

ESTRESSE “VERSUS” QUALIDADE DE VIDA:  
UMA ABORDAGEM  
PARA EDUCADORES

RICARDO MARTINELI MASSOLA



**N**a era do conhecimento, nossa sociedade tem sofrido alterações em seus padrões de vida através da modernização e do desenvolvimento tecnológico. Evidências desse processo são as conseqüências degradativas sobre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Uma das principais manifestações de tais conseqüências é o estresse. Quando relacionado à vida moderna, é caracterizado por um conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas de nosso organismo, em resposta aos aspectos prejudiciais do ambiente, de sua organização social e de nossa função desempenhada. Dentro destas funções, uma das mais relatadas na literatura científica como sendo grande fonte de estresse é a do professor. Sabe-se hoje que o estresse relacionado ao trabalho entre os professores é sério, com implicações para sua saúde e performance. Esta também é uma das profissões que possui o maior índice de indivíduos acometidos pela Síndrome de Burnout, descrita mais adiante neste capítulo, mas que é caracterizada pelo esgotamento e extrema fadiga, sendo uma importante razão para o abandono da profissão.

Diversas pesquisas apontam as principais situações enfrentadas pelos professores que são causadoras de estresse. Entre elas, temos: a excessiva carga de trabalho, já que muitos preparam suas aulas, corrigem provas e trabalhos em momentos que deveriam ser destinados ao lazer; longas jornadas de trabalho com altos níveis de atenção; questões ambientais como iluminação ineficiente e o ruído excessivo; relacionamento ruim com colegas e superiores; entre muitas outras que estaremos relatando mais adiante. Além disso, vemos diversas situações enfrentadas pelo professor que dizem respeito aos alunos, como a rebeldia, o fato do professor muitas vezes se ver como o educador responsável, a questão das drogas lícitas e ilícitas, bem como o fato de muitas vezes se depararem com o estresse que seus próprios alunos estão sofrendo. Sim, o aluno muitas vezes passa por situações na escola e em família que são extremamente estressantes, como o alcoolismo, mudanças financeiras na família, professores e diretores extremamente autoritários e o próprio processo de alfabetização e aprendizado.

Felizmente, a ciência não nos aponta apenas as situações negativas, mas também nos mostra diversas técnicas e formas de diminuir os efeitos nocivos do estresse na vida dos professores e dos alunos. Se, de um lado, sabemos que um aumento no grau da experiência de estresse reduz significativamente o sentimento de felicidade e a sensação de bem-estar, por outro, vemos que os professores que desfrutam de um maior suporte social no ambiente escolar possuem uma melhora significativa destes sentimentos e sensações. O mesmo se repete para os alunos, em que os mais infelizes e com maior incidência de queixas psicossomáticas são os que possuem menor apoio de professores e diretores.

O estresse é, sem dúvida, uma das principais conseqüências de nosso estilo de vida e de nossa organização social produtiva. Precisamos entendê-lo para compreender como o estresse afeta a Qualidade de Vida da população e de grupos específicos.

Estaremos discutindo, neste capítulo, o conceito científico de estresse e suas conseqüências no nosso dia-a-dia, identificando suas principais reações fisiológicas, comportamentais, emocionais e cognitivas. Veremos alguns dos principais agentes que provocam as reações estressoras e como eles influenciam, de maneira positiva ou negativa, no nosso rendimento e saúde. Abordaremos as situações específicas do professor e dos alunos, dentro de seu cotidiano e embasado nos achados e relatos da ciência.

## Arte e Ciência: Por que ensinar e aprender podem ser atividades tão estressantes?

Para podermos entender melhor os aspectos teóricos do estresse no cotidiano escolar, vamos observar um pouco o que a ciência nos fala sobre os aspectos de saúde relacionados à arte de ensinar.

Quando alguns professores foram indagados sobre suas percepções dos fatores que eram determinantes na boa saúde, suas respostas foram: hábitos saudáveis de alimentação; exercícios físicos; boa saúde mental, física e espiritual; estilo de vida saudável; ambiente limpo; boa higiene; conhecimentos sobre boa saúde e educação em princípios de saúde. Os aspectos que contribuíam para uma má saúde e propensão a doenças que precisavam de intervenções foram: ambiente; abuso de substâncias; higiene pessoal e prática sexual; falta de exercício; estresse; habilidades diárias; auto-estima e relacionamentos interpessoais.

Se observarmos um pouco o relato destes professores, veremos que alguns aspectos são antagônicos. Por exemplo, enquanto a falta de exercício físico pode ser considerada ruim para a saúde, sua prática pode ser benéfica. Mas o mais importante é notar que todos os aspectos aqui relatados como contribuintes para doenças e má saúde são causas potenciais de estresse no professor. Por outro lado, veremos que os fatores de boa saúde são importantes ferramentas contra o estresse.

