

O STRESS DO PROFESSOR

The Stress of the Professor

Cloves Amorim¹
Oswaldo Manzotti Júnior²
Sirlene Guimarães³

O stress do professor. LIPP, Marilda (Org.). Campinas, SP: Papirus, 2002.

“Sempre desconfie de que assim como os leitores procuram certos livros, há livros que procuram certos leitores. A escolha é no mínimo recíproca.” (Varin, 2002).

Provavelmente por sermos profissionais da educação, o livro “*O stress do professor*” nos chamou atenção pelo seu título. Após a leitura, compreendemos que se trata de uma obra que supera objetivos acadêmicos e em muito contribui para nossa qualidade de vida.

A organizadora, Professora Dra. **Marilda Lipp**, pioneira no Brasil dos estudos sobre *stress*, é psicóloga formada em 1972 na American University, tendo concluído seu mestrado em 1976 e no ano seguinte seu doutorado na Universidade George Washington. Em 1992, realiza seus estudos de pós-doutorado em Psicologia na Behavioral Medicine Section – NIH, nos Estados Unidos. É docente da pós-graduação em Psicologia Clínica na PUCCAMP, liderando cinco linhas de pesquisas, dentre elas, “Aspectos Psicológicos do *stress*”. Renomada conferencista, orientadora e autora de inúmeras pesquisas, também publicou vários livros. É diretora fundadora do Centro Psicológico de Controle do *Stress* em Campinas – SP.

Em 1999, a Editora Vozes publicou “Educação: carinho e trabalho”, um amplo estudo com 52.000 participantes em 1.440 escolas de norte a sul do país.

¹ Psicólogo, Especialista em Didática do Ensino Superior, Doutorando em Psicologia, Docente do Curso de Psicologia da PUCPR. Co-autor de **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. Benevides-Pereira, A. M. (org.), 2002. E-mail: clovesamorim@hotmail.com. Endereço: Av. São José, n.º 700, ap. 5-A. Bairro Cristo Rei – CEP 50050-350, Curitiba-PR.

² Professor de Educação Física, Especialista em Treinamento Desportivo (UEM), Professor do CIESC (Centro Integrado de Educação Sagrado Coração), atuando como docente na Escola Santa Teresinha do Menino Jesus em Curitiba – PR. E-mail: osvaldomanzotti@pop.com.br. Rua Dr. Pedro Augusto Mena Barreto Monclaro, 630 ap. 6 – Bairro Água Verde, Curitiba-PR.

³ Acadêmica do oitavo período de Psicologia da PUCPR e bolsista da revista Psicologia Argumento. E-mail: sirlene55@yahoo.com.br.

A obra avaliou basicamente o Burnout. Essa Síndrome é uma resposta ao *stress* crônico. Porém, havia uma lacuna quanto à compreensão do *stress* no professor, principalmente sabendo-se que o Burnout é uma reação ao *stress* crônico.

O livro “O *stress* do professor” é uma produção coletiva que contou com a colaboração de oito co-autores, pesquisadores e professores, que são referências em suas respectivas áreas. A obra está dividida em nove capítulos, com um prólogo e considerações finais.

No prólogo, Dra. Geraldina Porto Witter apresenta as perspectivas que nortearam a organizadora do livro e destaca:

Os textos são práticos, de fácil assimilação, úteis tanto para os que atuam como professores ou diretores, como para os que formam ou são responsáveis pela formação de docentes. Constituem material útil no atendimento e na formação, podendo ser utilizados também em seminários diversos ou em programas de prevenção e remediação (p. 10).

O capítulo 1: “O *stress* do professor”, de autoria da Dra. Alexandrina Maria Augusta da Silva Meleiro (p. 11-27), relata inicialmente o histórico do termo *stress*, seu principal estudioso e um modelo teórico para sua compreensão, modelo denominado de SAG (Síndrome da Adaptação Geral). Descreve as seguintes fases dessa Síndrome: fase de alarme, seguida da fase de resistência e finalmente a fase de esgotamento, também conhecida como exaustão. Nos estudos atuais, a Dra. Lipp descreveu uma quarta fase denominada de “quase-exaustão”.

Meleiro (2002) prossegue nesse capítulo relatando as fontes que levam ao *stress*: o corre-corre dos tempos modernos, vida sedentária, maus hábitos alimentares, falta de sono regular, entre outros. Ressalta que vários estudos na literatura mundial mostram que a profissão de professor é uma das mais desgastantes (p. 15).

