

UM ESTUDO SOBRE A CONSCIENCIA DE PROFESSORES SOBRE SEU NÍVEL DE ESTRESSE

Luzia Tainã Calheira Guimarães*
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
taina_guimaraes@hotmail.com

Alessandra Bueno De Grandi**
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
florbi@gmail.com

RESUMO

Este trabalho, de abordagem qualitativa, se propôs a investigar a capacidade autodiagnóstica de professores em relação ao seu nível de estresse, auxiliando também na apreensão e análise dos aspectos presentes na subjetividade deste profissional. Realizamos um trabalho de campo com amostra significativa de professoras entrevistadas, na faixa etária entre 21 e 70 anos, de uma escola municipal que atende as séries do ensino fundamental I, no município de Jequié-Ba. O que possibilitou o aprofundamento do conhecimento sobre o tema proposto, pois se concluiu que, os sujeitos da pesquisa possuem uma capacidade autodiagnóstica em relação ao estresse, conhecem seu nível de estresse, sabem as causas, porém nem todos conseguem evitá-lo, mesmo conhecendo as medidas de prevenção, além de se ter percebido que essa situação está intimamente relacionada às condições de trabalho em que se encontram os docentes.

Palavras-chave: Estresse. Professores. Ambiente de trabalho. Capacidade autodiagnóstica.

RESUMEN

Este trabajo, un enfoque cualitativo, se propusieron investigar la capacidad de los docentes en la auto-prueba su nivel de estrés, también ayuda en la captura y análisis de las cuestiones implicadas en la subjetividad de este profesional. Mostró una muestra significativa de los profesores entrevistados, con edades comprendidas entre 21 y 70 años de una escuela municipal en el que sirve los grados de la escuela primaria, en Jequié-Ba. Lo que permitió un mejor conocimiento sobre el tema propuesto, puesto que se constató que los sujetos poseen una capacidad de auto-diagnóstico en relación con el estrés, conocer su nivel de estrés, saben las causas, aunque no todos lo pueden evitar, incluso conocer las medidas preventivas, y se dio cuenta que si tiene esta situación está estrechamente relacionada con las condiciones de trabajo en el que son maestros.

Palabras clave: Estrés. Maestros. Ambiente de trabajo. capacidad de auto-diagnóstico.

* Graduação em Pedagogia pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

** Mestrado em Sociologia Política pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professor Assistente da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

INTRODUÇÃO

Dando atenção a depoimentos de algumas professoras e observando de modo assistemático suas participações em um Projeto de Extensão que tratava sobre a questão do estresse, constatei que a maioria delas vivenciava situações que se caracterizavam como sendo de estresse. Ao mesmo tempo foram surgindo, em meu pensamento, indagações que acabaram por dar origem a problemas de pesquisa: Como se caracteriza o estresse em professores? Quais as causas e/ou implicações decorrentes dele? Porque e quando o estresse se torna um distúrbio? É possível ao professor percebê-lo e, inclusive, tomar iniciativas preventivas de modo a evitá-lo? Destas indagações, esta última relativa à consciência (ou não) da situação em que o professor se encontra em relação ao estresse, mais me chamou a atenção.

Especificamente, esta proposta de pesquisa tinha como objetivo central investigar a capacidade autodiagnóstica de professores em relação ao estresse e, como objetivos complementares, conhecer o entendimento deles sobre a definição do termo estresse; se os mesmos já vivenciaram o estresse; quais sintomas de estresse são conhecidos por eles, seu conhecimento sobre as medidas de prevenção e sua capacidade de se prevenir, bem como investigar se os participantes têm ou já tiveram doenças psicossomáticas.

Estresse: por uma caracterização

A palavra estresse quer dizer "pressão", "tensão" ou "insistência", portanto estar estressado quer dizer "estar sob pressão" ou "estar sob a ação de estímulo insistente", diz Silva (1994). Derivada da palavra inglesa *stress*, o termo foi originalmente empregado em física, no sentido de traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço, ou tensão. Em 1936 Hans Selye, pesquisador canadense, introduziu a expressão "stress" no jargão médico e biológico, expressando o esforço de adaptação dos mamíferos para enfrentar situações que o organismo perceba como ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interior.

O estresse, seja ele de natureza física, psicológica ou social, é composto de um conjunto de reações fisiológicas que se exageradas em intensidade ou duração podem levar a um desequilíbrio no organismo. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação a situações novas, e sua ocorrência não requer que aja perigo real, mas apenas uma súbita mudança, ou ameaça de mudança, no estado de equilíbrio. Desse modo, até uma boa notícia pode ser causa de estresse.