Se você já ficou estressado só de saber que muitas situações pelas quais passamos podem ser estressantes, saiba que as ações para diminuição das causas e efeitos do estresse em professores e alunos mostram-se extremamente efetivas para a promoção da saúde. Os estudos nos mostram que a participação de todos os envolvidos no ambiente escolar (professores, diretores, alunos e pais) em um projeto estruturado para a melhoria da saúde leva a uma avaliação crítica desse ambiente e a diminuição do estresse. Ao mesmo tempo, os estudantes se tornam mais críticos sobre o ambiente escolar e têm a possibilidade de perceber melhor seus problemas físicos e psicológicos.

Agora que iniciamos o contato com alguns aspectos vividos pelos professores que são prejudiciais para sua saúde física e mental, vamos nos aprofundar um pouco neste que é sempre relatado mas nem sempre discutido: o estresse.

### Definição

Quando estamos sob pressão, nos sentimos desafiados ou expostos a situações nocivas e desfavoráveis, nosso cérebro manda mensagens ao corpo que o prepara para enfrentarmos tal desafio ou para fugirmos da situação. O mesmo acontecia com nossos ancestrais do período denominado Pleistoceno ou Idade da Pedra. Quando estes se deparavam com lobos ou outras caças, algumas reações aconteciam em seu organismo (como a dilatação das pupilas, aumento no número de batimentos cardíacos e de respirações por minuto, por exemplo) para que pudessem lutar ou fugir. Isso é conhecido como reação de “Luta ou Fuga”, base do estresse que ainda existe em todos nós, embora nosso mundo tenha se transformado. O estresse se mostrava adequado quando o homem da idade da pedra encarava o desafio



dos lobos, mas se torna muitas vezes inadequado quando um professor se depara com as dificuldades do ensino, sobrecarga de trabalho ou um aluno com as complicações do aprendizado. Quando em excesso, é constantemente mal-adaptado por nós, podendo chegar ao extremo de provocar doenças.

### **Mas afinal, o que é estresse?**

De acordo com os dicionários comuns, a palavra “estresse” é derivada do Inglês médio *stresse* (miséria, angústia), do Francês Antigo *estresse* (estreitamento), do Latim Vulgar *strictia* e do Latim *strictus* (apertar, estreitar).

O termo “estresse” era inicialmente usado na área de engenharia, mais precisamente na mecânica, para descrever o desgaste das peças de máquinas. Mas o que é, portanto, o estresse do ser humano? O estresse foi trazido para a área biológica em 1936 por Hans Selye, pesquisador canadense de origem francesa, que o definiu como “o menor denominador comum nas reações do organismo para (quase) todo tipo concebível de exposição, desafio e demanda, em outras palavras, o estereótipo, os aspectos gerais nas reações do organismo para todo tipo de estressor”. Traduzindo, é algo que acontece com todas as pessoas quando elas se deparam com situações difíceis, estimulantes ou desafiadoras. Uma outra forma de descrever o fenômeno “estresse” foi descrito também por Selye em 1971 como “a taxa de uso e desgaste do organismo”.

Segundo o Comitê de Saúde e Segurança do Reino Unido, o estresse é “uma reação que as pessoas têm frente a pressões excessivas ou outros tipos de demanda depositada nelas”.

Algumas situações específicas, como o trabalho, merecem sua própria definição. Neste contexto, o estresse relacionado ao trabalho é definido como o conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas aos aspectos aversivos e nocivos do trabalho, do ambiente de trabalho e da organização de trabalho.

Vemos que, embora muitas, as definições de estresse abordam sempre aspectos em comum, como a existência de um estímulo persistente e um estado de pressão. Apesar disso, estar estressado não significa apenas estar em contato com algum estímulo, mas significa todo o conjunto de reações que esse estímulo pode causar no organismo. Caso essas alterações não estejam presentes, por consequência não existirá o estresse.



## Agentes Estressores

Talvez você já esteja pensando em diversos acontecimentos de seu dia-a-dia que lhe causem angústia ou sentimento de desafio. Embora não tenhamos mais que enfrentar lobos, nós praticamente “matamos um leão” todos os dias em nosso trabalho ou em nossos relacionamentos. Todos estes “leões”, conhecidos mais como fatores de desafio, pressão, ajustes e adaptações que dão início a uma resposta fisiológica de “luta ou fuga” e que possuem a capacidade de levar ao estresse são chamados de Fatores ou Agentes Estressores.

Assim sendo, Agente Estressor é um acontecimento, uma situação, uma pessoa ou um objeto capaz de proporcionar suficiente tensão emocional, portanto, capaz de induzir à reação de estresse. Os fatores estressantes podem variar amplamente quanto à sua natureza, abrangendo desde componentes emocionais, como por exemplo, a frustração, ansiedade, até componentes de origem ambiental, biológica e física, como é o caso do ruído excessivo, da poluição, variações extremas de temperatura, problemas de nutrição, sobrecarga de trabalho, etc.

