

As Mudanças no Ambiente Escolar: A importância da avaliação do estresse nos professores e o uso do ISSL¹

Ana Laura Câmara Marques²

Clarissa Nesi Venzon³

Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN)

Resumo

Sendo o estresse reconhecido como uma doença do ambiente de trabalho, também tem seus efeitos no ambiente escolar. Assim, se faz necessário identificar e mensurar a presença do estresse nos professores e sua influência nos resultados e metas das instituições escolares, na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos e nos objetivos maiores da política educacional vigente, bem como seu impacto nas atividades profissionais e na qualidade de vida dos professores. É sabido a relevância do uso de instrumentos e técnicas para mensurar o estresse. No Brasil, para este fim, existe o ISSL que investigam os sintomas físicos e psicológicos experimentados pelo indivíduo em um determinado período de sua vida, possibilitando pensar em quais estratégias de enfrentamento possam ser adotadas antes da ocorrência de somatizações, que geram sofrimento ao indivíduo e despesas para as organizações e para a sociedade. Vale lembrar que o estresse é um processo dinâmico e, por isso, tanto pode ser agravado quanto revertido, dependendo da forma de enfrentamento utilizada pela pessoa. Desse modo, a importância do estudo do estresse no ambiente de trabalho do professor objetiva proporcionar o alerta para o valor de programas de prevenção do estresse, com medidas de controle, prevenção e combate do estresse, buscando assim uma vida mais saudável para esses profissionais, seja na área física, quanto na área psicológica.

Palavras-chave: Estresse; Professores; ISSL

¹ Artigo científico desenvolvido pela primeira autora sob orientação da segunda, para obtenção de Título de Especialista em Avaliação Psicológica pelo Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN), Natal/RN – Brasil.

² Psicóloga, Graduada pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), e discente da Especialização em Avaliação Psicológica pelo Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN), Natal/RN – Brasil.

³ Psicóloga, Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal/RN – Brasil.

Abstract

Being recognized as a disease of stress work environment , also has its effects on the school environment . Thus , it is necessary to identify and measure the presence of stress on teachers and their influence on outcomes and goals of educational institutions , learning and development of students and the larger goals of current educational policy and its impact on professional activities and quality the lives of teachers . We know the importance of using tools and techniques to measure stress . In Brazil , for this purpose , there is the ISSL investigating the physical and psychological symptoms experienced by the individual at a particular period of your life , enabling think of coping strategies which can be adopted before the occurrence of somatic diseases , which cause distress to the individual and costs for organizations and society . Remember that stress is a dynamic process and , so far as can be aggravated reversed , depending on the form of coping used by the person . Thus , the importance of the study of stress in the work environment aims to provide the teacher alert to the amount of stress prevention programs , with control measures to prevent and combat stress, thus seeking a healthier life for these professionals , is the physical area , as in the psychological area.

Key-words: Stress; Teachers; ISSL.

Introdução

No âmbito educacional, Oliveira (2004) relembra as tentativas de reformas educacionais ocorridas a partir de 1990, nas quais haveria uma nova orientação para uma educação com o compromisso de uma equidade social. Com o desenvolvimento da sociedade, as atribuições do professor vêm se transformando, porém em uma velocidade maior do que a capacidade de adaptação do ser humano que há por trás desses profissionais. Fala-se em um novo momento na educação brasileira, em que devido à realidade da globalização, formar seus alunos para a empregabilidade, torna-se um imperativo dos sistemas educacionais. Com efeito,

Esse movimento de reformas educacionais demarca uma nova regulação das políticas educacionais, trazendo consequências significativas para a organização e gestão das escolas, resultando em uma reestruturação do trabalho docente, podendo alterar, sua natureza e definição. O trabalho docente não é definido mais apenas como atividade em sala de aula, ele agora compreende a gestão da escola no que esse refere à dedicação dos professores ao planejamento, à elaboração de projetos, à discussão coletiva do currículo e da avaliação. O trabalho docente amplia o seu âmbito de compreensão e, conseqüentemente, as análises a seu respeito tendem a se complexificar (OLIVEIRA, 2004. p.15).

Por sua vez, essas reformas educacionais e os modelos pedagógicos derivados das condições de trabalho dos professores provocaram mudanças na profissão docente, com alterações nas experiências de trabalho e seus significados. Já que desde os anos de 1970, com o crescente busca do funcionalismo – com anseio de uma seguridade social – e o aumento veloz da globalização, vem modificando toda a organização do trabalho escolar e em especial o trabalho docente. Como consequência temos os professores sendo vistos como os principais responsáveis pelo desempenho dos alunos, da escola e do sistema.

