

## Stress Ocupacional de Professores

---

Ednaldo Antonio da Silva – FIR – Faculdade Integrada do Recife  
[nicoitaenga@yahoo.com.br](mailto:nicoitaenga@yahoo.com.br)

Curriculum Lattes no endereço:

<http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.jsp?id=K4254017A8>

---

### Resumo

Quando observamos a prática de lecionar a crianças e adolescentes do ensino fundamental e ensino médio e seus procedimentos observamos em especial que os profissionais da educação apresentam sinais e sintomas que vem apresentando em seu dia-a-dia as queixas relacionadas ao seu sofrimento pela tarefa exercida e os seus momentos de prazer em realizá-la que tem como principal causa de sofrimento o stress. No enfoque deste estudo buscamos analisar os principais sintomas físicos e psicológicos do stress nos professores. Este artigo elaborado como prática da Psicologia do Trabalho mostrando o tema “stress ocupacional dos professores”, com uma investigação de alguns artigos científicos, livros, páginas online na internet, documentos.

**Palavras chaves:** stress ocupacional, professor

### Abstract

When we observe the practical one of lecionar the children and adolescents of basic education and average education and its procedures we observe in special that the professionals of the education present signals and symptoms that comes day-by-day presenting in its complaints related to its suffering for the exerted task and its moments of pleasure in carrying through it that it has as main cause of suffering stress. In the approach of this study we search to analyze the main physical and psychological symptoms of stress in the professors. This elaborated article as practical of the Psychology of the Work showing the occupational subject “stress of the professors”, with an inquiry of some scientific articles, books, pages online in the Internet, documents.

**Key words:** stress occupational, teachers.

### 1.Introdução

O capitalismo tem trazido inúmeras modificações na qualidade de vida do homem. A falta de tempo, a velocidade dos acontecimentos e a industrialização impõem um ritmo de vida artificial que não correspondem às necessidades biológicas do homem, trazendo-lhe um desequilíbrio corporal, sentimental e psicológico. O tempo é encarado como uma moeda corrente que pode ser gasta, desperdiçada ou ganha. O homem a partir da implantação do modo de produção capitalista passa a ser visto apenas como agente produtivo, e não mais como ser com sentimentos, desejos e necessidades próprias. Isto está causando uma profunda e radical transformação social e no modo de viver do homem. Na sociedade tradicional, predominantemente rural, não havia uma separação entre as várias esferas da vida do homem. Os locais de trabalho ficavam próximos quando

não se localizava na própria moradia e a produção obedecia ao ciclo natural do tempo e ao ritmo do homem (MARCELLINO, 1996).

Continuando o autor cita que a introdução da maquinaria fez com que houvesse uma reestruturação na organização do processo produtivo, que conseqüentemente afetou a vida dos trabalhos de forma drástica e radical. O homem segue hoje o tempo das máquinas. O tempo se tornou sinônimo de dinheiro, e o ócio se tornou sinônimo de "pecado".

Gomes (2004), em seu livro *"Dicionário Crítico do Lazer"*, relaciona a existência de dois tipos de trabalho: o concreto ou útil que é dirigido a um fim e o trabalho abstrato ou intelectual que é simplesmente um mero dispêndio de mão de obra. Esse último é um verdadeiro câncer/epidemia causado pelo capitalismo. A modernidade e a tecnologia, ao invés de contribuir com a qualidade de vida das pessoas, diminuindo seu tempo de trabalho, fazem com que o sujeito fique alienado à necessidade do salário, sendo que ele não possui ou nunca viu o próprio produto do seu trabalho. Este trabalho é totalmente fragmentado e na maioria das vezes é contra a vontade e/ou aptidões do sujeito, fazendo com que o trabalhador se torne ignorante e escravo dessa nova "natureza moderna".

O autor ainda fala que os prejuízos do tecnicismo podem ser identificados na tendência massificadora das formas de preenchimento do tempo excedente, exercida pelo mercado, impondo ao professor uma pseudonecessidade por produtos e diversos serviços, inclusive no que tange aos seus momentos de lazer. Centrados na cultura do trabalho e do consumo, o professor está convencido de que o lazer deve ser a "recompensa pelo trabalho" e de que seu tempo livre deva ser preenchido por um produto de consumo capaz de lhe proporcionar prazer imediato, felicidade, satisfação de desejos e auto-realização.