Observem a tabela adaptada de Holmes e Rahe que nos mostram acontecimentos associados ao seu nível de estresse:

**Tabela de situações do cotidiano relacionadas aos níveis de estresse**

SITUAÇÃO DO COTIDIANO		NÍVEL DE ESTRESSE
Falecimento da(o) esposa(o) Divórcio ou separação conjugal Prisão Falecimento de membro da família muito próximo	Danos pessoais ou doença Casar-se Perder emprego Mudança de casa	Muito alto
Reconciliação conjugal Aposentadoria Doença grave de um familiar Família Gravidez	Dificuldades com sexo Nascimento de um bebê Mudança de emprego Problemas com dinheiro Morte de um amigo próximo	Alto
Discussões familiares Hipoteca ou empréstimo muito altos Ação judicial por débitos Mudança de responsabilidades no trabalho Filho(a) saindo de casa Problemas com parentes	Conquista pessoal marcante Esposa(o) começa ou pára de trabalhar Início ou término de aulas escolares Mudança nas condições de vida Análise de hábitos pessoais Problemas com o chefe indiretos	Moderado
Mudança do horário ou das condições de trabalho Mudança de escola Mudança dos hábitos de recreação Mudança das atividades na igreja Mudança das atividades sociais Hipoteca ou empréstimo baixos	Mudança dos hábitos de dormir Mudança dos contatos familiares Mudança dos hábitos de comer Férias Natal Pequenas violações da lei	Baixo

## Tipos de Estressores

Como vimos, muitas situações podem ser a causa de nosso estresse. Embora cada pessoa responda de forma diferente frente aos fatores de estresse, existem três tipos básicos de agentes estressores. São eles:

**Estressores sensoriais ou físicos**, que abrangem as questões de sensações, como ruído e mudança de temperatura, bem como outros aspectos físicos, além de esportes radicais e exercícios físicos.

**Estressores psicológicos**, que se referem aos acometimentos por exigências emocionais como falar em público, perda de familiares, mudanças, provas e exames.

**Estressores tóxi-infecciosos e traumáticos**, que são as reações de estresse causadas por cirurgias, parto, vírus, bactérias, fungos, etc.

## Origem dos estressores

No ser humano moderno os agentes estressores costumam ter duas origens; podem ser externos e, principalmente, internos. Os estímulos internos são originários dos conflitos pessoais, da percepção e vivência de cada um. Os estímulos externos, por sua vez, representam as ameaças concretas do cotidiano e as situações que devemos enfrentar. Sendo assim, uma mesma situação (fator externo) que seria encarada como fator estressante por um pode não ser para outro (devido a seus fatores internos). Vamos observar um exemplo prático. Antônio é um homem de 45 anos que adora seu trabalho. Possui um excelente padrão de vida e sustenta toda sua família, composta por sua mulher e dois filhos. Acabou de mudar-se para uma casa maior, e para isso realizou um alto empréstimo. Mas, de repente, Antônio é despedido. Vamos agora ver a vida de João. Um jovem de 21 anos que cursa a faculdade e odeia seu trabalho por não ganhar muito nem fazer parte de sua área de estudos. Mora com os pais, que o sustentam. João também é demitido. Vemos que nos exemplos acima a causa externa do estresse foi comum aos dois: o fato de serem demitidos. Mas para Antônio isso será fonte de um estresse muito alto, pois terá que deparar com dívidas, o sustento de sua família e a perda de um trabalho que adorava. Mas João não possui compromissos financeiros (é sustentado pelos pais) e odiava seu trabalho. Para ele, a demissão pode funcionar como o impulso que faltava para a procura de um novo emprego, desta vez em sua área de estudos e com melhor remuneração. Como vemos, nossos conflitos internos são determinantes quando nos deparamos com as situações externas causadoras de estresse.

O estresse agudo (situação rápida ou passageira, não existindo outras causas de estresse posteriores) pode dar início ao estresse crônico (situações estressantes repetidas várias vezes, durante vários dias, semanas, meses...). Quanto maior o número de vezes que estas situações acontecem conosco em um curto período de tempo, maiores as chances de observarmos manifestações. Lembrem-se que acontecimentos prazerosos, como ter um bebê, mudanças positivas nos hábitos e casar-se (bem, este não tão prazeroso para todos) também são fontes potenciais de estresse.

## As fases do estresse

Sabemos, agora, que o estresse ocorre na presença de um fator externo influenciando nossas percepções e vivências, ou seja, possui também uma origem interna. Apesar de suas manifestações serem diferentes para cada um, no geral, o estresse se apresenta em **3 fases distintas**:

- Primeira, a chamada **Reação Aguda ao Estresse ou Reação de alarme**, que é desencadeada sempre que nosso cérebro, independentemente de nossa vontade, interpreta alguma situação como ameaçadora ou desafiadora;

- Segunda, a chamada **Fase de Resistência**, acontece quando a tensão se acumula, e sua principal característica é a flutuação no nosso modo habitual de ser (ficamos nervosos, tensos, angustiados) e maior facilidade para termos novas reações agudas. É nesta fase que nosso organismo tenta se adaptar aos acontecimentos;

- Terceira, na chamada **Fase de Exaustão**, há uma queda acentuada de nossos mecanismos de defesa. As adaptações da fase anterior já não são suficientes e esgota-se nossa energia. É nesta fase que podemos ser acometidos por doenças ou situações extremamente prejudiciais para nossa saúde.