Selye descreveu os sintomas do estresse sob o nome de Síndrome Geral de Adaptação, composto de três fases sucessivas; alarme, resistência e exaustão. Após a fase de exaustão era observado o surgimento de diversas doenças sérias, como úlcera, hipertensão arterial, artrites e lesões miocárdicas. Recentemente, após 15 anos de pesquisas no Laboratório de Stress (LEPS) da PUC-Campinas, a pesquisadora Marilda Lipp identificou que existe outra fase do estresse, designada de “quase-exaustão”, que fica entre a resistência e a exaustão.

Segundo Silva (1994) o estresse pode ser dividido em dois tipos básicos: o estresse crônico que afeta a maioria das pessoas, fazendo parte da vida cotidiana, e o agudo mais intenso, embora tenha duração mais curta, este é causado normalmente por situações traumáticas. Quanto ao tipo, pode-se didaticamente, para ele, agrupar as fontes do estresse nos três “compartimentos” em que se insere a vida de uma pessoa: a família, o trabalho e o ambiente em que vive a pessoa, sendo os dois primeiros frequentemente responsáveis pela incidência do estresse. Na verdade, o autor citado quer dizer que é a forma pela qual reagimos aos acontecimentos da vida e a maneira como os interpretamos e sentimos que, mais que o acontecimento em si, nos provoca estresse.

O estresse e o ambiente de trabalho

Segundo o autor Weiss (2006) um dos agravantes do estresse no trabalho é a limitação que a sociedade submete as pessoas quanto às manifestações de suas angústias, frustrações e emoções. Por causa das normas e regras sociais as pessoas acabam ficando prisioneiras do “politicamente correto”, obrigadas a aparentar um comportamento emocional ou motor incongruente com seus reais sentimentos de agressão ou medo. Nesse sentido o ambiente de trabalho traz uma série de fatores estressantes. As pessoas podem ter um aumento de ansiedade (“reação de alarme”) quando se encontram magoados com colegas, ou tem acúmulo de trabalho, ou por possuírem prazos curtos para cumprimento da tarefa, ou quando há descontentamento com o salário, ou até mesmo com o simples batuque da caneta na mesa de trabalho.

Ao percebermos essa realidade dos trabalhadores, podemos identificar, portanto, uma ampla área da vida moderna na qual se misturam os estressores do trabalho e os estressores da vida cotidiana. Ou seja, a pessoa além das suas responsabilidades corriqueiras no trabalho (cobranças, prazos, capacitações) tem que saber lidar com fatores estressantes da vida em sociedade, como a preocupação com: moradia, segurança, alimentação, família, ultimatoss culturais, políticos e sociais. De uma forma que fica difícil, para o indivíduo, não se estressar.

Vivendo estes, na atualidade, sob contínua tensão, não só no ambiente de trabalho, como também na vida em geral. (MENEZES, 2006).

Além do mais ter uma vida sem motivações, sem perspectivas de crescimento profissional, podem dar origem a uma síndrome, chamada de Síndrome de Burnout. É uma consequência do estresse crônico que se caracteriza por uma exaustão física, emocional e mental, encontrada em profissões que tem como traços em comum o contato interpessoal muito intenso, dotadas de idealismo e que desejam ajudar os outros.

Segundo Lipp (2007) o Burnout foi pesquisado e estudado em relação aos professores e as situações de ensino mais do que em relação a outras áreas profissionais. Essa síndrome não ocorre de repente, é um processo cumulativo, se inicia com pequenos sinais de alerta, e esses quando não detectados podem levar o professor a uma sensação de quase terror diante da idéia de ter que ir a escola. A síndrome de exaustão no trabalho (Burnout) manifesta-se através de sintomas psicossociais/comportamentais e psicossomáticos/físicos, que variam de pessoa para pessoa. Geralmente são os colegas, amigos e a família que notam os primeiros sinais de alerta de Burnout.

Entre os sintomas psicossociais/comportamentais estão: emoções negativas (frustração, raiva, tristeza, pessimismo, culpa...); problemas interpessoais e retraimento emocional/social; abuso de substâncias (álcool e medicamentos, alteração nos hábitos de comer, fumo e café em excesso); desempenho em declínio (incapacidade de se entusiasmar com projetos ou dificuldade em concentra-se neles, ausência mental ou emocional do trabalho); sensação de falta de sentido; questionamento do seu valor próprio, dos colegas, do trabalho e da vida; funcionamento mecânico, pouca iniciativa e capacidade reduzida para resolver problemas, capacidade de tomar decisões prejudicadas; comportamento desorganizado, atraso para chegar ao trabalho e demora para realizar tarefas.