Bruhns (1997) fala a este respeito, acredita que hoje se vive uma fase complexa, com perdas de valores e estilos de vida, vazio existencial e incômodo permanentes. Busca-se algo desconhecido e indefinido. Por isso passamos a considerar de relevante importância o estudo acerca do tema abordado, para auxiliar na compreensão do estresse na vida do professor, visto que a psicologia do trabalho destaca-se por ser uma área que trata da prevenção e promoção do bem-estar do trabalhador. Tanto física quanto mental.

## **2. Stress**

O mundo do trabalho mudou com o avanço das tecnologias. Hoje, o professor vive sob contínua tensão, pois, além de suas habituais responsabilidades, a alta competitividade das escolas exige dele aprendizado constante e enfrentamento de novos desafios, o que faz com que, muitas vezes, supere seus próprios limites. Isso pode levá-lo ao estresse. (MARCELLINO, 1996)

O tipo de desgaste à que os mestres estão submetidos permanentemente nos ambientes e as relações com o trabalho são fatores determinantes de doenças. Os agentes estressores psicossociais são tão potentes quanto os microorganismos e a insalubridade no desencadeamento de doenças. Tanto o professor, como o diretor, pode apresentar alterações diante dos agentes estressores psicossociais (LIPP, 2002).

A ansiedade decorrente das preocupações pode gerar insônia, comer demasiadamente, ou o contrário, comer pouco demais. Duas formas de preocupações se destacam: uma cognitiva, com idéias preocupantes, e outra

somática, como sintoma de suor, coração disparado, tensão muscular etc. (LIPP, 2000).

A autora aponta que o estresse surge quando a pessoa julga não estar sendo capaz de cumprir as exigências sociais, sentindo que seu papel social está ameaçado. Então, o organismo reage de modo a dominar as exigências que lhe são impostas. Entretanto, no mundo moderno, não é socialmente aceitável que o estresse cumpra sua função natural de preparar o indivíduo para a fuga ou para a luta. Tal reação seria considerada inadequada do ponto de vista da adaptação dos seres humanos ante um mundo cheio de conflitos e de pseudo-harmonia.

Assim, o professor, ao confrontar-se com um estímulo estressor no trabalho é impedido de manifestar reações, ficando prisioneiro da agressão ou do medo, e é obrigado a aparentar um comportamento emocional ou motor incongruente com sua real situação neuroendócrina. Se durar tempo suficiente essa situação de discrepância entre a reação apresentada e o estado fisiológico real, ocorrerá um elevado desgaste do organismo, o que pode conduzir às doenças (LIPP, 1999).

Alguns estímulos foram classificados, segundo o tempo necessário para produzirem estresse, em estressores de curto prazo e de longo prazo. Entre os estressores de curto prazo temos o fracasso, a carga de trabalho, a pressão de tempo, ameaça indução do medo etc. e, em longo prazo, as situações de competição, serviços em zonas de perigo, trabalho monótona (FRANÇA, 1999).

Várias das patologias hoje estudadas pela Medicina do Trabalho têm íntima correlação com o estresse. O desgaste a que pessoas são submetidas nos ambientes e nas relações com o trabalho é fator dos mais significativos na determinação de doenças. No câncer há um colapso da imunidade e resistência do organismo. O fato dos tumores crescerem ou não está relacionado com a eficiência dos processos de imunidade. Assim, se o sistema imunológico encontra-se "desequilibrado", a probabilidade do desenvolvimento da doença aumenta. Como o sistema imunológico é também controlado pelo sistema límbico, podemos acreditar que o paciente com câncer apresenta todo um conjunto de elementos psicossomáticos (SELYE, 1995).

Segundo ao autor o estresse é mais intenso entre pessoas na faixa etária de 35 a 44 anos. O problema aumenta ainda mais entre professores que permanecem no mesmo emprego por muito tempo. Uma rotina de trabalho estressante pode ser a causa da dor nas costas de muita gente. As pessoas estressadas acabam usando os músculos errados na hora de pegar alguns objetos. Se essa pessoa for levantar algo pesado, pode acabar com uma dor nas costas. Além disso, algumas pessoas com certos tipos de personalidade têm maior tendência a dores nas costas. Esse é o caso das pessoas mais introvertidas - descoberta que deixou intrigados os cientistas.

## **2.1 Conseqüências no Organismo**

Selye (1995) informa que o estresse pode afetar o organismo de diversas formas e seus sintomas podem variar de pessoa para pessoa. Existe uma sensibilidade pessoal que reage quando enfrentamos um problema, e essa particularidade explica como lidamos com situações desafiadoras, decidindo enfrentá-las ou não. Não são situações ruins que nos deixam estressados. Todas as grandes mudanças que passamos na vida são situações estressantes, mesmo se elas forem boas e que esteja nos fazendo felizes.