Martins (2007) complementa ao falar que exercer a atividade docente implica não apenas certo grau de habilidade, preparo e conhecimento atualizado, mas também o professor necessita praticar ações que desenvolvam as habilidades cognitivas, afetivas e sociais de seus alunos. Numa sociedade na qual não basta mais a instituição escolar ensinar a ler e escrever, sendo cada vez mais responsabilizada por

Formar sexualidades responsáveis, consumidores conscientes, jovens resistentes ao uso de drogas e informados sobre o perigo da aids, cidadãos ativos, motoristas e pedestres educados, abertos à tecnologia moderna, em permanente sintonia com as necessidades do mercado, capazes de

solidariedade de passar da desnutrição à alimentação balanceada, antitabagistas, críticos e esportistas, ambientalistas e empreendedores etc (MRECH, 2005, p.135)

Em contrapartida a essas novas exigências encontra-se a realidade diária dos docentes, e com isso, para atingir os objetivos do trabalho ‘prescrito’ implica consequências para o sujeito – um sofrimento psíquico, tratado como mal-estar docente. Está instalada a questão do estresse ocupacional, que pode ser definido como

as situações em que a pessoa percebe o seu ambiente de trabalho como ameaçador às suas necessidades de realização profissional e pessoal, e/ou à sua saúde física e mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente de trabalho, à medida que esse ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que não contém recursos adequados para enfrentar tais situações (FRANÇA, 1999, p. 31).

Estresse e *Burnout*

Vale salientar que para alguns autores, dentre eles Lipp (1996, pp. 20-21), o estímulo aversivo – ou agente estressor – pode ser definido como “tudo o que cause uma quebra da homeostase interna que exija alguma adaptação pode ser chamado de estressor” e o aversivo é considerado, ainda, “qualquer evento que amedronte, confunda ou excite a pessoa” (*ibid*). Sendo assim, pode-se chamar de estímulo aversivo qualquer situação provocadora de um estado emocional forte que conduza a uma quebra do equilíbrio interno e externo no qual exija da pessoa um ajustamento ao ambiente. É importante observar que os agentes estressores não provocam respostas idênticas em todas as pessoas, variando a forma de percebê-los de acordo com a concepção individual, do sistema de valores, das crenças e vulnerabilidade de cada um.

Ainda assim, o estresse não é necessariamente prejudicial, já que leva o organismo a produzir adrenalina que dá ânimo, vigor e energia fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa (LIPP, 2000). No entanto, a continuidade prolongada é uma das causas do esgotamento físico e mental, de modo que o impacto das condições laborais sobre a saúde dos trabalhadores levou, no ano de 2001, o Ministério da Saúde a elaborar o documento chamado – “Doenças Relacionadas ao Trabalho”, o qual reconhece o trabalho como importante fator de adoecimento, de desencadeamento e de crescente aumento de distúrbios psíquicos.

Além disso, instituiu a Portaria nº 1.339, a qual cita um rol de doenças relacionadas ao trabalho, abrangendo os transtornos mentais e do comportamento, entre eles a síndrome de *Burnout*, apresentando sua classificação no Código Internacional de Doenças (CID-10) dentro do código Z73.0 – esgotamento –, sendo que

Dentre os problemas de saúde, os transtornos mentais são responsáveis pelo maior número de dias de afastamento do trabalho, ou seja, são problemas de saúde que afastam os trabalhadores do trabalho por longos períodos. Além disso, como não se trata de uma lesão visível ou de um processo físico mensurável, muitas vezes, os pacientes não têm o seu sofrimento legitimamente reconhecido (MINISTERIO DA SAUDE, 2001, p. 193).

Benevides-Pereira (2002) define *Burnout* – da língua inglesa, *Burn-out* – como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, é uma metáfora para significar aquele que atingiu o seu limite e, por falta de energia, não possui mais condições de desempenho físico ou mental. A maioria dos estudiosos afirma que a Síndrome de *Burnout* – ou Síndrome do Esgotamento Profissional – foi inicialmente descrita em 1974, pelo médico psicanalista Herbert J. Freudenberger, que, ao observar muitos dos voluntários com os quais trabalhava, constatou que eles apresentavam um processo gradual de desgaste de motivação e/ou humor (GUIMARÃES e CARDOSO, 2004).