## O estresse e suas manifestações

Se recordarmos das definições de estresse, veremos que sempre estão relacionadas às manifestações emocionais, cognitivas, comportamentais e físicas. Cada indivíduo terá suas manifestações específicas, por isso, daremos um panorama geral de possíveis mudanças que ocorrem.

**Emocionais:** Dentre as manifestações emocionais, podemos observar em algumas pessoas o aumento da ansiedade, o surgimento da depressão, o aumento de tensão e da irritabilidade.

**Cognitivas:** Pode ocorrer uma diminuição na concentração, dificuldades de memorização e de assimilação de um novo aprendizado, bem como diminuição do poder criativo e de tomada de decisões. Imagine, portanto, as dificuldades de uma criança em fase escolar que necessita de todo seu potencial de concentração, entendimento e memorização ou do professor na elaboração e exercício de suas aulas;



**Comportamentais:** O estresse pode promover o início ou aumento do consumo de bebidas alcoólicas, início ou aumento do uso de tabaco, distúrbios alimentares, e reações de agressividade;

**Físicas:** São também extremamente comuns. Nas situações de estresse podemos notar o surgimento ou aumento na intensidade das dores, principalmente as dores na coluna lombar, pescoço, ombros e abdome. Isso ocorre porque nós comumente ficamos tensos e contraímos todas essas musculaturas em diversas situações. Pode-se observar também o aumento da frequência cardíaca (as chamadas “palpitações”) e alterações na pressão arterial. Muitas outras manifestações físicas podem ser citadas, como veremos nos exemplos de sintomas. Via de regra, o organismo humano vai reagindo fisiologicamente na tentativa de adaptar-se às circunstâncias. Quando o Estresse evolui para a fase de Esgotamento, surgem diversos e variados sintomas e sinais que alertam a pessoa e o médico.

- Perda de concentração mental, esquecimento;
- Fadiga fácil, fraqueza, mal-estar, esgotamento físico, apatia, desmotivação;
- Instabilidade, descontrole, agressividade;
- Depressão, angústia;
- Palpitações cardíacas;
- Suores frios, tonturas, vertigens;
- Dores generalizadas;
- Queixas físicas sem constatação médica;
- Respiração alterada, ofegante e curta;
- Extremidades (mãos e pés) frias e suadas;
- Musculatura tensa e dolorida;
- Indigestão, gastrite, mudança de apetite;
- Insônia;
- Dermatoses, alergias, queda de cabelo;
- Tiques nervosos;
- Isolamento e introspecção;
- Alterações do sono;
- Abuso de substâncias.



## Estresse e doenças

### Doenças Cardíacas e Acidentes Vascular cerebral (derrame)

As doenças cardiovasculares (DCV) são uma das principais causas de morte no país. Com relação ao Acidente Vascular Cerebral (AVC) os fatores de risco são similares aos de problemas cardíacos como fumo, hipertensão arterial, dieta pobre e diabetes.

Alguns estudos científicos mostram uma grande relação entre estresse e DCV particularmente em indivíduos que vivenciam situações (como no trabalho) de alta demanda, baixo controle, baixo suporte social e reconhecimento inadequado por um grande esforço. Na União Européia, onde os estudos sobre estresse no trabalho são muito avançados, calcula-se que cerca de 50% das mortes por DCV são causadas por estresse associado ao sedentarismo.

### Câncer

O estresse por si só provavelmente não causa câncer. Entretanto, o câncer está relacionado a diversos comportamentos que, de maneira secundária, podem causá-lo. Os mais importantes são:

- Início ou aumento do uso do tabaco;
- Dietas alimentares inadequadas;
- Comportamento promíscuo.

### Doenças Músculo-esqueléticas

Existem grandes evidências indicando que a combinação de tensão muscular (causada pelos estressores relacionados ao trabalho) e traumas múltiplos em partes do sistema músculo-esquelético (causado por um ambiente ergonomicamente inapropriado) podem contribuir para condições freqüentes, duradouras e incapacitantes de dor músculo-esquelética, particularmente em braços e mãos (membros superiores), pescoço e coluna lombar.

### Doença Gastrointestinal

Sabe-se que o estresse pode causar comprometimentos na digestão, como a indigestão e a Síndrome do Intestino Irritado, que causa espasmos dolorosos no intestino grosso. A úlcera ainda não foi confirmada como sendo conseqüência de estresse.

Outras situações importantes causadas pelo estresse são os distúrbios de ansiedade, as depressões, acidentes e suicídios, doenças provocadas pelo abuso do álcool e drogas.



## Doses de estresse

Mas o estresse nem sempre é ruim ou prejudicial. Alguns autores são categóricos ao afirmar que se o estresse não existisse, talvez a raça humana também não existiria. Muitas vezes podemos tirar proveito das reações que ocorrem em nosso corpo em uma situação estressante. Você já notou que um atleta que participa da prova de 100 metros rasos consegue sempre um tempo melhor nas provas oficiais, pois aquele estresse da necessidade de vitória faz com que ele se esforce mais?