Samulski (1992) apresenta que a necessidade de ajuste deixa o organismo preparado para "lutar ou fugir", aumentando a pressão arterial e frequência cardíaca, e contraindo músculos e vasos sanguíneos. Na natureza esta adaptação é necessária visto que o animal precisa tomar uma decisão rápida de defesa ou ataque, mas em se tratando de seres humanos que convivem com diversas situações estressantes, esta reação pode ser prejudicial.

O autor apresenta ainda que o excesso de estresse possa causar desde dores pelo corpo e queda de cabelo até sintomas sérios como hipertensão e problemas no coração. O fato de um evento emocional como o estresse afetar o organismo se deve ao íntimo relacionamento entre o sistema imunológico (defesa), sistema nervoso (controle) e sistema endócrino (hormonal). Por isso um estresse intenso pode afetar qualquer um desses sistemas levando à diversidade dos sintomas do estresse.

## 2.2 Stress e Docência

No cenário educacional muitos são os que assumem papéis e funções em níveis diversos. Todavia, mesmo não ocupando altos cargos e não participando do processo principal de decisões, certamente é o professor uma das duas figuras mais importantes. A outra, sem dúvida, é o aluno. Embora se possa dizer que no processo interativo entre professor e aluno, um exerce influência sobre o outro, cabe ao professor influir mais no processo de formação e desenvolvimento dos alunos que lhe são confiados, sejam eles crianças do maternal ou mesmo universitários.

Nessas circunstâncias, não é de estranhar a constante preocupação de administradores e de pesquisadores de diversas áreas em conhecer o professor. Entre os pesquisadores está o psicólogo que tem se ocupado em conhecer diretamente o professor, trabalhar com seus problemas, suas relações interpessoais, sua eficácia e eficiência enquanto profissional do ensino. Também não é de se surpreender que universalmente seja constatada a preocupação em aprimorar cada vez mais a formação do professor, quer gerando legislação específica quer pesquisando intensamente a formação do referido profissional.

Entre a problemática vivenciada e pesquisada no que concerne ao docente está à questão do estresse. Segundo Witter (2002) stress 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. Embora o estresse apareça como um dos problemas de saúde do trabalhador, este não tem sido objeto suficiente de pesquisas específicas. Há muito que pesquisar já que o estresse tem sido indicado como presente no quadro de problemas de saúde das várias profissões. Um destes profissionais é o professor.

O stress ocupacional de professores conforme aponta Reinhold (2002) refere-se a uma síndrome de respostas a sentimentos negativos, que geralmente acompanhadas de mudanças fisiológicas e bioquímicas, potencialmente patogênicas, resultantes de aspectos do trabalho do professor e mediadas pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima ou bem-estar. O professor, principalmente aquele que habitualmente leciona o primeiro grau, tem sofrido profundas mudanças pessoais, sociais e econômicas.

Até a década de sessenta, ele era considerado de status elevado e recebia salário razoável. Atualmente, a profissão de professor passou ser considerada como uma das últimas alternativas de escolha profissional pelos jovens, em função do

baixo status e de um salário muito aquém do desejável, para manter um padrão de vida compatível com a exigência fundamental que se faz ao professor primário: dar às crianças uma educação básica, do ponto de vista cognitivo, afetivo e social. Diante disso, o professor poderá apresentar resposta psicológica e emocional quando tenta adaptar-se às pressões internas e externas oriundas do contexto educacional (ESTEVE, 1999; REINHOLD, 1995 E 2002; LIPP, 2000, 2002 E CODO, 2002).

O termo stress ocupacional designa as relações de stress que têm lugar no contexto das ocupações profissionais Cardoso et. al (2000). Tanto o ensino como outras atividades podem ser fontes de stress que provocariam um desequilíbrio entre as demandas percebidas do ambiente e as habilidades próprias de cada pessoa para enfrentá-lo. Assim McGrath (1976) circunscreveu o stress ocupacional ao desequilíbrio significativo que a pessoa percebe entre determinadas exigências do trabalho e suas capacidades de respostas, em condições que o insucesso na satisfação dessas exigências é percebido como podendo acarretar conseqüências negativas.

É interessante apresentar uma breve revisão dos principais estressores na escola apontados na literatura, respostas dos indivíduos a estes estressores e variáveis que influenciam o estresse ocupacional.