Estresse e Professores

Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o *Burnout* tem sempre caráter negativo e está relacionado com o mundo do trabalho. Sendo que de acordo com Carlotto e Câmara (2008) os professores e os profissionais de saúde são os principais alvos das pesquisas sobre a Síndrome de *Burnout* no Brasil. Embora antes considerado um transtorno mental que acometia principalmente os profissionais da saúde, atualmente vê-se os profissionais da educação como principal profissão de risco, e estudos realizados no Brasil apontam que 48% dos professores sofrem algum sintoma da Síndrome de *Burnout* (SILVA e CARLOTTO, 2003). E assim como em muitas das profissões consideradas assistenciais, o *Burnout* nos professores não aparece de forma brusca, mas constitui a última fase de um processo contínuo que vai surgindo e crescendo, e que se caracteriza por uma exaustão dos recursos emocionais do sujeito, sendo comuns atitudes negativas e de distanciamento para com os alunos e a valorização negativa

de seu papel como um profissional. Apresenta sinais tais como sensação de inadequação ao posto de trabalho, de ausência de recursos para encarar o serviço de professor, de não possuir a formação necessária para sua função, de incapacidade para a resolução dos problemas, insuficiência de tempo (MORENO-JIMENEZ *et. al.*, 2002). Como consequência dessas queixas frequentes, das pressões internas, das crenças e valores de cada um, encontramos professores mais vulneráveis ao estresse. Não obstante,

É dado aos educadores um sistema cheio de falhas, com condições mínimas de trabalho. A consequência maior é a falência da imagem da educação, da escola e do professor diante da sociedade e, especialmente, diante do aluno (MARQUES, 2009, p. 12).

Assim fala-se da crise de identidade vivida pelo professor que está relacionada com o *status* que a profissão ocupa em nível social, visto que comumente são pouco valorizados socialmente, a baixa remuneração recebida e a precariedade de sua formação profissional (FACCI, 2004). Em suma,

o que é repassado na sociedade acerca do professor remete para um profissional cuja imagem é articulada a sacrifício, dedicação e pouca remuneração, o qual se posiciona aquém das profissões detentoras de poder econômico e social. Há, nessas pesquisas, um consenso acerca da desvalorização social do professor. Tal consenso acerca desse profissional é partilhado socialmente, caracterizando-se, portanto, como representações hegemônicas e de conteúdo negativo, o que, talvez, leve alguns desses profissionais a se identificar em locais públicos como Sociólogos, Historiadores, Matemáticos etc, ao invés de se apresentar como professores (LUSTOSA, 2008, p. 14).

Em paralelo a essa desvalorização do papel do professor na sociedade, com a cultura das mídias eletrônicas surge a ampliação do acesso a fontes de informações extraclasse, entre elas a internet – com suas redes sociais e sites de busca – aos quais os alunos têm acesso a diversas informações em qualquer lugar, abrindo assim novas possibilidades de construção de saber. Com isso, não apenas a escola, mas também a família, perdem o impacto informativo que tinham, aumentando assim as responsabilidades do professor (MARQUES, 2009).

Martins (2007) assinala que a revisão da literatura sobre o tema ‘estresse em professores’ aponta um consenso de que o ensinar é uma das ocupações altamente estressantes, causando reflexos negativos e evidentes na saúde física e mental, bem como no desempenho profissional desses profissionais.

As sociedades se organizam em função do trabalho e as pessoas estruturam suas vidas de acordo com as atividades de seu trabalho e o local onde o exercem.

Fonseca (2001) afirma que o trabalho de cada um pode contribuir, através dos êxitos e fracassos, para que o sujeito se sinta satisfeito ou insatisfeito consigo mesmo, realizado ou não no âmbito profissional. Podendo o trabalho ser fonte de prazer e realização, como também fonte de desprazer e patologização. Dejours (1992) defende a não neutralidade do trabalho em relação à saúde, podendo este ser fator de adoecimento do trabalhador, visto que as mudanças nas experiências de trabalho e seus significados decorrentes do ambiente e da pressão sobre determinadas afazeres profissionais podem refletir no bem estar e na saúde da maioria dos trabalhadores. Nesse sentido, o referido autor aponta para a docência como uma profissão de sofrimento, devido os desgastes físicos e mentais ocasionados pelas exigências permanentes dessa profissão, que certamente ocasionam impactos em termos de bem-estar e saúde, para a maioria dos profissionais da categoria.

Sabe-se que o estresse é a tensão emocional sob a qual vive o homem na atualidade. Com os avanços tecnológicos e a competitividade que conduzem o ser humano a experimentar situações altamente estressantes. E o estresse excessivo e seus sintomas podem deixar os professores pouco tolerantes, irritados, ansiosos, tanto no trabalho como fora dele, na família e com os amigos. Isto posto, é razoável pensar que quanto mais o professor e a instituição estiverem informados sobre as causas do estresse ocupacional no ambiente escolar, tanto maiores serão as chances de evitar ou ao menos atenuar o seu impacto prejudicial, já que se sabe que o estresse interfere na qualidade de vida das pessoas, e como consequência há uma tendência à diminuição da produtividade e nível motivacional com repercussão nos aspectos sociais e afetivos.