Estresse não é ruim em si mesmo. Em doses adequadas ele é um fator de motivação. Quando abaixo de um certo nível provoca tédio e dispersão. Quando acima de certos níveis, provoca ansiedade e cansaço. E quando em doses ideais, a sensação é de se sentir desafiado, com “garra”, as dificuldades exigem menor esforço. Sendo assim, podemos classificar as doses de estresse em moderada e alta.

**Moderada:** É normal, fisiológico, desejável e ocorrência indispensável para nossa saúde e capacidade produtiva. É também chamado de estresse positivo. Melhora nossa atenção, motivação e sentimentos pessoais. Faz com que o esforço para a realização de tarefas seja menor e nos torna mais motivados. Entre outras principais características temos o aumento da vitalidade, a manutenção do entusiasmo, da disposição física, do interesse, etc.

**Alta:** As altas doses de estresse é que possuem conseqüências mais danosas. Como vimos, são essas que, se persistirem por muito tempo (ou seja, se forem crônicas), podem levar a doenças ou manifestações. As principais características dessas doses já foram amplamente citadas, como o cansaço, irritabilidade, falta de concentração, depressão, queda na resistência imunológica, etc.

### A tabela abaixo nos mostra a dose de estresse em algumas situações:

	Baixo estresse	Estresse ideal	Alto estresse
Atenção	Dispersa	Alta	Forçada
Motivação	Baixíssima	Alta	Flutuante
Realização Pessoal	Baixa	Alta	Baixa
Sentimentos	Tédio	Desafio	Ansiedade/ depressão
Esforço	Grande	Pequeno	Grande

## **Fatores de estresse no trabalho: da teoria à prática do professor**

Acreditamos que você já tenha identificado diversas situações do seu dia-a-dia que são possíveis causadoras de estresse. Apontaremos aqui alguns fatores importantes para os professores na identificação de alguns destes agentes. Estes serão didaticamente divididos.

### **Físicos**

**Barulho:** Este talvez seja uma das maiores queixas de todos os professores. Muitas aulas são prejudicadas pelo barulho dos alunos, seja no corredor ou na própria sala de aula. Também não é fácil agüentar os carros com megafones e propagandas nas ruas.

**Calor:** Em nosso país, onde alguns Estados e cidades sofrem grandes variações no clima, nem sempre é muito agradável lecionar em um ambiente muito quente nem muito frio.

**Iluminação:** Sabe-se hoje que todo e qualquer ambiente deve ter iluminação adequada para sua finalidade. A sala de aula deve ter iluminação que permita a execução de todas as tarefas sem que haja cansaço visual.

**Substâncias tóxicas:** Hoje em dia as drogas fazem parte de um terrível cotidiano que alguns professores enfrentam. São vendidas nos arredores de escolas ou pelos próprios alunos, o que prejudica não só a saúde desses como o ambiente escolar. Um outro produto que, embora não seja necessariamente tóxico, pode prejudicar a saúde dos professores é o pó de giz. Sua inalação pode provocar alguns problemas alérgicos e respiratórios.

### **Psicológicos**

**Exposição ao sofrimento e cuidados com indivíduos:** A profissão de professor, juntamente com as profissões da saúde (como médicos e enfermeiros) e assistência social são de grande exposição a agentes estressores por suas responsabilidades e necessidades de cuidados com outros indivíduos. Diversos trabalhos na literatura mundial apontam a docência como uma das profissões mais estressantes da atualidade.

O professor muitas vezes se vê como conselheiro, assumindo uma posição de “mãe” ou “pai”. Por negligência destes, acaba sendo o educador responsável, o que não deveria acontecer.

**Cognição:** Muitas vezes os alunos não prestam atenção no que estão ouvindo. Mas o professor sempre deve prestar atenção ao que está falando. Devido aos altos níveis de concentração e atenção gastos pelo professor na sala de aula, a cognição é um forte fator de causa de estresse.

### **Gerenciamento**

A direção da escola e sua respectiva delegacia de ensino podem ser agentes estressores quando estas não possuem objetivos claros nem sistema de gerenciamento. As atitudes inflexíveis e a falta de comunicação devem ser evitadas.

## Demanda Ocupacional

Muitos professores trabalham em turnos diversos, sem tempo para o descanso necessário. Suas refeições são prejudicadas, pois muitas vezes utilizam esse tempo disponível para atender pais ou solicitações da direção. Utilizam o tempo que teriam disponível para sua família ou seu lazer para elaborar aulas e atividades, corrigir trabalhos ou provas e outras funções burocráticas. São extremamente exigidos fisicamente, sem repouso. As classes possuem número excessivo de alunos. Além disso, é constante ver um professor de matemática lecionar inglês por falta de professor. Esses fatores somados a essa discrepância entre habilidade e capacidade são fatores de estresse.

## Autonomia

A tomada de decisões sobre o conteúdo das aulas ou participação dos alunos nem sempre é do professor. Limitá-lo nestes e outros aspectos pode causar um nível alto de estresse por subestimar sua capacidade e experiência.