Em relação aos estressores no ambiente escolar, estes podem ser de natureza física (por exemplo, barulho, ventilação e iluminação do local de trabalho) ou psicossocial, sendo que os últimos têm despertado maiores interesses nos psicólogos organizacionais. Entre os estressores psicossociais, destacam-se os estressores baseados nos papéis, os fatores intrínsecos ao trabalho, os aspectos do relacionamento interpessoal no trabalho, a autonomia/controle no trabalho e os fatores relacionados ao desenvolvimento da carreira (Paschoal e Tamayo, 2004)

Jex (1998) apresenta ainda que grande parte dos estudos que enfoca estressores organizacionais tem se apoiado nas teorias de papéis. Dois fatores principais constituem esta categoria de estressores. O primeiro refere-se ao conflito entre papéis, o qual ocorre quando informações advindas de um membro ou contexto do trabalho entra em conflito com as informações de outro membro ou contexto. O outro estressor associado aos papéis refere-se à ambigüidade do papel. Neste caso, as informações associadas ao papel que o empregado deve desempenhar são pouco claras e inconsistentes

O Atualmente, os professores vivenciam um momento delicado no mundo do trabalho caracterizado por intensas mudanças e pressões que conduzem a diversas conseqüências, tais como excesso de preocupação com a sua profissão e com a necessidade de atualizações educacionais constantes Lipp (2002). Esses componentes, por sua vez, podem induzir queda na qualidade de vida emocional, com aumento da pressão em nível físico e psicológico que conduzem a sintomas de stress intenso (LIPP, 2000).

As atividades docentes do ensino fundamental encontram-se inseridas no contexto de mudanças, nas quais as alterações ambientais (políticas, econômicas, sociais e culturais) e as pressões decorrentes da atividade do professor são situações que merecem atenção especial por parte dos estudiosos. O papel do professor tem se modificado na tentativa de atender às expectativas e necessidades da sociedade atual, que se encontra em constante processo de mudança. As transformações que vêm ocorrendo, segundo Esteves (1999), e supõem um profundo e exigente desafio pessoal para os professores que procuram responder às novas expectativas que são projetadas sobre eles. Este autor faz referência sobre o

avanço contínuo de saber como a mais significativa modificação no papel do professor.

Lipp (2002) associa a jornada de trabalho do professor, altamente estressante, quando aponta que este profissional em situação que envolve horas excessivas dentro e fora da escola, necessidade de ter mais de um emprego e conseqüente falta de tempo livre como componentes que se apresentam como negativos pelo professor e provocadores de stress. Igualmente Esteve (1999) afirma em seus estudos que o professor sente falta de apoio no contexto social, pois a cada dia surgem novas exigências que provocam no professor um mal-estar docente. Os fatores de risco para o stress do professor, dentre eles trabalho duro, pressão do tempo, indisciplina e ausência de motivação do estudante, situações conflitantes e condições precárias de ensino.

De modo geral, há uma tendência em se considerar o estresse ocupacional como um processo estressora-resposta, já que este consiste no enfoque mais completo e engloba aquele baseado nos estressores e o baseado nas respostas. Apesar das peculiaridades de cada tipo de definição e de modelos existentes para explicar o estresse ocupacional, tem-se constatado um consenso entre os estudiosos da área de que as percepções dos indivíduos são mediadoras do impacto do ambiente de trabalho sobre o indivíduo; para algo na organização ser um estressor, ele precisa ser percebido como tal pelo empregado. O estresse ocupacional pode ser definido, portanto, como um processo em que o indivíduo percebe demandas do trabalho como estressores, os quais, ao exceder sua habilidade de enfrentamento, provocam no sujeito reações negativas (JEX, 1998).

Na visão do autor grande parte dos estudos que enfoca estressores organizacionais tem se apoiado nas teorias de papéis. Dois fatores principais constituem esta categoria de estressores. O primeiro refere-se ao conflito entre papéis, o qual ocorre quando informações advindas de um membro ou contexto do trabalho entra em conflito com as informações de outro membro ou contexto. O outro estressor associado aos papéis refere-se à ambigüidade do papel. Neste caso, as informações associadas ao papel que o empregado deve desempenhar são pouco claras e inconsistentes.