Já os sintomas psicossomáticos/físicos são: sensação generalizada de cansaço e esgotamento; gripes, resfriados, alergias, insônia, distúrbios cardiovasculares e gastrointestinais, problemas dermatológicos, dores de cabeça, enxaqueca, dores nas costas; perda de impulso sexual; flutuações de peso (perda ou ganho de peso), olhos lacrimejantes e visão embaçada, afonia (perda da voz), zumbido nos ouvidos, vertigem e náuseas.

Menezes (2006) descrevendo o modelo de progressão da Síndrome de Burnout aponta as seguintes fases: a fase de “idealismo e entusiasmo”, com expectativas excessivas a respeito do trabalho; fase de “progressivo estancamento e queda a respeito das expectativas iniciais”; “decepção e frustração” e, por fim, a fase de “apatia”, ou seja, atitudes negativas frente ao trabalho. Lipp (2007) ainda acrescenta uma quinta fase, chamada de “fenômeno fênix”, que

consiste em o professor ressuscitar como uma fênix das cinzas de um burnout, embora essa fase nem sempre ocorra.

Ainda conforme a opinião de Menezes (2006) é importante o docente ficar atento a esta síndrome, pois como a docência é uma profissão que se inter-relaciona com outras pessoas para o desempenho de sua função, tem sido o professor apontado como uma das maiores vítimas da Síndrome de Burnout. Segundo Menezes (2006, p.10) “Além do esgotamento psicológico, despersonalização dos profissionais e disfunções no desempenho profissional, o Burnout pode causar ainda complicações de saúde decorrentes do stress crônico e deterioração da qualidade de vida”.

De acordo com Lipp atualmente o instrumento mais utilizado para medir o Burnout de professores em diversas partes do mundo é o “Inventário de Burnout de Maslach”, que é dividido em três partes: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. Sendo que cada item é avaliado duas vezes, tanto quanto a frequência quanto a intensidade, as pessoas com escore alto nos dois primeiros itens e baixo escore no último item se encontram com o Burnout mais acentuado. Lembrando que em virtude da seriedade dos sintomas desta síndrome já instalados, uma avaliação “médico-patológica” e um tratamento psicoterápico podem ser necessários para o professor.

O trabalho docente e os efeitos sobre a saúde

O trabalho é fator importante para a vida do ser humano, pois é ele que ajuda no desenvolvimento de sua autonomia, posicionando na sociedade o ser humano como “sujeito-agente”, bem como também promove a saúde deste. Entenderemos o termo saúde aqui não como carência de doenças, mas como o bom estado das pessoas: físico, mental e social. Isto é, se o ambiente de trabalho oferece boas condições aos seus profissionais ele atuará como característica importante na promoção da saúde destes.

Fazendo um apanhado do contexto em relação à preocupação com a saúde e condições de trabalho do professor, temos que no Brasil na década de 90 eram escassos os estudos sobre as condições de trabalho do docente, as informações e pesquisas realizadas eram oriundas de outros países. Somente a partir de 1995 com um estudo com professores de Salvador-Ba (ARAÚJO ET AL., 1997) é que se buscou observar as situações de trabalho em que se encontravam os docentes. E também em 1999 uma pesquisa realizada pela Confederação Nacional dos Trabalhadores, junto com o Laboratório de Psicologia do Trabalho constatou que a saúde dos docentes não estava nada bem.

Nesse sentido Codo (apud AMORIM, 2007) categorizou os docentes como sendo a pior organização de trabalho, submetidos, na maioria das situações, a condições precárias e a infra-estruturas muito comprometidas. Segundo Amorim (2007) outra questão evidente referente à profissão docente é sua má remuneração, ou seja, ocupa uma das piores posições em remuneração, uma média de dois a três salários mínimos para 40 horas semanais de jornada. Considerando-se que a maioria dos professores são casados e tem filhos, não dispendo do seu salário só para si, muitos docentes buscam outros meios de sobrevivência aumentando sua jornada de trabalho.

Nas últimas décadas, os problemas escolares deixaram de ser eminentemente educacionais, devido ao acirramento dos problemas sociais, verificando-se uma diminuição das responsabilidades educativas de outros agentes sociais, ou seja, responsabilidades e atribuições que antes se destinavam a família, ao Estado, a igreja entre outras instituições da sociedade agora passaram a ser do professor.

É bom lembrar que além dessas responsabilidades o professor ainda assume as falhas e dificuldades provenientes do processo educativo. Demonstrando assim a peculiaridade do trabalho docente, no qual o mesmo não pode se dar ao luxo de sofrer e sentir-se cansado, pelo contrário, este deve estar sempre a disposição, alegre, criativo, ter conhecimentos e habilidades suficientes para motivar os alunos. Diante disso fica evidente a condição extenuante de trabalho em que se encontra o profissional da educação, acarretando comprometimento a sua saúde física, mental e social.

