ, como também foi utilizado o método de observação do cotidiano dos professores na própria Unidade Escolar. Realizamos ainda, um levantamento bibliográfico para fundamentação dos objetivos propostos buscando a melhor compreensão do problema levantado, a fim de apontar possibilidades de intervenção, demonstrando assim, a relevância deste estudo.

*metodologia
qualitativa?*

2.2. A pesquisa

A pesquisa está baseada em dados coletados a partir de observações e questionário (Anexo 1) com perguntas abertas e fechadas realizados com 20 professores de uma Escola Municipal⁷ localizada no bairro de Jardim América, RJ.

O trabalho investigativo teve caráter qualitativo e inspirou-se em elementos da (?) fenomenologia para alcançar os objetivos propostos. Assim sendo, este tipo de pesquisa busca responder questões muito particulares que englobam, nas ciências sociais, um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, de acordo com Minayo (1994), este tipo de pesquisa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (p.22).

*realizoe a analise tb
quantitativa*

7. A escola faz parte da 4ª CRE (Coordenadoria Regional de Educação) e a escolha dela para a pesquisa deu-se pelo fato da autora desta monografia estar lecionando nela desde fevereiro de 2004.

✓

O enfoque fenomenológico busca o que Trivinos (1987, p.48) denominou como “a interpretação dos fenômenos. (...) o contexto cultural onde se apresentam os fenômenos permite, através da interpretação deles, estabelecer questionamentos, discussões dos pressupostos e uma busca dos significados da intencionalidade do sujeito frente à realidade. Dessa maneira o conhecer depende do mundo cultural do sujeito”.

É importante ressaltar que antes de realizar as entrevistas foi explicado a sua finalidade, que consta do cabeçalho do questionário (**Anexo 1**), sendo solicitado o consentimento verbal do professor para a sua realização, ou seja, a autorização da entrevista.

As entrevistas foram realizadas nos meses de fevereiro e março de 2005. Isso ocorreu devido à dificuldade dos professores em encontrarem um tempo livre para responderem as questões, a maioria preferiu levar para casa e trazer no decorrer da semana. Apesar disso, todos os convidados participaram com boa vontade. Nenhum deles apresentou dúvida ou dificuldade em responder as questões. Foi satisfatório perceber o interesse dos professores em relação ao tema da pesquisa, alguns até elogiaram.

Foi escolhido o sistema de tabulação das respostas, com a construção posterior de gráficos, que possibilitaram a visualização de todos os dados, podendo perceber as divergências e convergências nas informações obtidas.

Antes de iniciar o processo interpretativo das respostas, é necessário que seja feita a caracterização dos professores envolvidos no estudo para que se possa conhecer um pouco do perfil dos entrevistados.

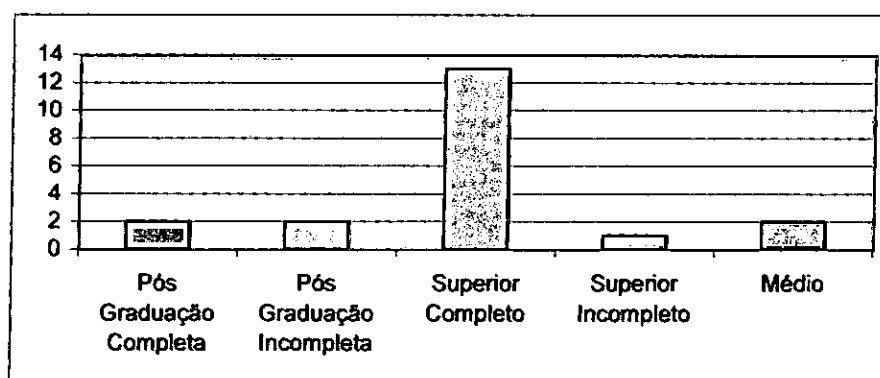
Os 20 docentes entrevistados estão na faixa etária que varia de 21 a 51 anos, dentre eles apenas um era do sexo masculino. Dos 20 professores, apenas um possui 22h de trabalho semanais, ou seja, 95% estão submetidos a uma jornada de trabalho de 40h semanais. Isso, porque a média do salário, comentada no capítulo anterior, dos professores que optam por trabalhar em horário parcial é muito pouco para garantir-lhes “melhores” condições de vida.

interpret
seu
destaca
que
baseia
a fenomen
ologia
pp centro
baseir u
ambria

Pesquisa do Fundo das Nações Unidas para Educação e Cultura (Unesco) e da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), por exemplo, revelou que os trabalhadores em educação do Brasil têm um dos piores salários entre 32 países de economia equivalente, o que prova que a situação de penúria dos educadores não é um problema, apenas econômico, mas da falta de políticas públicas que priorizem a educação dentro de um projeto nacional.

A respeito do nível de escolaridade foi interessante verificar, de acordo com o gráfico abaixo que, a maioria dos professores possuem nível superior completo, e os que apresentam apenas o nível médio, são aqueles que estão prestes a se aposentar.

NÍVEL DE ESCOLARIDADE



qual a análise desse quadro.

2.3. Professores com a palavra

Dentro deste subtítulo abordaremos os resultados das entrevistas realizadas com os professores, a fim de analisarmos mais profundamente o que pensam, sentem e sugerem a respeito do estresse ocupacional. Serão apresentadas as perguntas das entrevistas como títulos e em seguida a análise das respostas.

1-Como você definiria o estresse?

É importante ressaltar que essa pergunta não teve por objetivo avaliar se as definições dadas estão corretas ou não, mas sim, procurar perceber as idéias dos professores a respeito do tema e até mesmo discutir as sensações do estresse.

A grande maioria dos docentes definiu o estresse como constantes desgastes físicos, mental e emocional decorrente de fatores diversos que geram no indivíduo um esgotamento do organismo. De modo geral, as respostas se direcionam para apontar ou associar estresse como:

- Conjunto de sintomas que mostram que a pessoa deve estar fazendo mais coisas do que suporta fazer, como: perda de controle de algumas situações, incômodos físicos e emocionais, etc...;
- Estado emocional caracterizado por sobre carga ou acúmulo de percepções negativas, tal como excesso de preocupação, aborrecimentos, estafa, barulho...;
- Sensação de incapacidade de resolver problemas, controlar as emoções e situações incômodas e irritantes;
- O resultado de várias pressões externas sobre o indivíduo causando-lhe uma série de distúrbios psicológicos, muitas vezes imperceptíveis;
- Um processo de irritabilidade, impaciência, desânimo, insônia, cansaço, nervosismo e ansiedade. Vontade de sumir!
- Momento máximo de perturbações, preocupações, irritabilidade, que normalmente leva a uma estafa física e/ou mental;
- Doença grave. Resposta do corpo da pessoa pela grande pressão física e mental sofrida.

- Nível de tensão orgânica que pode levar o indivíduo a um desequilíbrio orgânico ou emocional.

2-Cite três situações que mais o (a) deixa estressado (a) em seu ambiente de trabalho?

Pode-se verificar que 30% dos professores entrevistados atribuíram *os barulhos excessivos* como um dos fatores que contribuiu para aumentar o nível de estresse no ambiente de trabalho, citando exemplos como os horários dos alunos no refeitório e a falta de um horário específico para que o professor possa almoçar com tranquilidade. Outra situação que incomoda bastante, segundo 55% dos entrevistados é o excesso de alunos em sala de aula, cerca de 35 a 40 alunos, o que dificulta a qualidade do trabalho do educador. Além desse, a falta de recursos pedagógicos, de acordo com 20% dos professores também prejudica desenvolvimento das atividades. Cerca de 30% dos docentes denunciaram a falta de responsabilidade e interesse dos pais no processo ensino-aprendizagem do aluno, como um dos fatores que aumenta o nível de estresse, o que faz com que o professor tenha que “cobrar” ainda mais do aluno, no quesito aprendizagem. Além disso, os professores ainda precisam enfrentar, de acordo com 35%, a falta de limites, desobediência e até violência dos alunos.