De acordo com Glowinkowski & Cooper (1987), os estressores podem ser fatores intrínsecos ao trabalho, os quais se referem a aspectos como repetição de tarefas, pressões de tempo e sobrecarga. Dentre eles, a sobrecarga de trabalho tem recebido considerável atenção dos pesquisadores. Este estressor pode ser dividido em dois níveis: quantitativo e qualitativo. A sobrecarga quantitativa diz respeito ao número excessivo de tarefas a serem realizadas; isto é, a quantidade de tarefas encontra-se além da disponibilidade do trabalhador. A sobrecarga qualitativa refere-se à dificuldade do trabalho, ou seja, o indivíduo depara-se com demandas que estão além de suas habilidades ou aptidões.

Para os autores outra categoria de estressores refere-se ao relacionamento interpessoal no trabalho. A ocupação discente envolve interações entre pessoas, sejam entre colegas de mesmo nível hierárquico, diretores, coordenadores, seja entre professor e aluno. Quando essas interações resultam em conflitos tem-se outra fonte de estresse.

Na categoria dos fatores relacionados ao desenvolvimento da carreira, os autores destacam os aspectos relacionados à falta de estabilidade no trabalho, ao medo de obsolescência frente às mudanças tecnológicas e às poucas perspectivas de promoções e crescimento na carreira.

Finalmente, outro tipo de estressor, comumente relatado na literatura, refere-se ao controle/autonomia no trabalho. Segundo Kahn e Byosiere (1992), o controle tem sido tratado em termos da autonomia do trabalhador em relação às decisões e aos métodos de trabalho.

Na sala de aula o professor se depara com alunos com várias características pessoais distintas e oriundos de famílias cujo ambiente é muito variado em leiturabilidade, valores, clima, estrutura, relações interpessoais etc. Não estando adequadamente preparado para tanto acaba enfrentando uma situação de alta pressão. O estresse atinge níveis que tornam seu comportamento ainda mais inadequado à situação. Não tendo aprendido a controlar o estresse, o problema evolui para um quadro ainda mais negativo. Forma-se um círculo vicioso e se impõe a necessidade de apoio ao docente. Um Psicólogo Escolar competente torna-se de grande valia, por um lado, ensinando o professor a lidar com situações estressantes e ajudando-o a controlar os efeitos negativos do estresse. Por outro lado, informando-o e capacitando-o no uso de procedimentos e tecnologias de ensino mais compatíveis com a diversidade cultural que encontra na sala de aula (ELLIOT & DUPUIS, 2002).

Segundo Lazarus (1995) e Lazarus e Folkman (1984), a simples presença de eventos que podem se constituir como estressores em determinado contexto, no qual o indivíduo esteja inserido, não caracteriza um fenômeno de estresse. Para que isto ocorra, é necessário que o indivíduo perceba e avalie os eventos como estressores, o que quer dizer que fatores cognitivos têm um papel central no processo que ocorre entre os estímulos potencialmente estressores e as respostas do indivíduo a eles. A existência de um evento potencialmente estressor na organização não quer dizer que ele será percebido desta forma pelo indivíduo. Como exemplo, professor que relata a existência de excesso de trabalho pode não percebê-la como prejudicial, mas sim, como positiva e estimulante

Assim, o estresse do professor tem muita relação com a sua formação acadêmica, que deve capacitá-lo muito bem em Psicologia em tópicos diversos como: tecnologia do ensino, capacidade de planejar e garantir sua educação continuada, conhecimento científico das variáveis que influem em docentes e alunos, e mesmo em conhecimento de metodologia científica para que possa trabalhar com mais segurança, assumir os riscos nas inovações, testando-as adequadamente etc. A sala de aula é um laboratório e o docente deve ser um pesquisador capaz de contribuir para que se conheça cada vez mais sobre o que nela ocorrem, seus personagens, o ensino-aprendizagem, as relações interpessoais, os materiais, a organização, a ergonomia etc. O professor deve estar preparado para trabalhar com todos estes aspectos, estes pacotes de variáveis, usando estratégias comportamentais que evitem os efeitos negativos dos estressores que estão associados a esta variedade de situações. Precisa ter competência para pesquisar a realidade em que atua e avaliar cientificamente o impacto de sua ação.

### **2.3 Delineamentos Metodológicos**

Foram utilizados os *sites* acrescidos dos serviços da Biblioteca da Faculdade Integrada do Recife. As bases de dados consultadas foram: *Revista do Centro de Educação, Biblioteca Virtual em Saúde, Universia, Pedagogo Brasil e o Scielo*, Deixar as siglas na web foram encontradas referências da "Organização Internacional do Trabalho" (OIT) sobre o trabalho docente e suas implicações. As

palavras-chave usadas isoladas e/ ou em cruzamentos foram: stress ocupacional, professor

Procedeu-se a uma análise das informações do relatório à luz da literatura disponível sobre o assunto de modo a permitir a verificação de convergências, divergências e possíveis lacunas no conhecimento acumulado.