O estresse em professores

Pesquisas desenvolvidas pelo Ibope (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística), referente à saúde dos professores, no ano de 2007, verificaram que a maioria dos professores sofre de estresse, principalmente os professores da rede pública. Os participantes reclamaram de vários sintomas, sendo que as dores musculares foi o sintoma que mais se destacou, seguido de um mal-estar. Conforme informações científicas trazidas por esta pesquisa, o estresse apresenta sintomas peculiares como: aumento da pressão arterial, falta de concentração, dor de cabeça, indigestão, queda de cabelo, nervosismo, insônia, taquicardia, ganho ou perda de peso, alergia, isolamento, memória fraca, irritação, ansiedade, tique nervoso, desmotivação e diminuição dos glóbulos vermelhos.

De acordo com Witter (2002) o estresse é um problema mundial de saúde biopsicossocial que tem sido objeto de pesquisas descritivas e funcionais, que buscam as

causas e as soluções, que se refletem nas programações de prevenção e de intervenção. Nesse sentido a docência é uma das profissões com o maior índice de professores com estresse.

O contexto educacional, para Witter (2002), pode gerar estresse em todos os indivíduos envolvidos neste cenário, resultante do próprio ambiente, das relações interpessoais, das tarefas etc. Em relação ao professor há muitas variáveis interligadas, ocorrendo à possibilidade de uma aumentar a outra. Produzindo um quadro difícil de pesquisar ou mesmo de intervir. Pois no caso específico do professor as variáveis podem ter formas e intensidades diferentes, e estão presentes tanto nos níveis primeiros de ensino como no ensino superior.

Conforme Lipp (2007) quando a escola é motivo de constante frustração para o docente as conseqüências tendem a ser negativas. Isto é, acabam ocorrendo frustrações, impossibilidades de atingir metas ou objetivos pessoais, gerando o estresse e até outros comportamentos negativos como a agressão, a fuga, a esquiva (faltas, absenteísmo, doença), persistência em respostas inoperantes, desvio de atenção e de compromisso, negação do fato, alterações constantes de plano de ação e de estratégia, falta de apoio ao projeto pedagógico, crítica pela crítica, oposição descabida etc.

Assim, o estresse do professor tem muita relação com o seu ambiente de trabalho. Há que se considerar a necessidade de se conhecer melhor as variáveis das condições de trabalho que geram estresse no professor. Sem este conhecimento conforme consta nos autores já abordados é inviável planejar, executar e avaliar programas de prevenção e de intervenção que realmente sejam eficientes. O ideal é que ocorra o interesse por parte dos professores no sentido de buscar um caminho que possa resolver, ou amenizar o problema apresentado, de forma que venha lhe proporcionar uma saúde melhor. Lembrando que o professor também deve garantir o exercício da sua profissão, não prejudicando a aprendizagem dos alunos por motivo de afastamento, gerando problemas nas instituições.

Conjugado ao tema estresse, estudos internacionais comprovam que o estresse é um dos principais fatores de afastamento do trabalho e de queda do rendimento profissional. Em 2003, ano de realização e publicação da pesquisa, 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. Já no Brasil, uma pesquisa realizada pela Universidade de Brasília e pela Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação com professores do Rio de Janeiro aponta que 30% destes profissionais sofrem de exaustão emocional.

A prevenção do estresse

Para a literatura referente ao estresse contamos com estudos relativos, nos quais ele pode ser superado. De acordo com o terapeuta Brian Weiss (2006) podemos aliviar e até mesmo eliminar o estresse, de três maneiras: física, psicológica e espiritual. A primeira abordagem é física, levando o corpo a alcançar um profundo estado de relaxamento muscular, praticando exercício regularmente. A segunda abordagem é psicológica, na qual, segundo Weiss (2006), descobrimos que conscientemente podemos nos libertar do estresse. Para isso precisamos mudar nossas atitudes, percepções e perspectivas, e ter a convicção de que é possível controlar as situações que levam ao estresse.

A compreensão espiritual, que é a terceira abordagem, pode dissolver o estresse e o medo. Weiss (2006, p. 25) afirma que "nossa perspectiva de vida deixa de ser comum e diária para torna-se transcendente e eterna". Quando ocorre essa mudança na consciência, ou seja, essa compreensão espiritual, o estresse tende a ser eliminado, pois vemos e sentimos um mundo diferente. Salientando que a saúde física também vai se beneficiar.

De acordo com o Ph. D Daniel Goleman (1999) uma outra forma mais provável da recuperação do estresse é a meditação, através de suas experiências pessoais e de descobertas científicas, observou que as pessoas que meditam são capazes de resistir aos golpes da vida e lidar muito bem com o estresse diário, sofrendo menores consequências diante deles.