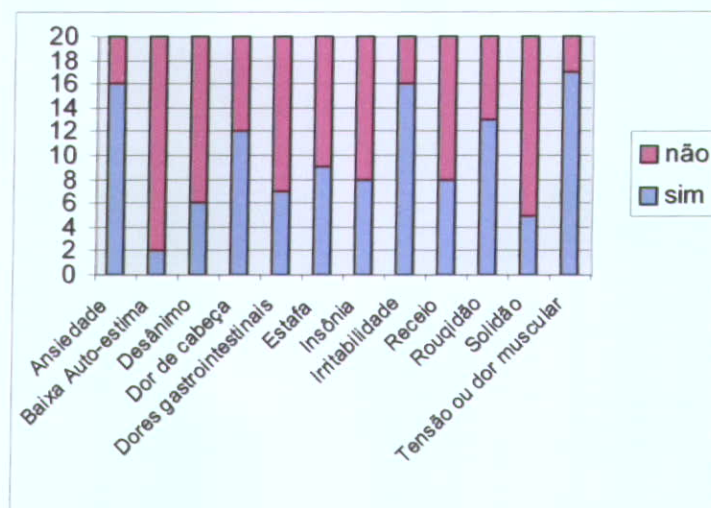
Muitos outros exemplos foram citados por um ou dois professores, como:

- ✓ Má remuneração o que obriga o professor a dobrar sua carga horária na tentativa de aumentar sua renda;
- ✓ Falta de respeito de alguns pais nervosos com os professores;
- ✓ Imposição de regras ou normas;
- ✓ Falta de profissionais de apoio e acúmulo de atribuições, além de professora regente (psicóloga, babá, nutricionista, etc);

- ✓ Falta de espaço físico e arejado na escola para realização de atividades; ritmo extremamente acelerado;
- ✓ Falta de ética; discussão com colega de trabalho; falta de entrosamento, fofoca e falsidade entre colegas; injustiça; falta de organização; colegas reclamando por bobagens e trabalhando diferente numa mesma série;
- ✓ Falta de apoio pedagógico e médico para ajudar alunos com dificuldades;
- ✓ Falta de tempo e espaço para planejamento com as colegas;
- ✓ Sistema de rodízio de turmas, prejudicando a qualidade das aulas, por falta de tempo e espaço adequado.

3-Você apresenta um desses sinais com frequência?

SINAIS	SIM	NÃO
Ansiedade		
Auto-estima baixa		
Desânimo		
Dor de cabeça		
Dores gastrointestinais		
Estafa		
Insônia		
Irritabilidade		
Receio		
Rouquidão		
Solidão		
Tensão ou dor muscular		

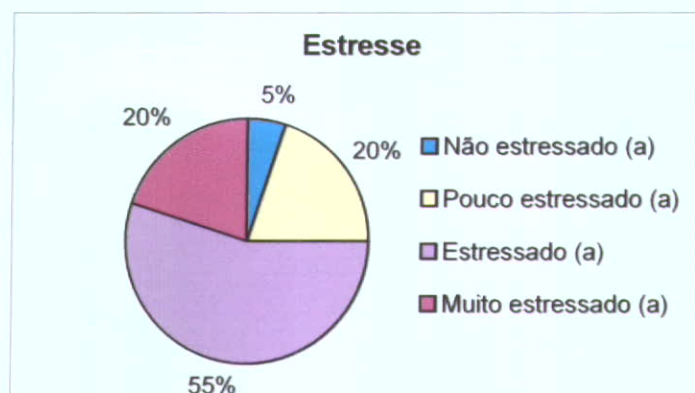
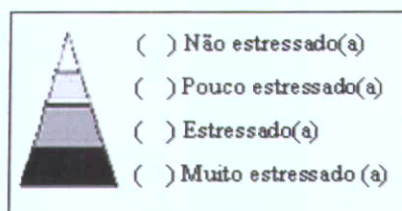


De acordo com o gráfico, podemos verificar que 85% dos professores entrevistados sentem tensão ou dores musculares e, o segundo maior índice (80%), revela que o professor também sente muita irritabilidade e ansiedade na profissão. Observando o cotidiano do ambiente escolar percebemos que a irritabilidade é gerada por falta de disciplina e respeito dos alunos (em relação às regras de convívio) e, devido à omissão de alguns pais na educação dos filhos. Já a ansiedade, ocorre quando o professor não vê a turma atingindo os objetivos propostos, e muitas das vezes, estão sendo cobrados da direção.

Outro aspecto que precisamos comentar, diz respeito ao instrumento de trabalho mais importante do professor, a **voz**. Nesta escola mais de 80% dos docentes já passaram pelo projeto “Saúde Vocal”⁸. Houve uma melhora na utilização da voz pelos professores, no sentido de hidratação, mas ainda assim, em média 10% dos professores ficam roucos bimestralmente devido ao elevado nível de estresse

8. O Projeto Saúde Vocal é um programa da Prefeitura do Rio, que visa à recuperação dos Professores que já possuem problemas vocais ou, que estejam predispostos a adquirir algumas doenças com o uso inadequado. O projeto da voz conta com as participações de representantes das Coordenadorias Regionais de Educação (CREs) e da Secretaria de Administração.

4-Durante o ano letivo passado, em que nível de estresse você se enquadraria?



JUSTIFICATIVAS:

*Muito estressados

Poderíamos dizer que os professores que se classificaram como muito estressados (20%), estão na fase de exaustão ou esgotamento. Essa fase, conforme já comentamos no capítulo anterior é considerada grave! Sendo assim, o professor precisa procurar ajuda médica o mais rápido possível, já que com certeza algum órgão do corpo estará sofrendo consequências desse estresse. As justificativas dos entrevistados comprovam que esse alto nível de estresse é gerado por causas externas e internas. Vejamos as respostas:

“Término da faculdade, deslocamento de uma escola para outra e doença na família”;

“Por ter aborrecimentos no trabalho, ainda tive problemas sérios na família”;

“Estava trabalhando em uma escola, muito desorganizada, onde o apoio da direção e do pedagógico era quase nulo, a escola não tinha uma estrutura muito boa e os alunos da EI à 8ª série, quase todos sem limites e sem educação e nenhum respeito aos outros”;

“Sofri uma série de pressões e cobranças por resultados, que me causou ansiedade (hoje em tratamento médico) por não atingí-los, embora tenha tentado incansavelmente”;

Esse último depoimento releva a gravidade do estresse, quando em nível elevado.

***Estressados**

O gráfico não deixa dúvidas de que os professores chegam ao final do ano estressados. As justificativas encontradas são bem parecidas, de modo geral, os docentes atribuem este nível devido, a jornada dupla de trabalho com turmas muitas das vezes indisciplinadas, além da falta de condições mais adequadas (horário de almoço, recursos materiais, salas com quantitativo adequado de alunos, falta de apoio de outros profissionais: professor de artes, música etc.) Isto gera uma sobrecarga física, emocional e psicológica muito grande no professor, ocasionando dessa maneira, fadiga, irritação e até desânimo. Dois professores que se enquadraram neste grupo de 55% , tiveram que tirar licença médica devido ao estresse, com sintomas ou problemas de coluna, tensão muscular e perda da voz. De todos os entrevistados, a justificativa que mais chamou atenção foi o seguinte desabafo: *“Eu já não aguentava mais vir trabalhar, estava fazendo a contagem regressiva dos dias que faltavam e comemorando qualquer motivo que tivesse para não trabalhar”.*

***Pouco estressados**

Os 20% dos professores que se consideraram pouco estressados foi por compararem o seu nível de estresse com os outros colegas de trabalho. Vejamos um exemplo disto na entrevista: *“acredito que o nível de estresse [dela] esteve razoável, em vista de algumas colegas que ficaram até doentes várias vezes devido ao estresse. E no meu caso, a carga horária de apenas 1 turno, favorece o descanso.”*

Um dos entrevistados desse grupo, também reconheceu que o estresse não é algo necessariamente “ruim”, fazendo parte do dia-a-dia de qualquer profissão. Dessa maneira fica mais fácil enfrentar situações estressantes.

***Não estressado**

“Eu consegui realizar tudo o que sempre desejei e tive sucesso”.

Dos vinte professores, apenas um se declarou não estressado e se justificou através da afirmação acima. É importante ressaltar, que era uma professora de Educação Física. Podemos imaginar que, pelo fato de trabalhar apenas 3 vezes por semana nesta escola, pode ter um comportamento menos estressado. Entretanto, a realidade da grande maioria dos professores, mesmo aqueles que trabalham com cargas horárias mais flexíveis, se desdobram em números de locais de trabalho.

5-Que sugestões você daria para prevenir ou pelo menos amenizar o estresse no ambiente de trabalho?