Inventário de Sintomas de Stress para adultos - ISSL

Levando em conta os danos causados pelo estresse em excesso, no que concerne à saúde física e mental, tornou-se fundamental o seu estudo, objetivando diminuir seus efeitos negativos sobre a população, bem como garantir melhorias na qualidade de vida. Muitas pesquisas sobre o tema vêm sendo feitas e a cada dia surgem novidades com relação ao estresse, suas implicações e formas de intervenção.

Selye (1956 *apud* CANOVA e PORTO, 2010) descreveu a ‘síndrome do estresse biológico’, como uma reação defensiva fisiológica do organismo, que surge como resposta a qualquer estímulo aversivo – situações que enfraquecem e faz adoecer o organismo. Esse modelo possui três estágios: reação de alarme, resistência e exaustão. Sendo os dois primeiros estágios vivenciados por todas as pessoas em diversos momentos da vida. No entanto o último estágio, considerado o mais severo, se vivenciado por longo período de tempo pode ocasionar consequências irreversíveis, como doenças graves em órgãos consideráveis mais vulneráveis no sujeito.

Por sua vez, Lipp (1999) caracteriza o stress como um estado de tensão que provoca uma ruptura na homeostase do organismo, em seu equilíbrio interno. Esta reação contém elementos físicos e psicológicos e é fruto de alguma interação psicofisiológica frente a uma determinada situação.

É sabido a relevância do uso de instrumentos e técnicas para mensurar o estresse. No Brasil, para este fim, existe o ISSL – Inventário de Sintomas de Stress para adultos – que foi elaborado e padronizado por Lipp (LIPP, 2000). Este instrumento foi baseado inicialmente no modelo trifásico de Selye, porém na fase de desenvolvimento de suas pesquisas em relação a este material, a autora percebeu uma quarta fase de estresse, situada entre a fase de resistência e de exaustão, denominada por ela de quase-exaustão, com sintomas de abatimento da pessoa, possibilitando o surgimento de doenças, se bem que com menor intensidade do que na fase seguinte, e até mesmo permitindo que a pessoa tenha uma vida ainda dentro da normalidade. Vale ressaltar que,

As diferenças individuais que aparecem numa situação estressante são devidas à variação de sua percepção da situação como potencialmente estressante, a avaliação que a pessoa faz de tal situação é fundamentalmente importante. Se um evento é percebido como estressante, ele será estressante (LAZARUS, 1986 *apud* AFONSO, 2006, p. 6).

Assim, sabendo-se que no modelo de Lipp (2000) são quatro fases pertinentes e características ao estresse, sendo elas definidas do seguinte modo:

- **Fase de alarme** se inicia quando a pessoa se defronta com um agente estressor. Nesse momento, o organismo se prepara para o momento de ‘luta ou fuga’, ocorrendo conseqüentemente a quebra da homeostase. A aceleração do organismo mediante ação aumentada de determinadas funções é, muitas vezes, de grande importância para a preservação da vida,

uma vez que leva o organismo a um estado de alerta, de prontidão, possibilitando que ele possa atuar em situações de urgência, constituindo uma defesa automática do corpo. É nesta fase que acontece um aumento na produtividade e, se a pessoa souber administrar o estresse, ela pode utilizá-lo em seu benefício devido à motivação, entusiasmo e energia que a mesma produz.

- **Fase de resistência** ocorre quando a fase de alerta for mantida, ou seja, se o estressor perdura ou se ele é de longa duração e intensidade excessiva, o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno de um modo reparador. O organismo se utiliza das reservas de energia adaptativa, na tentativa de se reequilibrar. Se a reserva de energia adaptativa for suficiente, a pessoa se recupera e sai do processo de estresse. Se, por outro lado, o estressor exige mais esforço de adaptação do que é possível para aquele indivíduo, então o organismo se enfraquece e torna-se vulnerável a doenças.
- **Fase de quase exaustão** - ocorre quando a tensão excede o limite do que é possível gerenciar e a resistência física e emocional começa a se despedaçar. Existem, ainda, momentos em que o sujeito consegue pensar de modo lúcido, tomar decisões, ter bom humor e trabalhar, no entanto, necessitando de bastante esforço, e esses momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto. É uma fase caracterizada por muita ansiedade. As doenças que surgem na fase de resistência tendem a aumentar.
- **Fase de exaustão** - é a fase considerada como a mais negativa do estresse. É a fase patológica e ocorre quando o estressor perdura por mais tempo ou quando vários estressores ocorrem, simultaneamente, evoluindo o processo de estresse. Então poderá ocorrer a exaustão psicológica, em forma de depressão; e a exaustão física, como consequência as doenças surgem, inclusive doenças graves.