Para Maria de Lourdes Magalhães (2005), pedagoga especializada em saúde coletiva, de Brasília, quem se cuida executa melhor sua função em sala de aula. Ou seja, cuidar da saúde, não só a física, mas a mental também, procurar reservar tempo para curtir a família, os amigos e para realizar atividades que lhe dão prazer, bem como não esquecer de cuidar da alimentação. Segundo a pedagoga não tem como um professor de ciências dar uma aula sobre o assunto "saúde" se a aparência do mesmo não corresponde aos cuidados que ele ensina, dificilmente esse assunto será apreendido, já que não foi significativo para os alunos. Pois "um professor desanimado é capaz de desanimar a turma inteira" ressalva a mesma. Além de defender que políticas públicas priorizem a saúde dos docentes.

A diretora fundadora do Centro Psicológico de Controle do Stress da PUC-Campinas e pós-doutora em Stress Social pelo National Institute Of Health, Marilda Lipp diz que, prevenir o estresse ou evitar que ele atinja níveis comprometedores, significa antes de tudo, saber reconhecer seus primeiros sinais tanto no corpo quanto na mente. Só podemos nos proteger de algo quando sabemos o que esse algo é, que aparência tem, como se manifesta e como é sua ausência. (LIPP, 2007, p 109). Lembrando que dificilmente o estresse é causado

por uma única fonte de tensão, pois na maioria das vezes sofremos o efeito cumulativo de inúmeros estressores que se somam para criar o estado de tensão mental e físico.

Cada ser humano tem uma resistência ao estresse e diferentes possibilidades de enfrentá-lo. Os tímidos, ansiosos e apressados são os que correm mais perigo. 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. E 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. Que no caso do docente, devido muitas vezes a sua carga horária extensa acaba comendo fora de hora e uma alimentação não muito saudável, evitar sempre que puder, nos intervalos das aulas, o chá-mate e o café, pois contêm cafeína.

Com a finalidade de reduzir ou até mesmo eliminar o cansaço físico e mental dos professores, os estudiosos dão sugestões para uma boa saúde e, por conseguinte um bom desempenho profissional, como: reservar um tempo para estudar e planejar; buscar reunir-se com colegas, não esquecendo dos momentos de lazer; evitar lecionar com carga horária extensa; descansar mais; ler e assistir filmes; fazer caminhada; ser otimista e racional no modo de pensar e ver o mundo; rir bastante, praticar o uso do senso de humor; preferir reduzir as despesas ao invés de dobrar a carga horária.

CAMINHAR METODOLÓGICO

Tendo como objeto de estudo sujeitos em constante interação e desenvolvimento, tornou-se pertinente uma abordagem qualitativa. Utilizamos recursos quantitativos, quanto aos meios, tais como codificação, percentuais, e tabelas, para a computação dos dados coletados. E a análise dos dados contou com a construção de categorias analíticas, recorrendo também a indicadores previamente levantados a partir da literatura consultada. Desse modo conseguimos compreender dos participantes suas idéias, valores, emoções, enfim, sua subjetividade.

O trabalho de campo foi desenvolvido em uma escola municipal que atende as séries do ensino fundamental I, no município de Jequié-Ba. Tendo como informantes nove (09) professoras das séries iniciais. Os dados que serão apresentados neste trabalho foram coletados no período de um mês, maio de 2009, num grupo de 16 professoras (na faixa etária de 61 a 70 anos), no qual 9 responderam os questionários. Lembrando que a preocupação desta pesquisa não é com o alcance de generalizações (amostra com um número grande) e sim

com a representatividade dos dados. Neste sentido, a pesquisa contempla professores independentemente da idade, gênero, religião e opção política.

Foram respeitados os valores morais, culturais, religiosos, sociais, éticos bem como hábitos e o costume. Todos os professores participantes assinaram o termo de consentimento para que suas informações pudessem ser utilizadas. A pesquisa não ofereceu riscos aos sujeitos garantindo o seu anonimato mediante a não divulgação de nomes, protegendo assim sua imagem. Contou com o consentimento livre e esclarecido do sujeito da pesquisa.

O questionário aplicado foi composto de 26 perguntas, tendo originado 26 quadros de análise, diante da impossibilidade de se apresentar todos eles, elaboramos **x** blocos de apresentação dos dados, agrupando os resultados dos questionamentos por semelhança de temas. Estes dados serão analisados, propondo-se atingir os objetivos deste estudo.