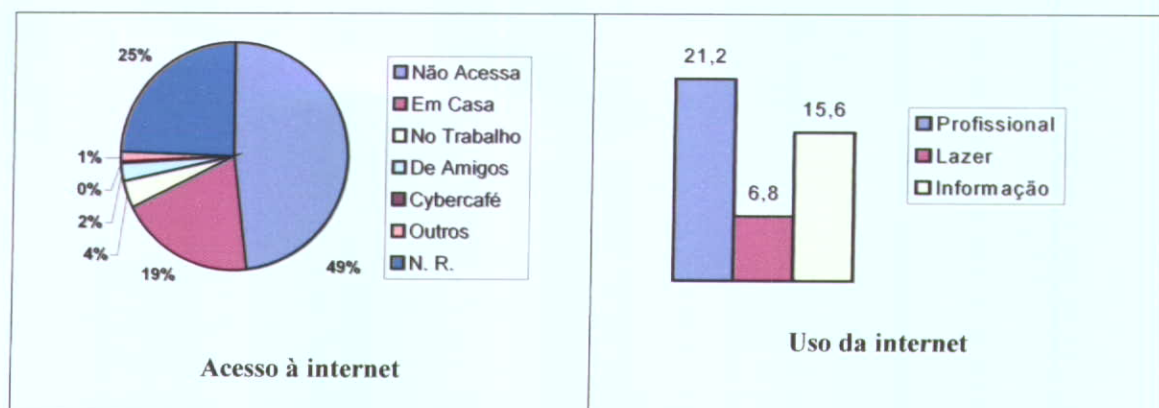
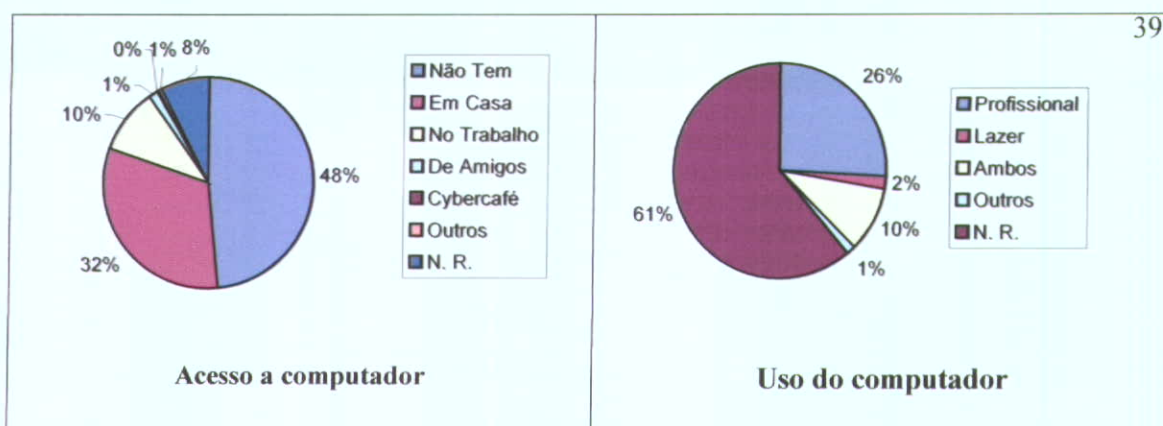
Do universo dos entrevistados, 45% dos professores sugeriram que o ideal seria diminuir o quantitativo de alunos por sala de aula e, conseqüentemente a qualidade do trabalho desenvolvido melhoraria; os ambientes coletivos usados por um número menor de alunos reduziriam o efeito sonoro excessivo e, paralelamente o desgaste vocal... Também no grupo entrevistado 20% afirmaram que, uma outra maneira de amenizar o estresse, nesta escola, é trabalhar em equipe, com ética e respeito às diferenças de opiniões de cada colega. Incentivar ações políticas que desenvolvessem uma consciência familiar a respeito de valores, hábitos e atitudes para cidadania criando maior possibilidade de atividades (projetos) que integrem o aluno tanto a nível profissional quanto social. Para isso, se contaria com outros profissionais, além do professor, que pudessem trabalhar com os alunos, principalmente com os que apresentassem dificuldades.

Várias outras sugestões foram dadas, mas as que mais se destacaram foram as citadas abaixo:

- Momentos de pausa em uma sala de relaxamento, psicóloga para conversarmos e algum tipo de lazer ou terapia, ex: pintura, costura, desenho.
- 15% dos professores sugeriram um ambiente mais prazeroso, através da limpeza, sendo mais arejado e mais estruturados, tanto para os alunos quanto para os professores;
- Música suave pelo ambiente da escola; horário de almoço do professor (dupla regência) diferente do aluno; técnicas para aliviar o estresse do professor, como já existe para outras profissões, sendo coordenadas por profissionais adequados e no ambiente escolar;

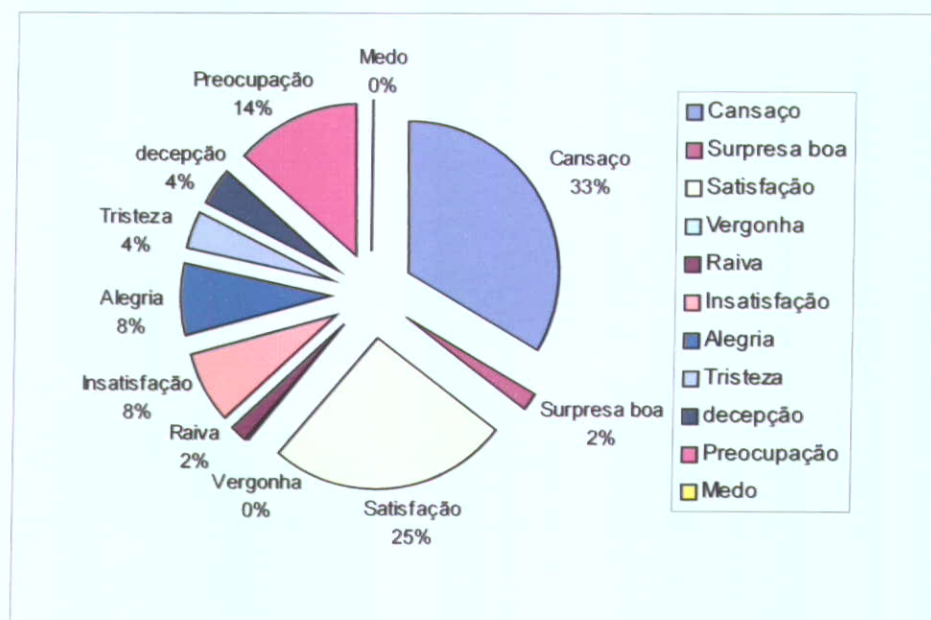
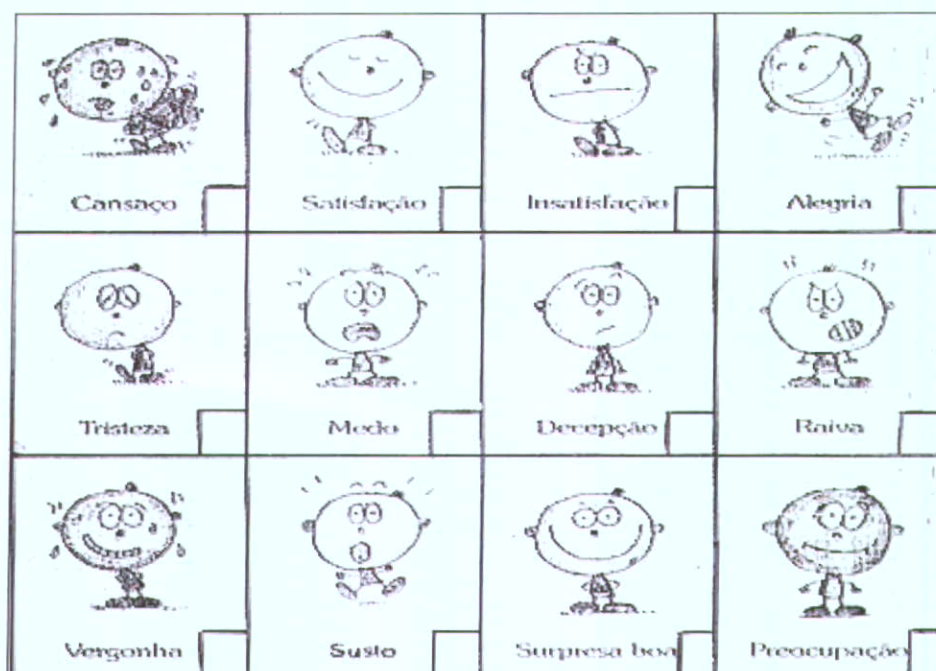
Dentre os professores entrevistados, cerca de 10% acreditam que incentivar os professores ao aperfeiçoamento profissional, liberando verba e tempo seria uma das formas de diminuir o estresse em relação às próprias exigências do mercado e pelas novas tecnologias. Um entrevistado também citou que o ideal seria ter melhores condições de trabalho, melhor salário para trabalhar menos e ter acesso a xerox, computador, internet. Sobre este último vale a pena demonstrar os gráficos da CNTE⁹ - Situação dos Trabalhadores da Educação Básica do Brasil - (CODO e MENEZES, 2003) sobre uso do computador e acesso à internet.

9. CODO Wanderley e MENEZES, Iône. **Retratos da escola 3 - a realidade sem retoques da educação do Brasil Relatório de pesquisa sobre a situação dos trabalhadores (as) da educação básica.** CNTE – Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação. Porto Alegre, 2003.