Sendo o inventário do ISSL composto de três quadrantes que investigam os sintomas físicos e psicológicos experimentados pelo indivíduo em um determinado período de sua vida. Os quadrantes são referentes às quatro fases do estresse – modelo quadrifásico do estresse – no qual os sintomas apresentados são característicos de cada fase.

- Quadrante 1: Refere-se aos sintomas físicos e psicológicos experimentados nas últimas 24 horas (fase de alerta do estresse).
- Quadrante 2: Refere-se aos sintomas físicos e psicológicos experimentados na última semana (fase de resistência e quase-exaustão; a depender do escore).
- Quadrante 3: Refere-se aos sintomas físicos e psicológicos experimentados no último mês (fase de exaustão).

Ao responder o inventário ISSL a pessoa deverá assinalar com 'F' os sintomas físicos e com 'P' os sintomas psicológicos vivenciados por ela nos períodos apresentados no respectivo quadrante. No quadrante 1 são investigados 15 sintomas físicos ('F1') e três psicológicos ('P1'). No quadrante 2 são assinalados com 'F2' os 10 sintomas físicos e 'P2' os cinco sintomas psicológicos experienciados. No quadrante 3 assinala 'F3' para 12 sintomas físicos e 'P3' para os onze sintomas psicológicos. Cabe salientar que alguns sintomas que aparecem na primeira parte também aparecem na terceira parte, porém com graduações diferentes.

A Avaliação de Estresse nos Professores

Como dito anteriormente, o professor, em especial o que leciona as primeiras séries, tem sofrido profundas mudanças pessoais, sociais e econômicas. Antes era detentor de um status social elevado e possuía salário razoável. No entanto, atualmente vem perdendo cada vez mais seu lugar de prestígio na sociedade. Sendo que, em paralelo a essas mudanças está a questão das exigências que se faz ao professor, que só vem a aumentar: dar às crianças uma educação básica, não apenas do ponto de vista cognitivo, mas também, afetivamente e socialmente. Cabe então ao professor adaptar-se a essas pressões internas e externas oriundas do contexto educacional – tais como excesso de preocupação com a sua profissão e com a necessidade de atualizações educacionais constantes – muitas vezes apresentando respostas psicológica, fisiológica e emocional, que conduzem a sintomas de estresse intenso. Por mais que seja sabido que o estresse é a tensão emocional vivida habitualmente pelo o homem, Esteve (1989 *apud* MARTINS, 2007, p. 119) identificou,

cinco grandes mudanças sociais que impuseram certa pressão aos professores, e que originaram condições para o crescimento dos estudos sobre o *stress* nesses profissionais, dentre elas estão: a transformação do papel de professor e dos agentes tradicionais de integração social; as crescentes contradições no papel do professor; as mudanças nas atitudes da sociedade em torno do professor; a incerteza acerca dos objetivos do sistema educacional e da longevidade ou utilização do conhecimento e a deterioração da imagem do professor. Para essas mudanças, ele denomina de fatores secundários, ou seja, aqueles baseados no ambiente, que afetam a situação na qual o professor está inserido. Já àqueles que têm efeitos diretos nas salas de aula, como comportamento dos alunos e apoio logístico.

Esta pressão exercida pela insatisfação provocada pela desvalorização e reconhecimento da profissão, pelas mudanças no contexto educacional e pelas novas tecnologias, que conduz o professor a implementar estratégias de adaptação. Ou seja, percebe-se que o estresse surge inicialmente revestido de um esforço de adaptação por parte do professor. Quando esgotado o mecanismo de adaptação, e os estímulos estressores continuam a agir, ocorre uma diminuição das reservas de energia e o indivíduo poderá entrar na síndrome de *Burnout*. Jesus (2002, p. 18), que faz menção ao estresse forte como:

O conjunto de sintomas que o professor possa apresentar numa situação de *Burnout* pode ocorrer devido à dificuldade em fazer face às exigências que lhe são colocadas pela sua profissão, (...) em que se podem distinguir três etapas: primeiro, as exigências profissionais excedem os recursos adaptativos do professor, provocando stress (alerta); segundo, o professor tenta corresponder a essas exigências, aumentando o seu esforço (resistência), por fim, aparecem os sintomas que caracterizam o mal-estar propriamente dito (exaustão).