Constatou-se que as condições de trabalho do professor é regular, que a quantidade de alunos em relação à jornada de trabalho de cada professor participante da pesquisa revela certo desequilíbrio, chegando ao ponto de 1 professor ter 40 alunos a mais que os seus outros colegas com mesma jornada de trabalho. O ambiente de trabalho é o local que traz muitos fatores estressantes (planejamentos, problemas de aprendizagem, excedente de alunos em sala, instituição, falta de reconhecimento profissional, prazos curtos, entre outros), geralmente é onde a pessoa passa a maior parte do tempo, principalmente os professores com carga horária de 40 horas/semana, se, além disso, tudo o ambiente tem más condições de trabalho é certo que favorecerá o aumento do estresse (AMORIM, 2007)

Os entrevistados desta pesquisa pontuaram diversas situações encontradas em seu ambiente de trabalho que favorecem o surgimento do estresse, dentre elas as mais assinaladas estão: pouco reconhecimento social da atividade profissional, desvalorização do trabalho, falta de recursos/equipamentos (didáticos, audio-visuais...), baixo salário, pó de giz, indisciplina em sala (4). O que nos leva a inferir que a situação de trabalho nas quais os professores entrevistados se encontram são preocupantes, nesse sentido Codo (apud AMORIN, 2007) alerta que os docentes além de ter a pior organização de trabalho são submetidos a condições precárias e de infra-estrutura muito comprometidas. Pois se o ambiente de trabalho ao qual o professor está inserido promove boas condições, este ambiente atuará como fator importante na promoção da saúde desses profissionais.

Ficou notório o fato dos professores entrevistados desta pesquisa abarcarem em suas salas de aula crianças especiais, sendo que apenas 2 dos 9, que responderam a questão, tiveram cursos de capacitação para lidar com esse público. O que não deixa de ser um fator estressor para o professor, já que possui um público na sala de aula com o qual não sabe como

se comportar diante do mesmo. O que vai exigir deste profissional, se assim quiser desenvolver um bom trabalho, pesquisas acerca da nova realidade, a fim de atender da melhor maneira possível essas crianças especiais.

Essa categoria nos leva a inferir que os professores entrevistados estão satisfeito com a profissão que exercem. Apesar de alguns apontarem falhas na educação e outros se encontrarem recentemente trabalhando em outra função na área da educação. Como vimos no referencial teórico, segundo Amorin (2007), à profissão docente possui umas das piores posições em remuneração, mas o interessante é que na pesquisa apenas 3 professores não se encontram satisfeitos com o salário, sendo que os outros 6 responderam que estão um pouco satisfeito.

O que pode nos levar a crer que o salário de professor não está tão ruim, porém devemos lembrar que os sujeitos entrevistados são professores de 1ª a 4ª série do ensino fundamental I, na sua maioria em idade avançada, em que a perspectiva é atingir apenas o nível superior completo ou pós-graduações como forma de aumentar um pouco o salário.

A categoria “relação familiar” nos remete aos três compartimentos de fontes de estresse, lembrados por Silva (1994) em que se insere a vida de uma pessoa, dentre eles a família, que se configura como uma fonte permanente de tensão ao longo da vida. Porém os professores aqui entrevistados se encontram segundo as respostas colhidas nos questionários com uma relação ótima (7) ou boa (2) na família.

A partir das respostas dos participantes da pesquisa percebemos que cada um ao seu modo contemplou o conceito de estresse, seja em forma de sintomas ou situações de trabalho. Pois estresse significa estar sobre pressão/tensão, podendo ser de natureza física, psicológica ou social, que a depender da frequência e intensidade desse conjunto de reações fisiológicas pode levar a um desequilíbrio do organismo.

Conforme informações científicas elencadas no referencial teórico todos os sintomas (dores no corpo, lapso de memória, cansaço físico e mental, nervosismo, taquicardia, insônia, irritabilidade, apatia...) descritos pelos professores participantes podem ser relacionados ao estresse, além de revelar a percepção destes em relação ao desencadeamento do estresse.

O que percebemos é que, além dos participantes da pesquisa conhecerem o conceito, conhecem também os sintomas do estresse. Essa categoria nos oferece um dado gritante em relação aos profissionais da docência, já que dos 9 professores participantes da pesquisa, apenas 1 professor não vivencia e nunca vivenciou o estresse, esse dado tem uma forte relação, de acordo com Menezes (2006), com o fato da docência ser uma profissão que se

inter-relaciona com outras pessoas para a execução da sua função, proporcionando uma maior predisposição ao estresse.