Esses gráficos são bastante interessantes, pois demonstram que antes de pensarmos no uso das novas tecnologias para os alunos é preciso investir na qualificação dos professores, não apenas com capacitações e, sim, fornecer-lhes os recursos, pois em grande parte das escolas públicas os professores não desfrutam desse aparato tecnológico (computador).

Analise as expressões que revelam em que estado emocional você concluiu o ano de 2004.



É interessante perceber que mesmo com todo o cansaço que o professor sente, principalmente no final do ano letivo, o segundo maior índice revela que eles se sentem satisfeitos, isso ocorre muitas vezes, devido a sensação de missão cumprida. Embora, haja a preocupação com alguns alunos que não atingiram a meta final estabelecida pelo professor.

isto é que faz o prof continuar

Considerações Finais

Há autores que definem a era moderna como a Idade do Estresse, associando a este acontecimento psíquico a agitada dinâmica existencial da modernidade ^{? Idade Moderna?} sociedade industrial, competitividade, altas tecnologias, consumismo desenfreado e assim por diante.

Diz-se que a simples participação do indivíduo na sociedade contemporânea já preenche, por si só, um requisito suficiente para o surgimento do estresse. Portanto, viver estressadamente passou a ser considerado uma condição do homem moderno ou um destino ^{contemporâneo} comum ao qual todos estamos, de alguma maneira, atrelados.

Nas últimas décadas, a expressiva mudança em todos os níveis da sociedade passou a exigir do ser humano uma grande capacidade de adaptação física, mental e social. Muitas vezes, a grande exigência imposta às pessoas pelas mudanças da vida moderna e, conseqüentemente, a necessidade imperiosa de ajustar-se a tais mudanças, acabaram por expor as pessoas a uma freqüente situação de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional. Dessa maneira, o estresse surge como uma conseqüência direta dos persistentes esforços adaptativos da pessoa à sua situação existencial.

Diante dos fatos apresentados, acreditamos que o estresse comprovadamente faz parte do nosso cotidiano, inclusive do professor, por lidar com seres humanos também sujeitos ao estresse. Apesar de professor ser uma profissão louvável, que merece respeito e consideração pela nobre missão, de quem a exerce, de transmitir seus conhecimentos aos alunos, infelizmente ocorreu uma deteriorização das condições da formação e da prática profissional do professorado no Brasil, hoje tão desvalorizado no próprio universo acadêmico, na mídia e na sociedade em geral. Diversos trabalhos na literatura mundial mostram que ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade.

A insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores, que passam a ver a escola e suas atividades como um fardo pesado e sem gratificação pessoal,

minguando suas forças internas motivacionais no dia-dia. O resultado é a queda no desempenho, frustração, alteração de humor e conseqüências físicas e mentais. (NÓVOA, 1986).

Baseado nas situações apresentadas e, em tudo que foi analisado até agora, nós perguntamos afinal, como podemos prevenir o estresse ocupacional? Grande número de pesquisas em todo mundo ocupou-se desta questão. E segundo a psicóloga Reinhold (apud LIPP, 2004, p.75) as estratégias de enfrentamento são multifocais, podendo ser *diretas* (lidando diretamente com as fontes ~~é~~ do estresse e Burnout) e *indiretas* (engajando-se em outras atividades).

Entre as medidas preventivas *diretas*, a autora destaca as seguintes algumas sugestões aos professores:

- 1) Crie um grupo de apoio com seus colegas para discutir temas relacionados ao trabalho. Comunique-se com outros professores: ensinar pode ser uma profissão solitária se você não souber compartilhar idéias, frustrações e seus problemas com seus amigos de trabalho.
- 2) Lembre-se do porquê de você estar ensinado, do porquê de você ter escolhido ser professor. Se não encontrar motivos convincentes ou não gostar de lecionar, **verifique a possibilidade de mudar de profissão. Lembre-se de como os professores são importantes para a sociedade**; encontre alento no papel enorme que você desempenha na vida de tantas pessoas. Crie um portfólio, reunindo tudo o que vai se acumulando através dos anos: cartões, cartas, bilhetes, fotografias que recebeu de seus alunos, reconhecimentos de pais, administrações e de organizações profissionais. Folheie-o especialmente quando estiver deprimido e sentido ameaça de *Burnout*. (grifos nossos)

3) Peça ajuda: pais, voluntários, amigos e alunos podem constituir recursos para ganhar tempo nas atividades escolares, mas é preciso pedir essa ajuda e planejar as atividades.

Já entre as medidas preventivas *indiretas*, a autora dá as seguintes recomendações:

- 1) Cuide de sua saúde: durma o suficiente; faça caminhadas; pratique exercícios ou esportes regularmente; tenha uma dieta balanceada; pratique exercícios de relaxamento.
- 2) Reserve algum tempo para você. Deixe as coisas da escola na escola, sempre que possível. Embora isso pareça difícil, tente ganhar tempo pessoal livre fazendo o máximo que puder na escola.
- 3) Pratique o humor sempre que possível. Busque coisas que possam fazê-lo rir. Uma pesquisa com amostra de professores de Hong-Kong, demonstrou que o estresse correlacionou-se negativamente com o senso de humor dos professores.

Ao analisarmos essas recomendações nos perguntamos se, realmente elas são possíveis de serem realizadas pelos professores, pois dentro do que constatamos no cotidiano escolar, eles não desfrutam nem mesmo de um horário privado de almoço. Além disso, a alimentação do professor que trabalha em dois turnos é muito inadequada, visto que o cardápio, neste caso, do município, é feito em cima das necessidades de nutrientes para as crianças. *OK!*

Também percebemos que a maioria dos pais, não auxiliam os professores na educação do aluno em casa, quem dirá sugerir que auxiliem em atividades na escola. Não reconhecem o trabalho árduo destes profissionais que, ao cumprirem-nas muito bem, os pais consideram que eles não fizeram mais do que a obrigação.

Com a dupla jornada de trabalho, 9h por dia, é preciso ter muita disposição para cuidar de casa, família e ainda reservar um tempo para realização de atividades físicas, muitos optam por dormir e, mesmo assim, o tempo reservado para o sono, média de 6 a 7h, ainda é considerado insuficiente para reposição de energias.

Além disso, conseguir um emprego na crise econômica que nosso país está vivendo é tão difícil, que parece uma brincadeira a autora cogitar a possibilidade de mudança de emprego, afinal de contas os professores municipais desfrutam de estabilidade, mesmo com salários injustos.

A saúde como um direito de todos e um dever do Estado é algo a ser perseguido como construção de cidadania. Sem perder de vista a saúde como uma questão e um problema da população em geral, tratamos, neste trabalho, da saúde do professor.

Dessa maneira, acreditamos que as melhores medidas preventivas para os professores são: identificar o que é o estresse; reconhecer os sintomas do estresse no corpo, na mente e nas relações interpessoais; reinterpretar os estressores inevitáveis, ou seja, ver o lado positivo deles em sua vida; aprender a reconhecer e respeitar limites; tomar uma atitude ativa diante da vida; concentrar-se na busca de soluções e não nas emoções geradas pelos estressores.

A escola no seu cotidiano, enquanto o governo não percebe que a qualidade da educação depende da qualidade de vida que são oferecidas aos educadores do nosso país, de maneira integral (saúde física, mental, acesso ao capital cultural, ao aperfeiçoamento etc...), poderá promover projetos que visem minimizar os fatores estressantes dos professores, através de dinâmicas, palestras com profissionais da área, atividades prazerosas, de relaxamento, alimentação alternativa, diálogos em grupo sobre os fatores estressantes do ambiente de trabalho etc.

Ou, se toma alguma atitude, por parte dos nossos governantes em relação à saúde, ao bem estar destes profissionais ou, cada vez mais teremos professores precisando tirar várias licenças médicas e, outros até perdendo a credibilidade na profissão. Certamente, se o professor não se sente bem e, não tem mais prazer no que faz, será muito difícil esperar resultados de qualidade.

Recomendações

PROJETO

Proponho como uma estratégia o projeto “Estresse do professor no dia-a-dia” (em anexo), que a partir de dinâmicas criativas, palestras e orientações, auxiliou o profissional de educação a lidar com o estresse, levantando a sua auto-estima, renovando a motivação e principalmente, o prazer em viver.

Recomendar a aplicação do projeto para o corpo docente de uma escola pública, foi o objetivo de sua equipe organizadora, já que constatamos que é crescente o número de professores estressados. “Prevenir é o melhor remédio”, assim nós dizemos e ouvimos dizer. Então, através deste projeto procuramos fazer com que esse profissional reconhecesse o que é o estresse, quais as suas causas e como preveni-lo. A partir disto, fizemos com que o professor valorizasse a importância do bem estar mental para uma vida mais saudável e que mesmo diante das mutações vitais é fator primordial saber manter o equilíbrio e extrair das dificuldades um novo caminho, rumo ao lema: NÃO ESTRESSE. (*No Stress*)

Diante desse quadro, pretende-se deixar claro que determinar o ritmo, buscar metas para produção, competir de forma saudável e até mesmo se “deliciar ou brincar com a ansiedade” são coisas necessárias, considerando-se que, do contrário, a apatia e a falta de motivação podem gerar outros problemas até mais graves que o próprio estresse.