### 3. Resultados

A literatura que mostra as mulheres como possuindo uma maior incidência de estresse do que os homens Tricoli (2000); Lipp (1999); Lipp (2001). O fato de o estresse ser mais prevalente no sexo feminino, até mesmo em crianças em idade escolar, chama a atenção e levanta uma série de questões sobre não só as causas desta diferença, mas também no que se refere a medidas imperativas de prevenção que asseguram à mulher uma melhor qualidade de vida, sem estresse excessivo.

Considerando-se que as mulheres têm o papel intrinsecamente a elas atribuído de manutenção do equilíbrio emocional das famílias, necessário se torna que medidas especiais sejam tomadas que assegurem às mulheres, desde a idade escolar, acesso ao aprendizado de estratégias de enfrentamento, que lhes possibilitem não só ter uma vida de melhor qualidade, sem a presença exagerada do estresse, mas também que as habilitem a exercer o papel fundamental de mãe e de membro útil na comunidade, pois não há dúvida de que a mulher possui um papel estabilizador na família e na sociedade em geral, sobre o qual o estresse pode interferir.

Westman e Etzion (1999) analisaram as condições de estresse vivenciadas por 47 diretores e 183 professores de escolas de Israel. O objetivo era verificar se a existência de estresse entre casais também aparecia no local de trabalho e os mecanismos subjacentes ao cruzamento do estresse em duplas (diretor vs professor). Verificaram significância no estresse induzido pelo trabalho, mas não em esgotamento (burnout) resultante da relação professor-diretor e vice-versa. Houve significância no cruzamento entre estresse no trabalho e na família.

Stephoe, Cropley e Joeques (2000), retomando estudos que mostram associação entre reações cardiovasculares e pressão sangüínea com testes de estresse, estudaram a questão em 102 professoras e 60 professores submetidos a tarefas de alta e baixa demanda em condições padronizadas, usando monitoramento biológico durante todo o período do trabalho. Verificaram que as medidas de estresse permaneciam baixas e constantes durante o dia inteiro incluindo interações de baixa demanda. As reações e as situações de baixa demanda se mostraram preditivas quanto à pressão sangüínea e ao ritmo cardíaco independentemente da linha de base, idade, gênero e massa corporal. As medidas tomadas quando os participantes estavam sentados foram mais consistentes do que quando estavam em pé. As associações laboratoriais medidas sugerem que dependem da consequência entre situação estressante e nível da atividade em que o professor se envolve.

Pitthers e Fogarty (1995) avaliaram o estresse e a tensão ocupacionais em professores utilizando o *Occupational Stress Inventory*, instrumento que avalia estresse ocupacional, sobrecarga acumulada e estratégias adotadas. Os maiores escores foram encontrados entre os professores, quando comparados com outros profissionais. Os resultados foram associados à sobrecarga de trabalho e aos conflitos com os superiores e as normas. Os autores ainda citam o estudo de Punch e Tuetteman, realizado em 1990, que avaliou 574 professores na Austrália e



encontraram níveis de estresse psicológico duas vezes maiores do que na população em geral. Estudos realizados nos EUA (1976), Austrália e Nova Zelândia (1982) e Reino Unido (1991), citados pelos mesmos autores, mostraram que um terço dos professores avaliados considera seu trabalho "estressante" ou "muito estressante".

Um estudo quali-quantitativo, envolvendo 163 professores do ensino fundamental de Santa Maria (RS), investigou o estresse e os seus principais agentes desencadeadores, frente à inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. Nesse estudo, foram identificados vários agentes estressores com os quais o professor tem de lidar no seu cotidiano profissional. A falta de preparo dos professores para o processo de inclusão foi a principal fonte geradora de estresse por eles apresentada.

Os docentes pesquisados citam como fatores de agravamento do problema a quase inexistência de projetos de educação continuada que os capacite para enfrentar a "nova" demanda educacional; o elevado número de alunos por turmas; a infra-estrutura física inadequada; a falta de trabalhos pedagógicos em equipe; o desinteresse da família em acompanhar a trajetória escolar de seus filhos; a indisciplina cada vez maior; a desvalorização profissional e os baixos salários, situações que fogem de seu controle e preparo.