Ao analisar o mundo do trabalho, a autora afirma que, de acordo com Lipp, “A profissão e o trabalho irão determinar grande parte de nossas vidas. O trabalho satisfatório determina prazer, alegria e, sobretudo, saúde” – trata-se de um investimento afetivo. Quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica e acaba por determinar o sofrimento do trabalhador.

A autora lista uma série de eventos que podem ser causadores de *stress* no professor, como a falta de reconhecimento, a falta de respeito dos alunos, dos governantes e sociedade em geral, e principalmente a falta de remuneração às horas usadas para correção de provas, trabalhos, etc. geralmente subtraindo uma parte de suas horas livres. Tudo isso pode levar o professor à insatisfação, ao desestímulo e à falta de perspectiva de crescimento.

O ponto alto desse capítulo é a descrição de quinze estratégias de enfrentamento do *stress* pelo professor. Aqui destacamos três: 1) alimentação saudável; 2) atividade física regular; 3) sabedoria – nesta estratégia a autora ilustra para os professores perfeccionistas e auto-exigentes, citando o pensamento: “Senhor dai-me forças para mudar as coisas que posso mudar e sabedoria para distinguir a diferença entre ambas” (p. 25).

No capítulo 2, a autora Sonia R. Meira aborda a vivência de professores alfabetizadores, com o título “Implicações do *stress* de professores e alunos no processo de alfabetização” (p. 29-39). O processo de ensino-aprendizagem pode sofrer influências do nível de *stress* do professor, bem como nos alunos. Inicialmente, faz referências à existência do *stress* e afirma: “o *stress* só existe porque o homem o toma para si, alimenta-o e o carrega consigo por onde anda, afetando os que cruzam este caminho”. No caso do professor, os que mais cruzam o seu caminho são os alunos. Relata as principais dificuldades encontradas pelos professores alfabetizadores e sintetiza da seguinte forma:

- falta de apoio e participação dos pais;
- o próprio processo de alfabetização;
- crianças altamente desinteressadas para aprender (desmotivadas);
- falta de apoio técnico específico diante de crianças com dificuldade de aprendizagem;
- classes numerosas.

Finalmente apresenta uma pesquisa realizada com 23 professores alfabetizadores submetidos ao ISSL (Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp para Adultos), tendo encontrado os seguintes resultados: nove participantes estavam na fase de resistência, seis na fase de quase exaustão, uma estava na fase de exaustão e sete apresentavam sintomas de *stress*, concluiu que os professores das primeiras séries apresentavam sintomas de *stress* que podem estar afetando o equilíbrio do processo de alfabetização.

“O professor, o aluno com distúrbio de conduta e o *stress*” é o título do capítulo três. Sua autora é Lucia Novaes Malagris (p. 41-53). Aborda a importância do papel do professor neste processo e quando o professor deve estar preparado para enfrentar as situações que ocorrerão. Fala também sobre o distúrbio de conduta e do *stress* do professor que trabalha com estas crianças. Destaca o papel do professor no desenvolvimento do aluno e afirma:

Algumas pessoas representam papéis fundamentais na fase de desenvolvimento da criança, além dos pais e dos outros familiares próximos, o professor vai se constituir em uma figura de grande influência e de trocas importantes, sendo um elo valioso entre o mundo externo e o mundo interno da criança.

Finalmente, na página 47, a autora apresenta um grupo de crenças centrais nos professores propensos ao *stress* e que trabalham em educação especial.

No capítulo quatro, encontramos a atenção voltada para os professores da Pós-graduação. A organizadora da obra, professora da pós, é também a autora do capítulo “O *stress* do professor de pós-graduação” (p. 55-62).

Inicialmente são apontadas as particularidades dos programas e das Instituições de pós-graduação e lista os eventos potencialmente estressores, mais frequentes e provavelmente mais comuns à maioria dos docentes dessa categoria. Elenca as seguintes fontes de *stress* e os explica um a um. Nomina os seguintes: 1) Exigências relativas à alta produtividade científica; 2) Falta de uniformidade no modelo de currículos e relatórios; 3) Exigência das revistas científicas; 4) *Tencostress* ou *stress high tech* (é a complexa reação quando o ser humano tenta e não consegue absorver toda estrutura operacional de uma máquina em uma tentativa de entendê-la e com ela se comunicar e 5) Ter que trabalhar à noite e em domingos e feriados.