REPORTAGEM

ESTRESSE O (ex) “inimigo” número 1 do professor

Em excesso, ele se transforma em exaustão emocional e acaba com a sua energia. Na medida certa, dá o impulso que você precisa para enfrentar as pressões do dia-a-dia. Veja o que fazer para encontrar esse equilíbrio e manter o inimigo sob controle.

Roberta Bencini



Na hora do café, na sala dos professores, o assunto se repete. O desafio de todo mundo é dar conta de tantas responsabilidades na escola, em casa e nos estudos. Mesmo com a vida cada vez mais difícil, é possível não cair num mar de desânimo e administrar bem o estresse. Na medida certa, acredite, essa reação do organismo é necessária para ajudar você a enfrentar situações de desafio ou emoções muito fortes. Em excesso, no entanto, pode tirar todo o seu pique e abrir as portas do organismo para doenças. Um dos maiores desafios dos dias de hoje é justamente conseguir equilibrar o trabalho e as emoções sem se deixar dominar pelo estresse. Estudos internacionais comprovam que, ele é um dos principais fatores de afastamento do trabalho e de queda do rendimento profissional. Em 2003, um terço dos professores na Grã-Bretanha abandonaram, temporariamente, seus alunos por estarem estressados, angustiados ou deprimidos, de acordo com um estudo do Schools Advisory Service. No Brasil, pesquisa realizada pela Universidade de Brasília e pela Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação com professores do Rio de Janeiro aponta que 30% sofrem de exaustão emocional.

Você está na sua lista de prioridades?



O planejamento do ano letivo e dos projetos pessoais para 2005 dizem muito sobre os riscos de se tornar vítima do estresse. Você pensou nos materiais que vai pedir à direção, em novas atividades e projetos, nas leituras essenciais para se atualizar, nos assuntos para discutir com os pais e nas reuniões de trabalho, em métodos de avaliação, nas contas que tem para pagar, no tempinho que vai reservar para seus filhos... E você, onde entra nessa história?



Para Maria de Lourdes Magalhães, pedagoga especializada em saúde coletiva, de Brasília, quem se cuida tem um desempenho melhor em sala de aula. Isso inclui fazer o que gosta, curtir a família e os amigos, se distrair com uma boa leitura, praticar exercícios físicos e se alimentar bem. "O estresse é contagioso", brinca a pedagoga. "Um professor desanimado é capaz de desanimar a turma inteira". Um exemplo: em uma aula de Ciências, você dificilmente conseguirá passar aos alunos a importância de cuidar do corpo, de comer alimentos saudáveis e de se relacionar bem com os pais e amigos, se tiver o rosto cansado e for o retrato do desânimo. Maria de Lourdes vai mais longe. Ela defende que o autocuidado se torne disciplina nos cursos de formação docente e alerta para a necessidade de políticas públicas voltadas para a saúde dos professores.

É certo que suas obrigações e preocupações não vão desaparecer do dia para a noite. Portanto, além de torcer para que os pais colaborem na educação das crianças, de reivindicar mais infra-estrutura da direção e lutar para ter seu trabalho reconhecido, reserve um espaço para você. **"Não podemos deixar o prazer e o descanso em último plano. É preciso equilibrar obrigações e prazer"**, afirma Marilda Lipp, pesquisadora do Centro Psicológico de Controle do Stress, em Campinas (SP).

O poder dos exercícios e dos alimentos saudáveis



Cada ser humano tem uma resistência ao estresse e diferentes possibilidades de enfrentá-lo. Os tímidos, ansiosos e apressados são os que correm mais perigos. A professora de Educação Infantil Erika Ziegelmeier Barbosa, da Escola Sá Pereira, no Rio de Janeiro, era muito impaciente e sentia fortes dores lombares. Antes que os sintomas aumentassem, ela encontrou um escape nos movimentos do tai chi chuan, técnica de arte marcial chinesa. "Não há comparação entre o que era e o que sou. Os exercícios regulam minha concentração e a respiração. Sou mais calma e não luto contra o tempo", diz a professora, que pratica os exercícios três vezes por semana, pela manhã.



Os médicos são unânimes: a regularidade da atividade física contribui para a sensação de bem-estar porque o organismo libera endorfina, reforçando a capacidade de combater o estresse. Não há uma única receita para todas as pessoas. Porém, ao lado dos exercícios

regulares, outro fator importante na prevenção ao estresse é uma dieta saudável - e isso significa comer na hora certa muitos legumes, frutas e verduras.

"O ideal é ter sempre algo saudável à mão, como biscoitos sem recheio, frutas e barras de cereais", explica a nutricionista Camila Andrade Pereira, de São Paulo. Outro conselho importante: sucos e chás são as melhores bebidas para tomar nos intervalos das aulas e na hora do lanche - evite o chá-mate e o preto, pois contêm cafeína. Portanto, no próximo bate-papo na sala dos professores, que tal dispensar o cafezinho?

Nova escola
Edição 181 - abril de 2005

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CIVITA, Fundação Victor. **Nova Escola - "Férias Escolares"**. 148 ed. São Paulo: Abril, 2001.
- CIVITA, Fundação Victor. **Nova Escola - "Férias pra que te quero"**. 158 ed. São Paulo: Abril, 2002.
- CODO Wanderley e MENEZES, Iône. **Retratos da escola 3 - a realidade sem retoques da educação do Brasil Relatório de pesquisa sobre a situação dos trabalhadores (as) da educação básica**. CNTE – Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação. Porto Alegre, 2003.
- FREIRE, Paulo e SCHOR, ira. **Medo e ousadia: O Cotidiano do Professor**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.
- LIPP, Marilda (Org.). **O stress do professor**. São Paulo: Papirus, 2002.
- LIPP, Marilda (Org.). **O stress no Brasil**. São Paulo: Papirus, 2004.
- MARIA, de Luiza. **TE CUIDA!** 1 ed. Petrópolis, RJ: Vozes. 2004.
- MEC. Cadernos da TV Escola, **"Escola Hoje"**. Brasília, DF. 1996.
- MORAIS Regis (Org.). **Sala de aula - Que espaço é esse?** São Paulo: Papirus, 2001.
- NÓVOA, Antônio (Org.). **Profissão professor**. Paris, 1986.
- O GLOBO, Revista. **"Como driblar o estresse"**. 12. ed. Rio de Janeiro: O globo, ano 1, 2004.
- TRALDI, Maria e DIAS, Reinaldo. **Monografia passo a passo**. Campinas, SP: Alínea, 2001.
- BALLONE, GJ. **Síndrome de Burnout**. *Psiquiatria Geral*, 2002. Disponível em <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress4.html>. Acesso em: 10 abril. 2005.
- BENICI, Roberta. **O ESTRESSE (ex) "inimigo" número 1 do professor**. http://revistaescola.abril.com.br/edicoes/0181/aberto/mt_64304.shtml. Acesso em: 25 abril 2005.
- BICUDO, Francisco e MARCONI, Elisa Disponível em <http://www.sinprosp.org.br/especiais.asp?especial=70&matéria=220>. Acesso em: 15 maio. 2005.
- CHIBLI, Faoze. **Mantenha a calma**. Disponível em: http://www2.uol.com.br/aprendiz/n_revisas/revista_educacao/julho01/capa.htm. Acesso em: 8 junho. 2005.



ANEXOS

ANEXO 1



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE EDUCAÇÃO

TÍTULO - O ESTRESSE DO PROFESSOR NO COTIDIANO ESCOLAR

FINALIDADE: ESTE QUESTIONÁRIO FAZ PARTE DE UMA MONOGRAFIA DE CONCLUSÃO DE CURSO DA ÁREA DE PEDAGOGIA, CUJO OBJETIVO É IDENTIFICAR OS PROBLEMAS DO ESTRESSE NO TRABALHO DO PROFESSOR.

DATA: ___ / ___ / ___ **LOCAL:** _____

1. GÊNERO: M () F ()

2. IDADE: _____

3. ESCOLARIDADE:

() Nível Médio Completo

() Nível Superior Incompleto

() Nível Superior Completo

() Pós Graduação Incompleta

() Pós Graduação Completa

4. BAIRRO EM QUE RESIDE: _____

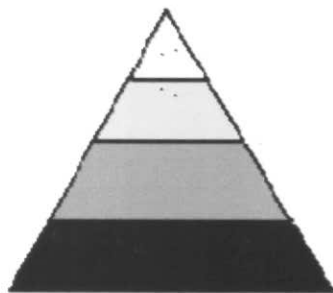
5. COMO VOCÊ DEFINIRIA O ESTRESSE?