Sentimentos de desilusão, de desencantamento com a profissão foram freqüentemente relatados, evidenciando a vulnerabilidade dos profissionais estudados ao estresse. A autora desse estudo conclui que as atividades pedagógicas permeadas por circunstâncias desfavoráveis forçam a uma reorganização e improvisação no trabalho planejado, distorcem o conteúdo das atividades e tornam o trabalho descaracterizado em relação às expectativas, gerando um processo de permanente insatisfação e induzindo a sentimentos de indignidade, fracasso, impotência, culpa e desejo de desistir, entre outros (NAUJORKS, 2002).

Zaragoza (1999) chamou de mal-estar docente a sensação de mal-estar difuso e elaborou um modelo para explicar as relações funcionais existentes entre os múltiplos fatores indicadores do sintoma. Esse modelo considera que uma determinada combinação de fatores pode conduzir os professores a um estado de ansiedade, denominado esgotamento docente, que afeta sua personalidade. São mencionados os professores que souberam elaborar respostas efetivas e integradas ante o aumento de exigências e a enorme transformação a que se viu submetida a profissão docente. Às situações problemáticas que solicitam uma resposta do professor para reduzir o peso dos estímulos ameaçadores o autor chama de "tensão" e "estresse".

#### **4. Considerações Finais**

Parkes (1990) relata que as "relações entre percepções do ambiente de trabalho e auto-relatos de saúde mental e física estão amplamente documentadas na literatura. Muitas das pesquisas nesta área são de correlação de partes e, conseqüentemente, não permitem inferência causal, mas resultados empíricos de estudos longitudinais apóiam a perspectiva de que o ambiente de trabalho exerce uma influência causal na saúde física e mental, incluindo tanto resultados a curto e em longo prazo, afetando a saúde, particularmente no que concerne às doenças cardiovasculares. Resultados destes estudos também ilustram um processo no qual as percepções do ambiente de trabalho medeiam os efeitos das características

objetivas do trabalho nos resultados relacionados com a saúde. Este processo não é invariante, contudo, nos modelos teóricos e nos resultados empíricos, as diferenças ocupam papel como determinantes da natureza e magnitude das respostas ao estresse decorrente do trabalho” (p. 399).

Há que se considerar a necessidade de se conhecer melhor as variáveis das condições de trabalho que geram estresse no professor. Sem este conhecimento é inviável planejar, executar e avaliar programas de prevenção e de intervenção que realmente sejam eficientes. É provável que a carência de pesquisas com tais programas não tenham surgido nos dados aqui relatados em decorrência do nível de conhecimento disponível. O predomínio de trabalhos de autoria múltipla é um indício de que grupos de pesquisadores estão se firmando na área, com tendência para maturidade. Todavia a natureza e a temática dos trabalhos estão longe de dar conta do necessário para sua evolução em profundidade e para suprir as necessidades básicas de conhecimento na área.

Acredita-se que a situação de maior estresse para o professor continua sendo a indisciplina em sala de aula. Mediar a relação com os alunos fica dez vezes mais desgastante em situações em que você tem de chamar a atenção, interromper a aula, pensar sempre como motivar os alunos, erguer o tom de voz. Tudo isso contribui ao longo do tempo - podem ser em meses - para uma situação de estresse e desmotivação. Isso porque o foco é sempre motivar os alunos! Aí a cobrança interna fica também bem maior, e vem certa sensação de fracasso quando os resultados esperados não são atingidos, ou seja, quando o curso não corre bem, por conta de uma "interação em sala de aula mal resolvida.

## 5. Referências

ÁLVARO, J. L.; GARRIDO, A. *Psicología Social. Perspectivas psicológicas y sociológicas*. Madrid: McGraw Hill, 2003.

BRUHNS, H. T. Lazer e meio ambiente: corpos buscando o verde e a aventura. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v.18, n.2, p.86-91, 1997.

CALAIS, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação do stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2003.

CODO, W. Educação: Carinho e Trabalho: Burnout, a síndrome de desistência do educador, que pode levar à falência da educação (3ª ed.). Petropolis (RJ): Vozes, 2000.

DEJOURS, C. A CARGA PSÍQUICA DO TRABALHO. In M. I. S Beitol (coord.) *Psicodinâmica do Trabalho: Contribuições da Escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994.

DEJOURS, C. & ABDOUCHELI, E. Itinerário Teórico em Psicologia do Trabalho. In M. I. S. Beitol (coord.) *Psicodinâmica do Trabalho: Contribuições da Escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994.

DE MAIS, D. O Futuro do Trabalho: fadiga e ócio na sociedade pós-industrial. 5. Ed Rio de Janeiro: José Olympio: Brasília, DF: Editora da UnB, 2000.