O estresse, que já é reconhecido como uma doença do ambiente de trabalho pelos organismos internacionais, também tem seus efeitos no ambiente escolar. Segundo Martins (2007) estudos realizados em diversos países da América e da Europa têm demonstrado que os professores estão sujeitos à deterioração progressiva da saúde física e mental. Cada vez mais confirmado por estudos, sabe-se que os professores poderão passar por consequências emocionais em razão de estarem vivenciando tensões estressantes diferenciadas no exercício de sua atividade profissional. Sendo que as repercussões psicológicas das tensões provocadas pelo estresse deixam marcas profundas no ser humano reduzindo a motivação, a autoestima e a afetividade. De modo que o estresse em excesso pode levar os professores serem pouco tolerantes, irritados, ansiosos, tanto no ambiente de trabalho como também além dele, com família e com os amigos.

Martins (2007, p.13) no seu levantamento sobre as pesquisas acerca dos sintomas de estresse nos professores brasileiros deparou com a opinião de diversos autores, tais como: o Lipp (2002 *apud* MARTINS, 2007), que aponta a jornada de trabalho do professor, altamente estressante, fazendo referencia ao fato de ser este profissional em situações que envolvem horas excessivas dentro e fora da escola, de ter a necessidade de ter mais de um emprego e conseqüente falta de tempo. Assim como Esteve (1999 *apud* MARTINS, 2007), em seus estudos, assinala a falta de apoio no contexto social sentida pelo professor, visto que a cada dia novas exigências surgem, provocando no professor um mal-estar docente. Já Kyriacou e Sutcliffe (2001 *apud* MARTINS, 2007) afirmam em seus estudos fatores de risco para o estresse do professor, dentre eles trabalho duro, pressão do tempo, indisciplina e ausência de motivação do estudante, situações conflitantes e condições precárias de ensino.

É *mister* apontar que a frequência de estresse no cotidiano do professor conduzem o mesmo a uma resposta negativa no âmbito psicossocial, acarretando posturas, por vezes, rígidas, irracionais e controladoras, além do fato que se o professor não estiver bem, motivado e com sua autoestima elevada, será bastante difícil para ele transmitir algo positivo para o seu aluno (REINHOLD, 1995). Uma autoestima saudável está correlacionada com a racionalidade, o realismo, a criatividade, a independência, a flexibilidade e a habilidade para lidar com mudanças – tão necessárias no cotidiano na educação. Sobre essa questão, Júnior e Lipp (2008, p. 856) ressaltam que

o trabalho do professor ocupa grande parte, se não a maior parte de seu tempo, sendo que o ritmo desse trabalho, na maioria das vezes, costuma ser intenso, exigindo elevados índices de atenção e concentração para a realização das tarefas e cumprimento de metas pedagógicas e administrativas, principalmente em se considerando a atuação do professor de Ensino Fundamental. Como afirma Meleiro (2002), é praticamente ele que inicia a socialização das crianças, representando papel fundamental nas fases de seu desenvolvimento. Essas questões preliminares, somente para ilustrar a complexidade da função desses profissionais e as responsabilidades originadas da atuação docente, exigem acentuado equilíbrio emocional e físico por parte de quem escolhe essa profissão.

Selye (1956 *apud* CANOVA e PORTO, 2010) fala que o estresse quando excessivo produz sintomas tanto psicológico – cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor – quanto físicos – possíveis doenças podem surgir pela baixa do sistema

imunológico. Lipp e Malagris (1995) enfatizam a gravidade da questão do estresse ocupacional e sua importância na saúde do trabalhador, cujo resultado pode ser o absenteísmo e até mesmo o abandono do emprego.

Com tudo isso, se faz necessário identificar e mensurar a presença do estresse nos professores e sua influência nos resultados e metas das instituições escolares, na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos e nos objetivos maiores da política educacional vigente, bem como seu impacto nas atividades profissionais e na qualidade de vida dos professores.

O uso do ISSL na avaliação de estresse dos professores

No estudo sobre o estresse destaca-se a importância de instrumentos como o ISSL, que possibilitam uma avaliação apurada sobre a existência ou não de sintomas de estresse, o conhecimento do nível e estágio deste, assim como a prevalência de sintomas físicos e/ou psicológicos, possibilitando pensar em quais estratégias de enfrentamento possam ser adotadas antes da ocorrência de somatizações, que geram sofrimento ao indivíduo e despesas para as organizações e para a sociedade. Também demonstram as possibilidades de controle sobre o estresse elevado e algumas recomendações sobre alimentação, exercícios físicos, qualidade de vida e relaxamento.