6. CITE TRÊS SITUAÇÕES QUE MAIS O (A) DEIXA ESTRESSADO (A) EM SEU AMBIENTE DE TRABALHO?

7. VOCÊ APRESENTA UM DESTES SINAIS COM FREQUÊNCIA?

SINAIS	SIM	NÃO
Ansiedade		
Auto-estima baixa		
Desânimo		
Dor de cabeça		
Dores gastrointestinais		
Estafa		
Insônia		
Irritabilidade		
Receio		
Rouquidão		
Solidão		
Tensão ou dor muscular		

8. DURANTE O ANO LETIVO PASSADO, EM QUE NÍVEL DE ESTRESSE VOCÊ SE ENQUADRARIA ? MARQUE UM (X).















- () Não estressado(a)
 () Pouco estressado(a)
 () Estressado(a)
 () Muito estressado (a)

JUSTIFIQUE: _____

9. QUE SUGESTÕES VOCÊ DARIA PARA PREVINIR OU PELO MENOS AMENIZAR O ESTRESSE NA AMBIENTE DE TRABALHO?

10. ASINALE AS EXPRESSÕES QUE REVELAM EM QUE ESTADO EMOCIONAL VOCÊ CONCLUIU O ANO DE 2004.

 <p>Cansaço <input type="checkbox"/></p>	 <p>Satisfação <input type="checkbox"/></p>	 <p>Insatisfação <input type="checkbox"/></p>	 <p>Alegria <input type="checkbox"/></p>
 <p>Tristeza <input type="checkbox"/></p>	 <p>Medo <input type="checkbox"/></p>	 <p>Decepção <input type="checkbox"/></p>	 <p>Raiva <input type="checkbox"/></p>
 <p>Vergonha <input type="checkbox"/></p>	 <p>Susto <input type="checkbox"/></p>	 <p>Surpresa boa <input type="checkbox"/></p>	 <p>Preocupação <input type="checkbox"/></p>

MUITO OBRIGADA PELA COLABORAÇÃO!

ANEXO 2

RELATÓRIO DO PROJETO “O ESTRESSE DO PROFESSOR NO DIA-A-DIA”

Duração do projeto: O projeto foi realizado em 3 centros de estudos parciais, com duração total de 6h.

Equipe organizadora: O coordenador geral do projeto foi o pedagogo, que esteve presente em todos os encontros, a fim de registrar através de: relatórios, fotos, filmagens e outros instrumentos, o andamento do projeto. O projeto também contou com o auxílio da professora orientadora da UNIRIO e uma psicóloga.

Rio de Janeiro, 22 de maio de 2003.

1º DIA

A abertura do projeto foi realizada às 13:20 no auditório da “*Escola Municipal Oswaldo Teixeira*”, localizada em Quintino.

Estava presente um grupo de sete professoras, além da coordenadora e diretora. A aluna Viviane Ferreira iniciou o projeto apresentando o grupo (Bruna, Isabel, Fátima e Eunice), que falaram a idade, o que fazem e onde estudam. Logo em seguida, explicou como surgiu esse projeto:

“Esse projeto nasceu devido à disciplina de Educação e Saúde oferecida pela professora *Dayse Hora*, pois o trabalho final deveria ser a construção de um projeto de saúde voltado para escola. Então tivemos a idéia de fazer sobre o tema” *O estresse no professor no dia-a-dia* “, devido às experiências de nossas amigas (Bruna e Isabel) e também por reconhecermos a dificuldade dessa profissão, por isso a proposta do grupo é de tentar amenizar e esclarecer esse estresse”.

Logo depois realizou com o grupo uma dinâmica:

Objetivos:

- Conhecer um pouco mais sobre a vida do colega de trabalho de maneira descontraída.
- Promover a interação entre o grupo.

Início: cada professor ganhou um pequeno papel com um número, para colocar o nome, a idade, tempo de profissão e porque escolheu essa profissão.

Desenvolvimento: Foi distribuída para cada professor uma bexiga, na qual puseram o papel e em seguida encheram. Ao som de uma música tiveram que jogar para o alto as bexigas, dançando sem deixá-las cair. Em seguida estouraram as bolas e representaram a pessoa que estava escrita no papel.

Em seguida, a Bruna explicou o que é o estresse segundo *Marilda Lipp*, no livro “*O estresse do professor*”. Esclareceu que todo o nosso corpo funciona como uma orquestra, e quando um dos nossos órgãos é atingido por uma doença essa orquestra fica prejudicada. Por isso, o estresse se não prevenido, pode somatizar doenças e prejudicar nossa saúde. Também esclareceu que as sensações que causam desconforto são geradas pelo stress.

Depois a aluna Fátima comentou as causas que desenvolvem o stress.

São várias as causas que originam o estresse no professor:

“A indisciplina (falta de educação do aluno, falta de respeito, ética, postura, irresponsabilidade). Muitos pais são excessivamente tolerantes com os filhos em casa, não impondo limite necessário aos filhos e acabam depositando na escola, em particular no professor a função de educação doméstico”;

“O insucesso do aluno (a repetência, evasão escolar etc...) não só aparece o sentimento de culpabilidade, como também o estresse emocional derivado dos problemas emocionais dos alunos (gravidez precoce, droga, problemas familiares etc)”;

“Falta de apoio psicológico para o professor. Também a falta de material didático, de espaço físico (salas mal iluminada, pouco espaçosa, ruídos excessivos, sala super lotadas) Acaba frustrando o professor, pois não consegue dar assistência a todos”;

Sensação de ameaça e perda de controle, pressão. “Os professores sofrem pressão por parte da sociedade, pais, políticas da educação e pela instituição. A meta imposta pelo ministério da educação; de aprovar maior numero de crianças possível, com objetivo de acabar com o analfabetismo no Brasil. Essa meta faz com que os professores se sintam obrigados a provar o

aluno sem que este esteja com qualificação suficiente, o que acaba repercutindo na própria classe dos profissionais”;

Sobrecarga da profissão. “Ser professor exige muita da pessoa, em estar constantemente atualizada; há uma grande pressão exercida, especialmente pelas novas tecnologias necessitando uma adaptação do professor, sem um preparo prévio. Isso favorece tensão, insatisfação e ansiedade, o que esgota o professor”;

“Falta de tempo, para uma boa alimentação, lazer (prática de esportes, fazer atividade recreativas) perda de sono, ter uma pausa para reflexão”;

“Hostilidade no local de trabalho: um clima de conflito, raiva, competição em excessiva entre os companheiros, pessimismo, mau humor de influencia na sua função”;

“Depressão causada por fatores pessoais, problemas familiares e outros fatores extra-escolares”;

“A profissão e o trabalho irão determinar grande parte da nossa vida. O trabalho satisfatório determina prazer, alegria e, sobretudo saúde e bem estar. Quando o trabalho é desprovido de significação psíquica, acaba por determinar sofrimento do trabalhador”.

E a aluna Isabel através do uso de um cartaz explicou os tipos de prevenção. Esclarecendo que existem quatro estratégias: **educativas** (saber o que é o stress e reconhecer seus sintomas) **situacionais** (olhar de forma diferente o que causa o stress, tentando elimina-lo); **de enfrentamento de efeito duradouro** (respeitar seus limites e aprender dizer não); **de enfrentamento para atenuar os sintomas** (ter um momento de reflexão, lazer, alimentação saudável e rir bastante).

A aluna Viviane complementando a fala da aluna Isabel sobre alimentação mostrou ao grupo um livro de alimentação alternativa. Comentando que é uma das propostas do local em que trabalha, *SESC*. O grupo mostrou-se bastante interessado, já que havia muitas receitas que reaproveitavam diversos tipos de alimentos para o preparo de sucos. Essa idéia não havia sido cogitada, a priori, pelo grupo. Entretanto, reconhecemos a importância e contribuição

desta, para nosso projeto. Desta forma, surgiu à idéia de levarmos alguns dos sucos sugeridos no último encontro da primeira fase.

Por último a aluna Eunice aplicou o teste para medir o nível de stress das professoras. Logo depois, foi realizada a contagem dos pontos, em que a maior parte se enquadrou, de acordo com o resultado, no nível destacado (baixo, ALTO, altíssimo).

Finalizamos o encontro com a entrega dos panfletos e convidando-as para o próximo que se realizará no dia (04/06) no mesmo horário e local. Também agradecemos a participação de todos os presentes e colaboração da direção escolar.

Rio de Janeiro, 4 de junho de 2003.