FRANÇA, A. L. Rodrigues, A. L. Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática. São Paulo (SP): Atlas, 1999.

GLOWINKOWSKI, S. P. & COOPER, C. L. Managers and professionals in business/industrial settings: the research evidence. In J. M. Ivancevich & D. C. Gangster (Orgs.), *Job stress: from theory to suggestion*. Nova York: Haworth, 1987.

JEX, S. M. *Stress and job performance*. Londres: Sage, 1998.

KAHN, R. L. & BYOSIERE, P. Stress in organizations. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Orgs.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (v. 3, pp. 571-650). Palo Alto: Consulting Psychologists, 1992.

LAZARUS, R. S. & Folkman, S. *Stress. Appraisal, and coping*. Nova York: Springer, 1984.

\_\_\_\_\_. Psychological stress in the workplace. In R. Crandall, & P. L. Perrewé (Orgs.), *Occupational stress: A Handbook* (pp. 3-14). Washington: Taylor & Francis, 1995.

LIPP, M. N. Guevara. A. H. Validação empírica do inventário de sintomas de stress (ISS). Estudos de psicologia 1994.

\_\_\_\_\_. *Pesquisas Sobre Stress no Brasil: saúde ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papyrus, 1996.

\_\_\_\_\_. *Como Enfrentar o Stress*. São Paulo: Ícone, 1999.

\_\_\_\_\_. *Inventário de Sintomas de Stress para Adultos*. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo, 2000.

\_\_\_\_\_. Estresse emocional e contribuição de estressores internos e externos. *Revista Psiquiatria Clínica*, 2001.

\_\_\_\_\_. *Stress do Professor*. Campinas (SP): Papyrus, 2002.

\_\_\_\_\_. *O Stress no Brasil: Pesquisa avançadas*. Campinas (SP): Papyrus, 2004.

MELEIRO, A. M. S. O stress do professor. Em M. E. N. Lipp (Org.), *O stress do professor*. Campinas, SP: Papyrus 2002).

MOSQUERA, J. J. M. O professor como pessoa. Porto Alegre: Sulina, 1976.

NAUJORKS, M. I. Stress e Inclusão: indicadores de stress em professores frente a inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. Cadernos de Educação Especial. Universidade Federal de Santa Maria. Centro de Educação/ Departamento de educação Especial/ Laboratório de Pesquisa e Documentação (Lapedoc), v. 1, n. 20, 2002.

NUNES SOBRINHO, F. C. O stress do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. Em M. E. N. Lipp (Org.), *O stress do professor* (pp. 81-94). Campinas, SP: Papyrus, 2002.

PASCHOAL, T; TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. UNIB DF, 2004.

PITHERS, R. T.; FOGARTY, G. J. Symposium on teacher stress: occupational stress among vocational teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 1995.

REGO, T. C. R. A indisciplina e o processo educativo: uma análise na perspectiva vygotkiana. In J. G. Aquino (Org), *Indisciplina na escolar: alternativas teóricas e práticas*. São Paulo. Sannus, 1996.

REINHOLD, H. H. Fontes e sintomas de stress ocupacional do professor I. Dissertação de Mestrado. Campinas: Puccamp, 1984.

\_\_\_\_\_ Stress Ocupacional do Professor. Em M. E. N. Lipp (Org.), *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas, SP: Papyrus. 1996.

ROSSA, E. G. O. Relação entre stress e burnout em professores de ensino fundamental e médio. Em M. E. N. Lipp (Org.), *O stress no Brasil: Pesquisas avançadas*. Campinas, SP: Papyrus, 2004.

SALMUSKI, Dietmar. *Psicologia do Esporte*. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1992.

SELYE, H. The stress of Lifa New York McGraw-Hill Book Co. 1978. In Reinhold H. D. Fontes e sintomas do Stress ocupacional do professor. Campinas (SP): Revista de Psicologia PUCAMP, 1995.

TEPTOE, A., Cropley, M., & Joekes, K. Task demands and the pressures of everyday life: associations between cardiovascular reactivity and work blood pressure and heart rate. *Health Psychology*, 2000.

WEARMAN, M., & Etzion, D. The crossover of strain from school principals to teachers and vice versa. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1999.

ZARAGOZA, J. M. E. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Tradução: Durley de Carvalho Cavicchia. 3ª ed., Bauru: Edusc, 1999. <http://www.pedagobrasil.com.br/educacaoespecial/stresseinclusao.htm> acesso 04/05/2009.