A autora oferece algumas sugestões para evitar ou gerenciar o *stress*. Afirmado que: “O professor tem, acima de tudo, o direito de viver bem em casa e no trabalho e isso será mais fácil se ele conseguir, pelo menos por algumas horas do dia, manter os dois mundos separados” (p. 61-62).

No capítulo cinco, Burnout é a temática abordada por Helga H. Reinhold. Inicia o capítulo citando fragmentos de um caso clínico para visualizar o fenômeno e passa a conceituar a Síndrome do Desgaste:

O Burnout é uma erosão gradual, frequentemente imperceptível no início, de energia e disposição, como consequência de um *stress* crônico e prolongado, ou melhor, de uma incapacidade crônica para controlar o *stress*. Não acontece como resultado de eventos traumáticos isolados. O Burnout não ocorre de repente; é um processo cumulativo... (p.65)

Apresenta um quadro com os passos para o desenvolvimento do Burnout e em seguida uma lista de sintomas para que se possa avaliar se o professor está ou não com Burnout. Após apresentar uma síntese da leitura sobre sintomas e sobre as causas, elenca os principais fatores desencadeantes do Burnout na vida do professor e destaca: 1) Papel do diretor; 2) Conflito, ambigüidade e excesso de papéis do professor; 3) Jornada de trabalho; 4) Excesso de burocracia; 5) Indisciplina; 6) Falta de reconhecimento pelo trabalho; 7) Tédio decorrente de tarefas repetitivas entre outros.

Na seqüência, também apresenta fatores internos ou pessoais e ainda outros fatores psicológicos ou comportamentais que também são fatores de risco para os professores e finalmente conclui o capítulo com uma lista de sugestões para prevenção direta ou indireta do Burnout.

O *stress* do professor o ensino fundamental é tema do sexto capítulo. Francisco de Paula Nunes Sobrinho procede uma análise ergonômica do posto de trabalho docente e nos apresenta o capítulo: “O *stress* do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia”. Afirmado que o cenário conflitante entre o trabalho pedagógico prescrito e o trabalho pedagógico real é fonte inequívoca da produção de *stress*, também alerta sobre outros componentes do posto de trabalho docente: o *design* do mobiliário escolar, iluminação das salas de aula, o isolamento acústico, o nível de ruído e a temperatura do ambiente.

Explica a proposta da ergonomia como disciplina comprometida com a transformação de postos de trabalho e afirma:

Os ergonomistas dedicam-se também ao planejamento e desenvolvimento de projetos; à

avaliação de tarefas; à proposição de novas estações de trabalho, ao desenvolvimento de produtos, ao rearranjo ambiental; à reestruturação de sistemas complexos, a fim de torná-los compatíveis com as demandas, habilidades e limitações humanas conforme preconizado pela International Ergonomics Association (IEA) (p. 85).

Procede à análise ergonômica do trabalho docente, aborda a prevenção e o controle do *stress* e conclui o capítulo propondo a humanização do posto de trabalho docente, baseado em Kyriacou (2001), apresenta sugestões de como o professor pode lidar com o próprio *stress*.

No capítulo sete, o enfoque passa do professor ao aluno. Valquíria Aparecida Cintra Tricoli aborda “O papel do professor no manejo do *stress* do aluno”. Referindo-se ao papel do professor, descreve os processos de modelação que o professor poderá exercer sobre os alunos, assegura que:

O professor agressivo, que grita para colocar ordem em classe com certeza, após um período de convivência com esses alunos, terá em sua classe pessoas parecidas com ele, falando alto e agredindo a todos, inclusive a ele próprio, e alunos mais calados, retraídos, com medo de receber um grito diante de alguma colocação (p. 97).

Na seqüência, descreve etapas do desenvolvimento infantil e o *stress* de cada fase. Passa então a abordar o *stress* na escola. Na página 103, oferece algumas sugestões para o professor:

1. Oferecer instruções claras e precisas diante de solicitações;
2. Usar palavras elogiosas para se referir aos alunos e suas atividades;
3. Oferecer oportunidade de participação a todos;
4. Procurar agir com justiça, etc...

Para o cotidiano de qualquer sala de aula, parecem úteis os procedimentos de relaxamento que um professor poderá usar com seus alunos. Nas páginas 105 e 106, a autora nos brinda com um roteiro, simples e claro, ressaltando ao final que é comum que alunos dêem risadas, façam comentários. Não intervir diretamente e sim solicitar a participação no exercício é a sua orientação.

Nas considerações finais do capítulo, a autora cita Lipp e Malagris (1995, p. 291): “se o

stress for compreendido e controlado, pode ser útil ao ser humano e contribuir para o seu bem-estar. Quando excessivo ou mal controlado, torna a vida demasiadamente difícil”.