2º DIA

Neste dia, realizou-se o 2º encontro do Projeto Estresse do professor no dia-a-dia, tivemos como convidada a Psicóloga Raquel (aluna do 8º período de psicologia da Universidade Federal Fluminense). Nesse encontro compareceram 6 professoras. A psicóloga propiciou um momento de relaxamento e também de exposição da fala, para que os professores pudessem relatar um pouco sobre os estresses vivenciados no dia -dia.

O encontro foi iniciado pelas dinamizadoras com a apresentação da psicóloga ao grupo, ela falou um pouco sobre sua vida e o que fazia. A partir daí contou uma história de 2 lenhadores que estavam competindo para ver quem cortava mais rápido a lenha, um competidor era um rapaz novo que começou a cortar imediatamente a árvore, o outro era um senhor, que cortava a lenha num ritmo mais lento. Para a surpresa de todos, quem ganhou foi o senhor que no meio da disputa, parou para afiar o seu machado.

Moral da história: não importa a idade, o importante é como faremos, quais serão as estratégias, atitudes, perante as situações que ocorrem em nossas vidas.

Durante a narração da história havia um fundo musical. Logo após, ela pediu que as professoras ficassem descalças e andasse pela sala mexendo os braços, depois as pernas, a cabeça, o tronco e trabalhou a respiração.

Após este momento solicitou que o grupo deitasse sobre a lona, levando-as imaginar uma situação que retratava florestas, cachoeiras, etc... Ao término do momento de relaxamento, a psicóloga perguntou como as professoras se sentiram com aquele momento. As repostas foram muito positivas, umas disseram que sentiram paz, enfim que haviam realmente relaxado.

A psicóloga abriu um momento para que as professoras falassem um pouco. Foram expostas as seguintes falas:

“A ansiedade do professor é pelo produto, ou seja, o resultado final da aprendizagem”.

“O professor é um artista circense, tem que ir se adaptando as situações, já que lida com material humano”.

“Parei de ter pena de mim mesma e de ficar ansiosa”.

“O aluno deve aprender o valor da vida, carinho”.

“São os valores que tem que ser passados antes do conteúdo”.

“No ambiente escolar há a relação de troca”.

“Numa reunião nos professoras já ficamos estressadas, são colocados muitos problemas dos pais, da família, enfim o professor se envolve com essas situações”.

“As maiores doenças na área do magistério são relacionadas à voz e à psique”.

“Falta um tempo para um relaxamento, à escola deveria investir nisso”.

“Os professores recebem uma carga emocional muito grande, são crianças que chegam e falam para os professores que não tem o que comer”.

“Quando a gente lida com material humano, não dá para separar, muitas vezes a casa da escola, levamos isso para nossas casas”.

“Baixos salários, falta de investimento na educação, também causam estresse”.

A psicóloga colocou que os professores tinham que parar para pensar na profissão, qual a concepção que eu tenho de educação, qual o meu papel enquanto professor? E deviam procurar um meio para liberar essa carga, para sentirem se melhor. Procurar um modo de descontrair, de relaxar, para que as situações estressantes que acontecem na profissão, não venham causar grandes danos à saúde.

Enfim, neste dia os professores puderam falar um pouco sobre o que vivenciavam de estressante dentro de sua profissão e também aprender um pouco mais de como lidar com essas situações já que, nesta profissão é inevitável.

Observamos neste encontro, que os professores estavam bem a vontade para colocarem suas questões e principalmente, interessados em conhecer meios que contribuam para amenizar situações estressantes vivenciadas em suas práticas cotidianas enquanto professores.

Rio de Janeiro, 7 de julho de 2003.

3º DIA

O projeto teve início às 13:15 com saudação de boas vindas pelas alunas Bruna, Viviane e Eunice e apresentação da professora orientadora do projeto, *Dayse Hora*, ao grupo de professoras (13 componentes).

Logo em seguida, a dinamizadora Viviane realizou um alongamento de cerca de 10 minutos com os participantes. Depois iniciou as atividades descritas abaixo, cujo objetivo maior era de trabalhar o corpo, confiança, percepção, atenção e afetividade.

1ª) Pediu que elas caminhassem no espaço do auditório conforme o ritmo das palmas e observassem as colegas que também estavam caminhando no local. Num determinado momento pediu que parassem, fechassem os olhos. Ainda de olhos fechados, escolheu um componente e perguntou sobre uma outra pessoa do recinto a ela.

Objetivos da atividade:

- Analisar como estava a atenção dos participantes;
- Perceber como elas se locomoviam no espaço.

2ª) Foram distribuídas duas bolas de vôlei que, ao som de uma música elas tiveram que jogar uma para as outras sem deixar cair no chão.

Objetivos da atividade:

- Trabalhar a percepção visual e atenção.

3ª) Foi pedido para que as participantes formassem um círculo e em seguida, uma por uma, olhasse nos olhos fixamente da colega, sorrisse, cumprimentasse e por último a abraçasse.

Objetivos da atividade:

- Estimular a sensibilidade, desenvolvendo a afetividade.

4ª) As professoras foram divididas em duplas, uma ficou de olhos fechados para que a outra a conduzisse no espaço.

Objetivos da atividade:

- Desenvolver a confiança entre os participantes;
- Dividir as tensões com o outro.

5ª) A última atividade deste 1º momento foi pedir as professoras que dançassem uma música bem agitada no ritmo em que soubessem para extravasarem os sentimentos. Este momento foi bastante descontraído.

Logo após, foi realizado um exercício de respiração para poder tranquilizar os batimentos cardíacos.

Objetivos da atividade:

- Liberar as tensões e relaxar.

O segundo momento a aluno Eunice apresentou a ficha de avaliação do projeto (anexo 2). Esclareceu a importância dos participantes preencherem, a fim de contribuir para aplicação futura do projeto e melhor desenvolvimento da equipe, deixando suas críticas e sugestões.

No terceiro momento a aluna Bruna distribuiu uma mensagem cujo título era “*Nossos atos*”. Uma das professoras leu e logo em seguida, foi sugerido pela dinamizadora um momento de reflexão e diálogo sobre a mesma.

Percebemos que as professoras ficaram muito comovidas com a mensagem. Colocaram-se relatando as consequências de seus momentos de raiva. Com a mensagem perceberam a necessidade de pensarem antes de agirem precipitadamente, para que não se arrependam mais tarde e/ou, evitem problemas.

No quarto momento a aluna Isabel colocou no círculo das professoras uma caixa contendo vários instrumentos. Explicou rapidamente o valor da vida e a importância de vivê-la da melhor forma possível. Depois as convidou para escolherem um instrumento e se soltarem ao som da música “O que é? O que é?” (Gonzaguinha). Foi ótimo! As professoras demonstraram bastante alegria e extravasaram suas energias no ritmo do samba.

No quinto momento, foi dada a palavra à professora, orientadora do projeto - *Dayse Hora* que, primeiramente explicou o surgimento do projeto esclarecendo que ele, pode ser aplicado em qualquer espaço que esteja aberto a uma prática educativa.

Em segundo, salientou a importância dessa temática para o ambiente escolar. Além de advertir que a depressão, muita das vezes causada pelo estresse, é a segunda doença mundial mais preocupante.

Também enfatizou a importância da saúde mental como fator vital para a saúde como um todo.

Por último, agradeceu a abertura da escola para aplicação do projeto e cumprimentou as alunas pela realização da primeira etapa do projeto “O estresse do professor no dia-a-dia”.

Depois as alunas realizaram o sorteio da camisa “*viva de bem com a vida*”

O sexto (e último) momento foi marcado por um pequeno lanche oferecido pelas dinamizadoras aos participantes do projeto. O objetivo deste lanche, além de proporcionar uma confraternização, foi de esclarecermos as professoras sobre a importância de uma alimentação saudável como meio de prevenir o estresse conforme avíamos citado no primeiro relatório. Para isso, servimos sucos alternativos como: *banana com laranja, couve com limão, abacaxi com limão e laranja com abóbora.*

Notamos que as professoras se deliciaram com o lanche de frutas, biscoitos, pasta e ficaram entusiasmadas com os sucos.

Obs. Foi deixada com a diretora as receitas dos sucos alternativos . É importante ressaltar, que as receitas foram trazidas pela aluna Viviane do seu local de trabalho – SESC.

AVALIAÇÃO DO PROJETO

Por ter sido a primeira elaboração e aplicação de um projeto, o grupo de acordo com avaliação dos participantes constatou que obteve um desempenho muito bom. As professoras destacaram a satisfação de ter um trabalho elaborado em prol do benefício delas e lamentaram ter sido tão pouco tempo.


O grupo considera que todas as metas foram atingidas, apesar de alguns contratempos que ocorreram, como no caso do profissional de teatro não ter podido comparecer, procuramos fazer o melhor possível.

Percebemos que a prática desse projeto possibilitou uma experiência bastante enriquecedora para nós, não só enquanto educadoras, mas também enquanto cidadãos participativos da sociedade.