Algumas escolas não possuem instalações adequadas à prática do ensino. Professores em sala de aula frequentemente vêem seus alunos em cadeiras e carteiras velhas. Não possuem giz, apagador ou outros materiais básicos. Os professores de Educação física sofrem muito com essa realidade de falta de bolas, redes e materiais recreacionais.

## Estímulos do estresse no trabalho

Vimos muitos fatores ou estímulos que podem promover estresse no professor. Esses estímulos estressores são classificados segundo o tempo necessário para produzirem as reações de estresse. Sendo assim, eles podem ser agudos (curto prazo) ou crônicos (longo prazo).

**Curto prazo:** Um interessante exemplo nos estímulos de curto prazo é quando temos algum relatório para entregar em um curto período de tempo. Ficamos ansiosos, tensos, passamos por uma situação de estresse, pois temos um estímulo externo (a entrega do relatório) associado a situações internas (se eu não entregar em tempo, será que serei punido?). Ou quando temos uma carga de trabalho que será aumentada por poucos dias. Esses e outros fatores rápidos e súbitos, de curta duração são causadores de estresse.

**Longo prazo:** As situações de competição são muito comuns no ambiente de trabalho. Embora elas sejam importantes em alguns casos e aspectos, quando elas se tornam parte do cotidiano podem trazer conseqüências para a saúde. Os problemas com a chefia também são causadores de estresse à longo prazo. Imagine-se agüentando um chefe chato e mal-humorado por um dia. Imagine essa mesma situação, mas agora por dois dias. Agora, um mês; dois meses; três meses; um ano; dois anos... Bem, acho que vocês entenderam esta parte. Uma outra situação é o trabalho monótono. Embora muitos professores vivam diversas e diferentes aventuras todos os dias, muitos encontram em seu trabalho insatisfação pela monotonia. Como vimos, este tipo de estresse pode levar ao esgotamento e, por conseqüência, a situações de doenças.



## **O alerta vermelho: A Síndrome de Burnout**

A chamada Síndrome de Burnout é definida por alguns autores como uma das conseqüências mais marcantes do estresse profissional, e se caracteriza por exaustão emocional, avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade com relação a quase tudo e todos. Essa síndrome se refere a um tipo de estresse ocupacional e institucional com predileção para profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas, principalmente quando esta atividade é considerada de ajuda (médicos, enfermeiros, professores).

A palavra “Burnout” tem origem no inglês *burn* (queimar) e *out* (fora, exterior). Sendo assim, faz uma analogia à queimação de uma chama no interior de nosso corpo, que consome todas as nossas energias, só se dando por satisfeita quando se exterioriza, ou seja, quando se torna aparente ou manifesta.

### **A evolução da Síndrome de Burnout**

Em geral o curso da Síndrome de Burnout se caracteriza pelo seguinte:

- É insidioso. A evolução do quadro é paulatina e pouco a pouco os sintomas vão surgindo, oscilando com intensidade variável.
- Há uma tendência em negá-lo. Isso quer dizer que se está esgotado, tenso, nervoso, sem paciência, e ainda estiver achando que você não tem nada, está na hora de você rever seus conceitos. Um excelente indicativo é a percepção de nossos amigos e companheiros. Se eles estão notando algo de diferente em você, talvez seja bom investigar. Isso porque o próprio indivíduo se nega a aceitar as diferenças que os outros observam nele, portanto, a síndrome é notada primeiro pelos companheiros.
- Existe uma fase irreversível. Cerca de 5% a 10 % dos pacientes com essa síndrome adquirem gravidade tal que se torna irreversível se não deixar o trabalho. Por isso, esteja atento e, em caso de dúvidas, fale com um médico.

### **Agentes estressores na infância**

É uma discussão muito ampla no assunto do estresse infantil, quando o próprio processo de ensino e aprendizagem são fontes causais. Sabe-se hoje que os alunos mais felizes percebem um maior suporte por parte dos professores se comparados aos alunos infelizes. Também vemos que estes alunos infelizes relatam mais sintomas de distúrbios psicossomáticos. Para que você possa observar tais sintomas em seus alunos, mostramos aqui alguns: quando se observa vômito, diarréia ou relatos de que “molhou a cama” à noite, em um dia que o aluno estava nervoso; dores de barriga constantes; vontade de chorar; dificuldade para ir ao banheiro; assustado na hora de dormir; tristeza, medo e aflições internas; não ter vontade de fazer as coisas; de repente, não tem mais vontade de estudar; esquecimento constante; vontade de bater nos colegas sem razão; pouca energia para as atividades; pensa que é feio, ruim e que não consegue aprender as coisas; fica nervoso e gagueja; tem ficado tímido e envergonhado; fica nervoso com tudo; briga com a família em casa; raspa um dente no outro fazendo barulho; sente muito sono; não tem fome.