É sabido que o uso do ISSL no contexto clínico e organizacional é recomendado, uma vez que este é capaz de garantir um diagnóstico fidedigno de sintomas físicos e psicológicos relacionados ao estresse, além de possibilitar a identificação dessa nova fase do estresse designada 'quase-exaustão'. Lipp (2002, p. 12) aponta que o ISSL permite realizar “um diagnóstico preciso do stress, determinar em que fase a pessoa se encontra e se este stress manifesta-se mais por meio da sintomatologia na área física ou psicológica, o que viabiliza uma atenção preventiva em momentos de maior tensão”. Merecendo destaque que o ISSL foi utilizado em 61,2% dos trabalhos apresentados no 'Congresso Brasileiro de Stress', que ocorreu em São Paulo em 2003, conforme Lipp (2004). Sabendo que o processo de desenvolvimento do estresse, assim como o quadro sintomatológico, varia dependendo da fase em que se encontra. ROSSETTI *et. al.* (2008, p. 110) constatou que na amostra de padronização do ISSL com 1853 pessoas, sendo 64% do sexo feminino e 36% do masculino, na faixa etária de 15 a 75 anos. Constatou-se

que 44% dos indivíduos não possuíam sinais de stress, 53% encontravam-se entre a fase de resistência e 1% na fase de exaustão. Sendo que, a faixa de idade para o sexo feminino que permaneceu com níveis de estresse na fase de resistência, foi a de 15 a 24 anos. Enquanto que para o sexo masculino a fase de resistência permaneceu entre a faixa de 25 a 34 anos.

Conclusão

Desse modo, a importância do estudo do estresse no ambiente de trabalho do professor objetiva proporcionar o alerta para o valor de programas de prevenção do estresse, com medidas de controle, prevenção e combate do estresse, buscando assim uma vida mais saudável para esses profissionais, seja na área física, quanto na área psicológica. Visto que,

Mais do que ninguém, é preciso que o professor, por seu papel de formador de idéias, aprenda a lidar com o stress ocupacional de modo eficaz e moderno. Desse aprendizado, surgirá uma sociedade mais forte para enfrentar as dificuldades da vida, formada de adultos e crianças que consigam se adaptar às exigências do mundo moderno e que possam usufruir uma vida de real qualidade. Aos professores, compete aprender a controlar o seu próprio stress emocional para que possam, no contexto de uma aula normal, ensinar seus alunos também a manejar o stress da vida de modo saudável e profícuo. Alunos que tiverem professores que lhes ensinem, além do conteúdo programático das disciplinas, técnicas de manejo do stress, serão, sem dúvida, adultos mais preparados e resistentes às intempéries da vida (LIPP, 2002, p. 136).

Considera-se importante registrar que as repercussões psicológicas das tensões provocadas pelo estresse deixam marcas profundas no ser humano reduzindo a motivação, a autoestima e a afetividade. Vale lembrar que o estresse é um processo dinâmico e, por isso, tanto pode ser agravado quanto revertido, dependendo da forma de enfrentamento utilizada pela pessoa. E para que a reversão do quadro de estresse ocorra, faz-se necessário o emprego de intervenções que envolvam técnicas específicas para seu controle, a fim de ajudar a pessoa a manejá-lo de modo mais eficiente. No entanto, caso isto não ocorra, é provável que haja aumento na gravidade do quadro, deixando o organismo debilitado e propenso a doenças.

Assim, há que se considerar a necessidade de se conhecer melhor as variáveis das condições de trabalho que geram estresse no profissional da educação. Visto ser este conhecimento essencial no planejamento, execução e

avaliação de programas de prevenção e de intervenção que realmente sejam eficientes. Necessário também se faz identificar e mensurar a presença do estresse nos professores e sua influência nos resultados e metas das instituições escolares, na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos e nos objetivos maiores da política educacional vigente.

Sabe-se que, a todo o momento, surgem novas mudanças que exigem adaptação, muitas vezes conseguida com grande desgaste. Além disso, a cobrança por perfeição acaba por se somar à desenfreada busca por informações, o que, juntamente com outros fatores, pode propiciar o desequilíbrio da homeostase interna e o aparecimento do estresse. Enfim, é importante ainda salientar a necessidade de se realizarem estudos futuros, afinal são inúmeras as possibilidades de estudo acerca da temática do estresse relacionado ao mundo do trabalho do professor. Por exemplo, a questão do avanço da internet – com suas redes sociais – traz contigo diversas possibilidades, entre elas a rápida comunicação e a solicitação ‘imediata’ do outro – tornando o professor cada vez mais vulnerável e acessível ao aluno – o que pode vir a incrementar o estresse vivenciado pelo profissional da educação.