Ficamos surpresas com nosso desempenho e força de vontade, e nos sentimos verdadeiras Pedagogas.

Ficam aqui, os nossos mais sinceros agradecimentos à professora *Dayse Hora*, que nós incentivou a colocar o nosso projeto em prática, ajudando-nos a vencer nossos receios e colaborando para nossa formação pedagógica.

ANEXO 3- FOLDER DO PROJETO

<p style="text-align: center;"><u>Organizadoras</u></p> <p>Bruna Mannarinu Serpa Eunice Elizabeth Afonso Isabel Cristina Motta Viviane Ferreira da Silva</p> <p style="text-align: center;"><u>Orientadora do Projeto</u></p> <p>Dayse Hora</p> <p style="text-align: center;"><u>Colaboradores</u></p> <p>Professor de Artes Cênicas Professor de Dança Fonoaudiólogo Psicólogo Direção Escolar</p>	<p style="text-align: center;"><u>Agradecimentos</u></p> <p><i>Primeiramente à professora Dayse Hora que nos auxiliou na elaboração do projeto. A equipe colaboradora que acreditou neste projeto e o tornou real. E principalmente aos professores, a que se destina este projeto pois temos a esperança de ter contribuído não só para a recuperação do prazer no ato de educar, mas para a melhoria da qualidade de vida como um todo.</i></p> <p>Então: NO STRESS 😊</p>	<p>O Stress do Professor</p>  <p>no dia-a-dia</p> <p>Um projeto em parceria com a UNIRIO</p>
<p style="text-align: center;">O QUE É O STRESS ?</p> <p><i>Chama-se de stress a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que as vezes, em momento de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre. Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma grande orquestra. Desse modo, o coração bate no ritmo adequado as suas funções; pulmões, fígado, pâncreas e estômago têm seu próprio ritmo que se entrosam com o de outros órgãos. A orquestra do corpo toca o ritmo da vida com equilíbrio preciso. Mas quando o stress ocorre, esse equilíbrio, chamado de homeostase pelos especialistas, é quebrado e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo.</i></p>	<p style="text-align: center;">CAUSAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Valores antigos que não se adaptam a realidade atual. 2- Expectativas impossíveis de serem preenchidas. 3- Negativismo, pessimismo, mau humor. 4- Não saber dizer "não" às demandas dos outros. 5- Ansiedade. 6- Depressão. 7- Competição constante. 8- Pressa como um todo de viver. 9- Inabilidade de perdoar e esquecer o passado. 10- Perfeccionismo. 11- Pensamentos obsessivos. 12- Insegurança. 13- Raiva. 14- Egoísmo. 15- Pensamentos rígidos e estereotipados. 	<p style="text-align: center;">PREVENÇÃO</p> <p>- Estratégias educativas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. saber o que é o stress. 2. Saber reconhecer os sintomas do stress no corpo, na mente e nas relações interpessoais. <p>- Estratégias situacionais:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Tentar eliminar os possíveis estressores. 4. Reinterpretar os estressores inevitáveis, ou seja, ver o lado positivo deles em sua vida. <p>-Estratégias de enfrentamento de efeito duradouro:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Reconhecer e respeitar limites. 6. Tomar atitudes ativas diante da vida. 7. Concentrar-se na busca de soluções e não nas emoções geradas pelos estressores. 8. lembrar que nada de ruim dura para sempre. 9. Aprender a dizer não <p>-Estratégias de enfrentamento para atenuar os sintomas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Rir, brincar, usar o senso de humor. 11. Tirar férias mentais, isto é, desligar-se dos problemas por alguns minutos durante o dia. 12. Usar técnicas de relaxamento. 13. Utilizar alimentos anti-stress (verduras, legumes, frutas). 14. Praticar alguma atividade física. 15. Desabafar com amigos.

ANEXO 4- FOTOS DO PROJETO



Escola Municipal Oswaldo Teixeira - Quintino, RJ.



Equipe organizadora: Eunice, Isabel (autora desta monografia), prof^ª Dayse Hora (Orientadora do projeto e da monografia), Viviane, Fátima e Bruna.

Cópia da Aluna



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNI-RIO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE DIDÁTICA

Rio de Janeiro, 27/07/2005

AVALIAÇÃO DE MONOGRAFIA

ALUNA: ISABEL CRISTINA MOTTA VENÂNCIO

TÍTULO: O ESTRESSE DO PROFESSOR NO COTIDIANO ESCOLAR

A monografia de final de curso de Isabel Cristina vem comprovar o que esta aluna tem representado em seu fazer pedagógico - sua intensa preocupação com o sucesso de seus alunos e alunas e uma militância incômoda em relação à escola pública e com todos aqueles que nela trabalham no envolvimento perene neste cotidiano dialetizado e complexo.

Isabel em todo tempo que venho acompanhando seu crescimento político ativista, cresce como pessoa humana, professora e, agora, pesquisadora de uma questão pouco investigada no magistério. Discursos inconseqüentes podem querer mostrar que o tema tratado por ela pouca significância tem, na medida em que já se sabe que a professora, maioria que se ocupa nesta profissão, *vive estressada* pelos vários motivos que o senso comum pode apontar. Entretanto Isabel, com sabedoria, resolve investir em conhecer e tornar público o núcleo do saber sobre esta temática e, nela mergulhar para extrair conhecimentos organizados e sistematizados a respeito.

O trabalho monográfico de nossa querida aluna encontra-se bem organizado e devidamente colocado dentro dos cânones de um exercício de cunho científico. Traz os objetivos com clareza e concisão, o problema a tratar bem delimitado, o referencial teórico atualizado e comprovadamente responsável pelos resultados auferidos, não obstante tenha me chamado atenção, no tratamento metodológico, o fato de ter sido enfatizado o caráter qualitativo da pesquisa e deixado de se tecer elementos para a utilização de material quantitativo, ou seja, como seriam entrelaçados estes dois aspectos da metodologia para a consecução dos objetivos propostos. Senti falta, também, de maior esclarecimento quanto ao uso da fenomenologia como fundamento da pesquisa qualitativa que se realizou.

Considero o tema proposto desafiador, para nós professores de cursos de formação de educadores, pois nos alerta a sair de alguns "mesmismos" ainda muito presentes em nossas pesquisas e olharmos com maior profundidade para os problemas que afligem,

professores e alunos-futuros professores em nossos cotidianos e que não se limitam a "receitas" de como fazer isso ou aquilo em práticas educativas futuras.

Isabel desenvolve sua monografia com a qualidade necessária a uma aluna que se inicia na produção de trabalho científico de mais peso. É um trabalho merecidamente desafiador pelos alertas que nos traz, sendo o tema da maior relevância em nossos tempos em que as mais variadas formas de violência se materializam em nossos corpos e mentes, colocando-nos à mercê de muitos estresses e doenças, possivelmente evitáveis.

Acreditando que a aluna conseguiu atingir seus objetivos no trato com a problemática colocada, confiro-lhe nota nove e meio, conceito A, esperando que prossiga em seus estudos e que continue com a valentia e a perseverança em suas ações em prol do bem comum.

PARABÉNS ISABEL!!!

Com carinho


Prof.ª Dr.ª Maria Amelia de Souza Reis



UNIRIO

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS

ESCOLA DE EDUCAÇÃO

DEPARTAMENTO DE DIDÁTICA

DISCIPLINA: MONOGRAFIA II

ALUNO (A): Isabel Cristina Matta Venâncio

TÍTULO DO TRABALHO MONOGRÁFICO: O estresse do professor no cotidiano escolar.

ORIENTADOR: Dayse Hora

FICHA DE AVALIAÇÃO FINAL

Primeiro avaliador: Maria Amélia

Professor convidado: Maria Amélia

Nota: 9,5

Considerações:

Segundo avaliador: Daysi Hora

Professor orientador: Daysi Hora

Nota: 10

Considerações:

Isabel apresentou um desenvolvimento crescente ao longo do período de produção do seu trabalho monográfico. Tem um comportamento que julgo necessário para um professor ser pesquisador de sua própria prática: deservou com antes de aumento o seu cotidiano e foi procurar fundamentação teórica para explicá-lo, e mais, para compreendê-lo em sua complexidade e não ficar paralisada, pois aponta estratégias de saída para os atores da realidade educacional - professores, alunos, diretores, pais etc.

Terceiro avaliador: Lígia Martha

Professor da disciplina Monografia II: Lígia Martha

Nota: 10,0

Considerações:

A monografia apresenta os principais elementos de um trabalho de final de curso.

RESULTADO FINAL

Avaliador 1	Avaliador 2	Avaliador 3	Pontos	Nota final
9,5	10	10	29,5	9,8

Rio de Janeiro, 22/08/2005

Lígia Martha