Agora que sabemos algumas conseqüências e manifestações do estresse em crianças, veremos alguns agentes que a literatura nos mostra e que serão aqui brevemente relatados e discutidos:

- Desentendimentos Familiares: as brigas em família quando em grandes quantidades ou forte intensidade podem ser fatores de estresse. Apesar de sabermos que muitas situações de estresse não são esquecidas pela criança quando esta se torna adulto, é um mito achar que o estresse na infância não tem cura ou que qualquer causa de estresse pode trazer complicações para o futuro da criança. Isso tudo depende de diversos outros fatores como educação, ambiente e tratamentos adequados;
- Doenças na Família;
- Óbitos de Pessoas Próximas;
- Problemas financeiros na Família: as crianças também são sensíveis às mudanças financeiras (quando se ganha ou se perde muito dinheiro). Entretanto, a classe social não garante que a criança ficará ou não estressada;
- Maus Tratos: os abusos e maus tratos são grande fonte de estresse para a criança. A literatura nos mostra que crianças vítimas do Holocausto, quando se tornaram adultas, tiveram maiores índices de depressão e menor qualidade de vida do que adultos que não passaram por essa situação histórica;
- Trabalho Infantil: privar uma criança de seus estudos, lazer e da ludicidade da infância é não somente fonte de estresse como crime previsto pelos Códigos Trabalhista e Penal, desrespeitando o Estatuto da Criança e do Adolescente;
- Ergonomia inadequada: são os velhos problemas com cadeiras e carteiras, que muitas vezes são desconfortáveis e/ou encontram-se em situação deplorável. Maiores informações sobre este assunto você encontrará no capítulo intitulado “*A postura humana: Conhecer e entender*”;
- Outros fatores de estresse: a falta de apoio e participação dos pais; o processo de alfabetização; doenças; fome; maus professores.

## Trabalhadores na terceira idade

Um grupo que merece nossa atenção é o de trabalhadores que estão próximos da idade de aposentadoria. Trabalhadores nesta fase estão sujeitos à múltiplos estressores físicos e psicológicos.

O envelhecimento é, para alguns, caracterizado como a perda progressiva da habilidade de se adaptar ao estresse. Mais informações sobre o processo de envelhecimento e terceira idade você encontrará em um capítulo específico deste volume.



## Como se defender do Estresse

Agora que você já sabe o que é estresse, suas causas, conseqüências e de sua potencialidade para desenvolvê-lo ou não, chegou a hora de conhecer as principais formas de se defender, seja para a prevenção ou para técnicas auxiliares de tratamento. Lembre-se: se você desconfia que está seriamente envolvido em um processo de estresse, Burnout ou qualquer um de seus agravantes, procure um profissional da saúde para orientá-lo. Identifique sempre a causa ou agente estressor, para que possa eliminá-lo ou reduzir sua ação. Obviamente, isso nem sempre é possível. De qualquer forma, os itens descritos aqui para sua prevenção ou tratamento não têm restrições ou contra-indicações. Divirta-se!

### Atividades Físicas

**E**scolha uma atividade física prazerosa para sua prática! O exercício é extremamente importante na promoção da saúde e prevenção de doenças, principalmente todas aquelas citadas que têm relação com o estresse. Todos os estudos que associam a prática da atividade física e estresse mostram que, independente da intensidade e duração, o exercício possui efeito benéfico sobre os sintomas e manifestações do estresse.

Recomenda-se que você acumule pelo menos 30 minutos de atividades físicas por dia contínua ou acumulada em 3 vezes de 10 minutos. Isso significa que você não precisa fazer 30 minutos de uma só vez, mas pode dividi-los em 3 séries de 10 minutos cada. Muitas atividades comuns do dia-a-dia podem ser interessantes para fazermos todos os dias, como andar com o cachorro, andar pelas escadas (ao invés do elevador) e ir a pé ao supermercado ou padaria. Faça de 3 a 5 vezes por semana atividades recreacionais leves e moderadas como danças, andar de bicicleta, nadar ou fazer longas caminhadas. De 2 a 3 vezes por semana você pode fazer exercícios como esportes leves. Reduza o tempo que você fica sentado, vendo televisão ou na frente do computador.

Este estímulo é muito importante para as crianças, pois tem-se mostrado que a atividade física aumenta a frequência às aulas, aumenta a responsabilidade, reduz distúrbios de comportamento, diminui o uso de drogas e melhora a relação com os pais.

E para todos nós, além de aliviar o estresse, promove um aumento na auto-estima, diminui depressão e isolamento social, promovendo também o aumento do bem-estar geral. Se isso ainda não é o suficiente, o exercício físico ajuda na diminuição e controle da pressão arterial, na diminuição e controle do peso corporal, melhora a resistência física bem como é auxiliar no tratamento de diversas doenças e situações (para mais informações sobre isso, leiam o capítulo sobre Qualidade de Vida e obesidade, hipertensão e diabetes). Programe-se e inicie suas atividades!



## **Dieta Alimentar**

Uma alimentação balanceada e reeducada ajuda-o a reduzir ou manter o peso, reduzindo ou prevenindo o risco de diversas doenças. Procure evitar o consumo excessivo de álcool. Para informações detalhadas sobre alimentação, leia o capítulo sobre Nutrição deste livro.