No capítulo oito de Marilda Lipp, “Soluções criativas para o *stress*”, são descritos os sintomas e os efeitos do *stress*, bem como as fontes. Encontra-se um interessante quadro na página 118 com o título “O QUE DENTRO DE NÓS PODE CRIAR *STRESS*”. Dos 15 fatores listados, citamos alguns: 1) Valores que não se adaptam à realidade atual; 2) Expectativas impossíveis de serem preenchidas; 3) Negativismo, pessimismo, mau humor; 4) Ansiedade; 5) Depressão; 6) Competições constantes; 7) Pressa como modo de viver; 8) Inabilidade de perdoar e esquecer o passado; 9) Perfeccionismo e 10) Raiva. Na página 122, a Dra. Lipp nos oferece 21 passos para o manejo do *stress*, agrupados em três modalidades: Estratégias educativas, Estratégias de enfrentamento de efeito duradouro e estratégias de enfrentamento para atenuar sintomas.

“Produção científica e *stress* do professor”, título do capítulo 9, de autoria de Geraldina Porto Witter. Inicialmente, a autora faz considerações sobre a pouca atenção que tem sido dispensada ao *stress* do professor e relata que no período de 1994 a 1999, apenas 12 trabalhos sobre *stress* profissional foram encontrados no PsycLIT. Na página 129, apresenta um quadro sobre os aspectos que podem ser fontes estressoras para o docente. Afirma que o administrador pode atuar reduzindo ou intensificando o efeito das variáveis estressoras do professor. Apresenta duas listas que podem propiciar a redução ou aumentar o *stress* docente.

Variáveis que propiciam a redução do *stress* docente:

- Sistema aberto de administração.
- Liderança não coercitiva.
- Ambiente físico agradável.
- Conseguir envolvimento pessoal.
- Garantir satisfação no trabalho.
- Cultura organizacional positiva.
- Equilíbrio entre demanda, competência e condições de trabalho.
- Garantir a motivação.
- Adequada gestão de conflitos.

Variáveis que podem aumentar o *stress* docente:

- Falta de formação científica do professor.

- Contraste negativo com outras escolas.
- Agressividade, punição, injustiça.
- Demanda além das possibilidades do professor.

- Geração contínua e crescente de tensão.
- Pressão de tempo.
- Restrição ao desenvolvimento pessoal.

Witter afirma que uma das causas mais freqüentes de *stress* docente está na dificuldade em acompanhar mudanças rápidas nas metodologias, nas tecnologias, nos materiais e nos meios de ensino. Afirma ainda a autora:

Outro aspecto com que os pesquisadores deveriam se ocupar mais intensamente é com os efeitos do estresse dos professores sobre os alunos. Professores estressados podem gerar ou intensificar o estresse do aluno, levá-lo a ansiedade, reduzir a motivação, prejudicar a qualidade e o resultado do ensino, ampliar a ocorrência de agressão na escola, entre outros aspectos negativos que se refletem no clima da sala de aula e nos alunos. Isso acaba gerando um ambiente desagradável, que por sua vez vai intensificar o estresse do professor. Forma-se um ciclo vicioso que tem no professor melhores condições de ser rompido (p. 131).

Conclui o capítulo com oito afirmativas, destacamos três:

1. Medidas de caráter administrativo podem reduzir sensivelmente os problemas envolvendo a relação estresse-professor.

2. Pesquisas interdisciplinares precisam ser estimuladas para que seja possível conhecer e integrar os vários ângulos do estresse do professor.

3. Contar com psicólogos escolares competentes na equipe profissional é uma base segura para essa evolução e garantia da qualidade de vida acadêmica.

Embora se trate de uma obra publicada em 2002, continua atual e acreditamos que muitos professores poderão se beneficiar com a leitura de informações do *stress* que acomete a profissão docente. Recomendamos a leitura e lembramos que a organizadora é pioneira e altamente produtiva nas diversas modalidades de estudos sobre o *stress*.

Referências

Benevides-Pereira, A. M. T. (2002). **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Carlotto, M. S. (2002). A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**, 7(1), 21-29, jan./jun.

Codo, W. (org). (1999). **Educação: Carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes.

Varin, C. (2002). **Línguas de fogo: Ensaio sobre Clarice Lispector**. São Paulo: Limiar.

Recebido em/received in: 01/06/2006

Aprovado em/approved in: 11/10/2006