Levando-se em consideração essa problemática, torna-se de extrema importância o desenvolvimento de novos estudos, a fim de melhor investigar a questão estresse x profissionais da educação e buscar, não só avaliar o nível de estresse desses profissionais, como também suas fontes causadoras.

REFERÊNCIAS

AFONSO, F. **Stresse TOC: Um Estudo Exploratório**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – PUC, Campinas, 2006.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CANOVA, K.R.; PORTO, J.B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **RAM, Rev. Adm. Mackenzie (Online)** **11**. (5), 4-31. 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-6971201000050002&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 29 jun. 2013.

CARLOTTO, M.S.; CÂMARA, S.G. **Análise da Produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil**. In: Psico, vol. 39 p. 151-158, 2008.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: Estudo de psicopatologia do trabalho**. 5ªed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

FACCI, M.G.D. **Valorização ou esvaziamento do trabalho do professor? Um estudo crítico-comparativo da teoria do professor reflexivo, do construtivismo e da psicologia vigotskiana**. Campinas: Autores associados, 2004.

FONSECA, C.C.O.P. **O adoecer psíquico no trabalho do professor de ensino fundamental e médio da rede pública no Estado de Minas Gerais**. 2001. 231 f. Dissertação (Mestre em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2001. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/79890?show=full>>. Acesso em: 12 ago. 2013.

FRANÇA, A.C.L. **Stress e Trabalho**. 2ªed. São Paulo: Atlas, 1999.

GUIMARÃES, L.A.M.; CARDOSO, W.L.C.D. Atualizações sobre a Síndrome de Burnout. In: GUIMARÃES, S.G. (org) **Série Saúde Mental e trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004, p. 43-61.

JESUS, S.N. **Perspectiva para o bem estar docente: Uma lição de síntese**. Porto, Portugal: Edições ASA, 2002

JUNIOR, E.G.; LIPP, M.E.N. **Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais**. In: Psicologia em Estudo. Maringá, vol. 13 p. 847-857, 2008.

LIPP, M.E.N. (Org). **Pesquisas sobre Stress no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco**. São Paulo: Papirus, 1996.

_____. O que é que eu tenho? De onde ele vem? In: LIPP, M.N. (Org.) **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 1999.

_____. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

_____. (Org.) **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2002.

_____. (Org.). **O stress no Brasil: Pesquisas avançadas**. Campinas: Papirus, 2004.

LIPP, M.E.N.; MALAGRIS, L.E.N. O manejo do *stress*. In: RANGÉ, B. (Ed.). **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas II**. Campinas: Fundo Editorial Psy, 1995. pp. 279-292.

LUSTOSA, F.L.C.G. **Representações Sociais de Professor Partilhadas por Licenciandos a Partir de Imagens de Professor**. 189 f. Tese (Doutora em Educação) - UFRN, Natal, 2008.

MARQUES, A.L.C. **Em busca da articulação entre a psicanálise e a educação: algumas reflexões sobre as demandas contemporâneas na educação**. Monografia (Bacharel em Psicologia) – UEPB, Campina Grande, 2009.

MARTINS, M.G.T. **Sintomas de Stress em Professores Brasileiros**. In. Revista Lusófona de Educação, vol. 10, pp. 109-128, 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília: MS, 2001. Disponível em <http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/02_0388_M1.pdf>. Acesso: 12 ago. 2013

MORENO-JIMENEZ, B.; GARROSA-HERNANDEZ, E.; GÁLVEZ, M.; GONZÁLEZ, J. L.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. A Avaliação do Burnout em Professores. Comparação de Instrumentos: CBP-R e MBI-ED. **Psicologia em Estudo** 7, (1), 11-19. 2002. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722002000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 30 jul. 2013.

MRECH, L. M. **O impacto da Psicanálise na Educação**. São Paulo: Avercamp Editora, 2005.

OLIVEIRA, D.A. A reestruturação do trabalho docente: precarização e flexibilização. **Revista Educação e Sociedade** 25. (89), 1127-1144. 2004. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302004000400003&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 12 ago. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

REINHOLD, H.D. **Fontes e Sintomas do Stress ocupacional do professor.** In: Revista de Psicologia. Campinas, n. 02/03, 1995.

ROSSETTI, M. O.*et. al.* **O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia ederal de São Paulo.** In: Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Volume 4, 2008.

SILVA, G.N; CARLOTTO, M.S. **Síndrome de burnout: Um estudo com professores da rede pública.** In: Revista Psicologia Escolar e Educacional, vol. 7, 2003.