Na categoria percepção do estresse enquanto doença dos 5 que responderam que o estresse não é uma doença, 2 justificaram afirmando que o estresse é uma situação de vida, e por ser assim “uma situação” e não uma doença, pode ser resolvida, já 1 justificou que apesar do estresse não ser uma doença, ele pode levar a uma patologia. Dos 3 entrevistados que afirmaram o estresse como uma doença, todos 3 justificaram abordando o conceito de doença como algo que precisa de fatores para desencadear, que afeta o corpo e que foge do dito “normal”, nesse sentido para estes o estresse é sim uma doença. Acrescentando que todos os participantes da pesquisa acreditam que o estresse tem cura, até mesmo aqueles entrevistados que não viam o estresse como uma doença. Selye (1936) nos seus estudos descreveu o estresse com sendo uma Síndrome Geral de Adaptação, composta de três fases: alarme, resistência e exaustão. Lembrando que hoje já sabemos que existe mais uma fase, denominada de “quase-exaustão”.

Em relação à cura e prevenção do estresse as respostas nos lembraram os estudos de Silva (1994) que afirma que a forma pela qual reagimos aos acontecimentos da nossa vida, bem como a maneira como os interpretamos e sentimos é que provoca o estresse. Nesse sentido, buscando a cura do estresse, algumas das respostas dos entrevistados contemplam essa proposta de Silva, outras sugerem a busca por uma orientação médica, sem deixar de lado a ajuda dos familiares e da questão religiosa, bem como a reserva de um tempo para o lazer e diminuição da jornada de trabalho. As respostas dadas nos levam a inferir que os professores participantes da pesquisa sabem como prevenir o estresse. De acordo com Goleman (1999) uma forma de prevenir o estresse é a meditação, pois através de seus estudos comprovou que as pessoas que meditam são capazes de lidar mais facilmente com o estresse do dia-a-dia.

Sobre a relação do estresse com quadro de saúde do professor: atividade física, periodicidade ao médico, aparência, alimentação e tempo para si, os dados informam que dos 9 professores participantes, 4 deles não possuem doença, sendo que 5 possuem; e dos 9 apenas 01 nunca foi afastado de sua função por motivo de doença. Lembrando que 6 participantes da pesquisa mostra uma preocupação em relação a ida ao médico por ano, porém 3 não vão ao médico com frequência. Segundo Weiss (2006) as doenças (síndrome depressiva, enxaqueca, bronquite asmática, hérnia de disco, artrite pressão arterial, artrose, osteoporose e gastrite) descritas pelos entrevistados tem relação com o estresse. Só em se afastar da docência por um período extenso o professor já sofre uma tensão, pois o seu

afastamento pode prejudicar a aprendizagem dos alunos, além de sofrer pressões das instituições.

O “tempo para si” nos traz outro fator de extrema importância para a prevenção e cura do estresse, pois é quando a pessoa reserva um tempo para fazer coisas que lhe dão prazer, consegue eliminar o cansaço físico e mental, descansa, tem pensamentos otimistas, pratica o senso de humor, entre outras condutas e atividades mais. Nesta pesquisa todos 9 reservam um tempo para si, 4 às vezes e 5 sempre. Foi percebido que 4 dos nossos 9 professores entrevistados estão praticando uma atividade física e 5 não fazem nenhum exercício físico. Segundo nossa base teórica, desta pesquisa, a atividade física proporciona um relaxamento nos principais grupos musculares do corpo, o que gera mudanças no grau de tensão, além de contribuir para a sensação de bem estar, já que o organismo libera endorfina, reforçando a capacidade de combater o estresse.

Nessa categoria emergiu um dado muito importante: que apesar da vida corrida, de jornada extensa dos professores entrevistados, 7 dos 9 participantes da pesquisa cuidam sempre da sua aparência, e apenas 2 cuidam às vezes. O que já ajuda na valorização de si, na auto-estima. Já em relação aos cuidados com a alimentação, ocorre com apenas 4, os outros 5 só às vezes. O cuidado com a alimentação é importante na prevenção do estresse, ou seja, ter uma dieta saudável (comer na hora certa, muitos legumes, frutas e verduras). Conseqüentemente as chances de sentir-se bem, exercendo a função que desempenha, aumentam muito.

Em relação aos sintomas apresentados a situações ligadas ao estresse, foram elencados cerca de 26 sentidos por eles, dentre eles os que apresentaram uma incidência maior foram: ansiedade, queda de cabelo, dores musculares, insônia, mal estar, baixa auto-estima, seguido de pressão arterial alta, gastrite e nervosismo. Quando questionados quantas vezes estes sintomas deveriam aparecer para caracterizar o estresse fica evidente que cada ser humano tem uma maneira própria de abordar e resistir ao estresse, uns com poucas características ou com muitas. Relembrando o nosso referencial Lipp (2007) diz, que o estresse não é causado por uma única fonte de tensão, pois para ela sofremos com o efeito cumulativo dos estressores (sintomas, trabalho, família...) que ao se somarem criam um estado de tensão mental e físico, não tem uma quantidade certa de características para denotar o estresse, tudo vai depender de como reagimos aos estressores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Propomos, na pesquisa aqui apresentada procurar conhecer sobre a capacidade autodiagnóstica de professores em relação ao estresse, bem como conhecer o entendimento deles sobre a definição do termo estresse; se os mesmos já vivenciaram o estresse; quais sintomas de estresse são conhecidos por eles, seu conhecimento sobre as medidas de prevenção e sua capacidade de se prevenir, bem como investigar se os participantes têm ou já tiveram doenças psicossomáticas (provocadas pelo estresse).