## **Sono**

O sono é uma parte importante na prevenção do estresse. É durante o sono que nosso organismo se regenera e recupera suas energias para mais um dia. Certifique-se que você está dormindo o suficiente (de 7 a 8 horas para um indivíduo adulto na idade produtiva). Técnicas de relaxamento e alongamentos são interessantes para aliviar a tensão do dia-a-dia e proporcionar uma melhor noite de sono. Não fique remoendo problemas! Se tiver problemas de insônia por um período constante, procure um médico para orientá-lo.

## **Relaxamento**

As técnicas de relaxamento têm mostrado um efeito excelente sobre os efeitos do estresse. Não se prenda a uma técnica específica, apenas faça algo que traga tranqüilidade. Algumas dicas básicas: deite-se em um lugar confortável, retire os sapatos, descruze as pernas e descanse os braços ao lado do corpo. Feche os olhos e respire lentamente. Perceba se você possui alguma tensão nos músculos. Contraia e relaxe cada parte de seu corpo, começando pela testa, relaxando os olhos, bochechas e boca. Contraia e relaxe os ombros e braços, abdome, finalizando nas pernas.

## **Musicoterapia**

A música calma e suave é um interessante instrumento de relaxamento. Use-a durante um relaxamento no carro ou ao chegar em casa.

## **Apoio e aconselhamento**

Existem diversas técnicas profissionais de acompanhamento para o estresse. Muitas vezes, falar ou escrever o que pensamos e sentimos nos traz um grande alívio. É muito reconfortante quando sabemos e sentimos que alguém está nos ouvindo e cuidando de nós. Sem contar que algumas técnicas como as psicoterapias não usam medicamentos.

## **Métodos complementares (Yoga, Tai Chi Chuan, Meditação, Acupuntura)**

Todos estes métodos têm seu efeito benéfico na prevenção e tratamento do estresse. Procure conhecê-los e vivenciá-los e escolha o que mais lhe agradar.

## **Atividades físicas laborais**

Muitas instituições privadas e públicas já aderiram à prática da Ginástica Laboral. Além de prevenir lesões ocupacionais, promovem uma pausa importante para o relaxamento, diminuição da tensão e retomada da atenção.



## **Promova adaptações de projetos escolares bem-sucedidos**

Projetos que incluem educação para saúde, grupos de discussão e treino de relaxamento mostram-se efetivos na diminuição do estresse. As principais mudanças a serem alcançadas são: confiança entre diretores, funcionários e professores; participação e cooperação no gerenciamento da escola; condições para o trabalho independente e criativo dos professores; diminuição do papel restritivo da educação tradicional e introdução de uma avaliação mais individual e qualitativa dos alunos.

## **Outras formas**

Muitas formas de prevenção do estresse são divulgadas. Não se preocupe em fazer todas, caso contrário estará se sobrecarregando. Faça apenas as atividades que achar prazerosas, pois lembre-se: a prevenção do estresse está no seu bem-estar e na mudança de seu estilo de vida.

Apesar de, em muitas situações, o estresse ser positivo, em outras ele pode nos trazer dificuldades. Por isso, muitas vezes ele é conhecido como “o tempero da vida ou o beijo morte”. Interessante, mas nem um pouco poético para quem recebe seu beijo. E você, o que irá escolher?

## **BIBLIOGRAFIA**

DELCOR, N. S., ARAUJO, T. M., REIS, E. J. F. B. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. Cad. Saúde Pública; 20(1):187-196, 2004.

HANS, S. The stress of life. New York: Mc Graw-Hill, 1956.

LIPP, M. E.N. O stress do professor. Campinas, Papirus, 2003.

\_\_\_\_\_. Como enfrentar o stress. São Paulo, Ícone, 1998.

\_\_\_\_\_ & col. Como enfrentar o stress infantil. São Paulo, Ícone, 1991.

LUCARELLI, M. D. M., LIPP, M. E. N. Validação do inventário de sintomas de stress infantil - ISS - I. Psicol. Reflex. Crit., 12,(1):71-88. 1997.

NATVIG, G. K., ALBREKTSEN, G., QVARNSTROM, U. Association between psychosocial factors and hapiness among school adolescents. Internal Journal of Nursering Practice;9(3):166-75, 2003.

PIEKARSKA, A. School stress, teacher`s abusive behaviors, and children`s coping strategies. *Child Abuse Negligence*;24(11):1443-9,2000.

SAMULSKI, D. M., CHAGAS, M. H., NITSCH, J. Stress: Teorias básicas. Belo Horizonte, Costa & Cupertino, 1996.

SEGREE, W. A., PAUL, T. J., THOMPSON, D. Teachers perception of those factors which promote and those which acts as deterrents to good health. University of West Indies. Inaugural Scientific Research Meeting (abstracts), 1994.

SHIMAZU, A. & col. Effects of stress management program for teachers in Japan: a pilot study. *Journal of Occupational Health*;45(4):202-8, 2003.

TRIVERS, C. J., COOPER, C. L. El estres de los profesores: la presión la actividad docente. Barcelona, Paidós, 1997.