Entretanto, além de cumprir com esse propósito fundamental da pesquisa, os dados apreendidos levaram a constatações inesperadas. Mas como já tínhamos dito, a pesquisa lida com sujeitos em constante interação e desenvolvimento, era de se esperar surpresas. Foi um estudo enriquecedor, conhecemos a rotina de trabalho, metodologias, vida familiar, especializações, desafios que enfrentam na educação do ensino fundamental I, dentre outras, desses profissionais.

Os professores participantes conhecem de maneira simples, mas correta, o que significa a palavra estresse; alguns vivenciaram, outros vivenciam ainda o estresse (quase todos os entrevistados); relataram os mais diversos sintomas do estresse, bem como elencaram medidas de prevenção deste; escreveram sobre suas doenças psicossomáticas, tendo estas, segundo nosso referencial, uma enorme relação com o estresse; além de levantar sugestões de recursos para a cura do estresse.

Diante disso, vem o fato muito interessante, os sujeitos da pesquisa possuem uma capacidade autodiagnóstica em relação ao estresse, conhecem seu nível de estresse, sabem as causas, porém nem todos conseguem evitar o estresse. O que podemos perceber é que essa situação está intimamente relacionada às condições de trabalho em que se encontram os docentes.

É o ambiente de trabalho, no qual se encontram a maior parte do tempo do dia os professores, o maior responsável pela fonte de estresse: com pouco reconhecimento da atividade profissional, desvalorização do trabalho desempenhado, falta de recursos/equipamentos, indisciplina em sala, barulho, centralização das decisões administrativas e pedagógicas, além do acúmulo de trabalho, entre outros. Neste local ao invés do professor encontrar um ambiente propício para exercer da melhor forma possível sua função docente, encontra um ambiente favorecedor de fatores para o aparecimento do estresse, o que interfere de maneira significativa na qualidade da aula do professor.

Pelo exposto, a pesquisa contempla nossa curiosidade acerca do estresse em professores e sua capacidade autodiagnóstica, além de possibilitar um olhar mais atento para os aspectos subjetivos da vida do professor. A pesquisa qualitativa nos ajuda neste sentido, já que não interpretamos somente as respostas dadas pelo sujeito participante da pesquisa, mas sim suas expressões, gestos, questionamentos, dúvidas e vivências, tornando estas fontes de informação para o trabalho realizado.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria I. de. O trabalho dos educadores. In: Silva, Aída M. M.; AGUIAR, Márcia, A. da S., (Orgs.). **Retrato da Escola no Brasil**. Brasília: Artgraf, 2004.

AMORIM, Sâmia N. Marciel de Carvalho. **Distúrbios na voz e estresse em professores: os efeitos do trabalho na saúde docente**. Goiânia: Kelps, 2007.

DIAS DA SILVA, Dr. Marco Aurélio. **Quem ama não adoce: o papel das emoções na prevenção e cura das doenças**. São Paulo: Best Seller, 1999.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. 7ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

LIPP, M. N. **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2007.

REY, Fernando Luis Gonzales. **Pesquisa qualitativa em psicologia – caminhos e desafios**. SP: Thomson Pioneira, 2002.

WEISS, Brian. **Eliminando o estresse**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

ZAGURY, Tania. **O Professor Refém: para pais e professores entenderem porque fracassa a educação no Brasil**. 7ª ed. Rio de Janeiro: Record, 2006.

Redução do estresse em sala de aula. Disponível em: <http://www.folhadirigida.com.br/htmls/hotsites/suplemento_2007/Cad_07/Pag_82.html> acesso 15/05/2008

Mundo educação. Disponível em: <<http://mundoeducacao.uol.com.br/educacao/a-consequencia-estresse-nos-professores-2.htm>> acesso: 04/06/2008

MENEZES, I. V. **Estresse do professor: Síndrome de Burnout é uma das causas do esgotamento profissional de docentes**. (2006) Disponível em: <<http://www.universia.com.br/materia/materia.jsp?materia=5750>> acesso: 08/06/2008