

PROFESSOR UNIVERSITÁRIO: APRENDENDO A LIDAR COM O ESTRESSE

Andreza Maria Marques Sakuno Martins*
Cacilda Zafaneli**

MARTINS, A.M.M.S.; ZAFANELI, C. Professor universitário: aprendendo a lidar com o estresse. **EDUCERE** - Revista da Educação, Umuarama, vol. 6, n.1, p. 61-65, jan./jun., 2006

RESUMO: O presente artigo trata do estresse no professor universitário, abordando os fatores estressores aos quais este profissional está exposto, as fases pelas quais identificam-se os vários níveis de estresse e os sintomas correspondentes a cada uma dessas fases. Também, aborda-se as formas pelas quais o docente pode administrar o estresse, o que lhe possibilita o retorno à homeostase, e conseqüentemente, a uma melhor qualidade de vida e desempenho da atividade profissional. Tem por objetivo conceituar o estresse, determinando suas causas internas e externas, relacionadas principalmente com a atividade docente, além de apresentar os principais sintomas do estresse e as formas de lidar com o mesmo. A relevância do trabalho encontra-se no fato do docente estar atualmente exposto a constantes exigências do mercado de trabalho, as quais partem da sociedade, do governo, dos acadêmicos e das instituições de ensino, o que geram uma enorme carga de estresse. Conclui-se que o docente não consegue eliminar todos os fatores de estresse a que está sujeito, mesmo porque o estresse é inevitável e necessário à sobrevivência, sendo prejudicial quando em excesso. O docente deve saber o que é o estresse, identificar as suas fases e sintomas e aprender quais os fatores que mais o deixa estressado e reagir de forma adequada e produtiva. É necessário que o professor saiba lidar com o estresse e buscar ajuda quando necessário, mudando se necessário, seu estilo de vida.

PALAVRAS-CHAVES: Estresse. Professor universitário. Fases do estresse. Estilo de vida. Fatores estressores.

*Psicóloga, Especialista em Docência do Ensino Superior, Professora da Universidade Paranaense - UNIPAR. andreasakuno@hotmail.com

**Mestre em Comunicação e Semiótica, Professora da Universidade Paranaense - UNIPAR. cacilda@unipar.br

UNIVERSITY PROFESSOR: LEARNING HOW TO DEAL WITH STRESS

ABSTRACT: The present article is about the university professor's stress, approaching the factors to which this professional is exposed, the stages used to identify the several levels of stress and the corresponding symptoms to each of these stages. Besides this, it approaches the ways which can be used by the teacher to manage the stress, what lets the teacher go back to the Homeostasis and, in consequence, a better life quality and performance in the professional activity. It had the objective of the stress conception, determining its internal and external causes, related, mainly, to the teaching activity, as well as showing the main symptoms of the stress and ways of dealing with it. The importance of this work is in the current exhibition of the professor to constant requirements of the work market, which are generated by society, government, academic students and by learning institutions creating a huge load of stress. It is possible to conclude that the professor is not able to eliminate all the factors of stress in his circle, even because stress is unavoidable and necessary to the survival, being harmful when in excess. The university teacher must know what the stress is, identify its stages and symptoms and learn what factors most irritate him and make him react in the right and productive way. It is necessary that the professor know how to deal with stress and look for help when it is necessary, changing, if it is necessary, his lifestyle.

KEY-WORDS: Stress. University professor. Stress stages. Lifestyle. Stressing factors.

PROFESOR UNIVERSITARIO: APRENDIENDO A TRATAR CON EL ESTRÉS

RESUMEN: Este artículo trata del estrés en el profesor universitario, enfocando los factores estresores a los cuales este profesional está expuesto, las fases por las cuales se identifican los varios niveles de estrés y los síntomas correspondientes a cada una de esas fases. También, se enfoca las formas por las cuales el docente puede administrar el estrés, lo que le posibilita el retorno a la homeóstasis y, consecuentemente, a una mejor calidad de vida y desempeño de la actividad profesional. Tuvo por objetivo conceptuar el estrés, determinando sus causas internas y externas, relacionadas principalmente con la actividad docente, además de presentar los principales síntomas del estrés y maneras de tratar con lo mismo. La relevancia del trabajo se encuentra en el hecho del docente estar actualmente expuesto a constante exigencias del mercado laboral, las cuales parten de la

sociedad, del gobierno, de los académicos y de las instituciones de enseñanza, lo que generan una enorme carga de estrés. Se concluye que el docente no consigue eliminar todos los factores de estrés a que está sometido, mismo porque el estrés es inevitable y necesario a la sobrevivencia, siendo perjudicial cuando en exceso. El docente debe saber lo que es el estrés, identificar sus fases y síntomas, aprender cuales los factores que más lo deja estresado y reaccionar de manera adecuada y productiva. Es necesario que el profesor sepa tratar con el estrés y buscar cuando necesario, cambiando, si necesario, su estilo de vida.

PALABRAS CLAVE: Estrés. Profesor universitario. Fases del estrés. Estilo de vida. Factores estresores.

INTRODUÇÃO

A presente investigação tem por tema a análise das causas do estresse dos professores universitários no desempenho da atividade docente, bem como a identificação de seus sintomas e a tomada de atitudes que auxiliem em tais situações.

Objetivou-se conceituar o fenômeno do estresse, determinar suas causas em relação à atividade docente, identificar os principais sintomas que podem demonstrar a ocorrência do estresse e seu nível, e, por fim, apresentar algumas práticas que, comprovadamente, ajudam o indivíduo estressado a superar esse momento.

Este trabalho irá se limitar ao estudo da ocupação do professor universitário, justificando-se por demonstrar que o estresse está presente na profissão de educador e a importância de se administrar adequadamente tais situações.

As situações de estresse são cada vez mais frequentes nos dias atuais, estando presentes no ambiente de trabalho, no ambiente social, na família, no ambiente escolar e acadêmico e em todas as demais atividades humanas. No caso específico do docente do ensino superior, as situações de estresse são determinadas pelas cobranças que partem das instituições de ensino, do corpo discente, da sociedade, da comunidade científica, e além dessas pressões próprias da profissão, o docente ainda está sujeito às cobranças comuns a todo ser humano, que tem como foco a família, os amigos e a comunidade em que está inserido, dentre outros.

O profissional do ensino superior pode ser orientado a identificar estas situações estressantes e ser preparado para lidar com elas e superá-las, sendo esta a principal meta deste estudo.

O estresse pode ser um dos maiores fatores de risco para a saúde e

determinante da qualidade de vida do ser humano. Afirma Lipp (2002), que o indivíduo estressado não se sente bem, não consegue produzir de acordo com o seu potencial, não interage adequadamente com as pessoas com as quais convive, não possui motivação para alcançar metas difíceis, e em consequência disso pode recusar-se a trabalhar, ou até mesmo, aumentar o risco de adoecer.

No desenvolver do artigo e principalmente na conclusão, irá se responder a algumas questões, como por exemplo: O professor universitário sabe identificar seu nível de estresse? O professor universitário sabe lidar com situações estressantes? O professor universitário pode lançar mão de algum mecanismo que lhe ajude a lidar com situações estressantes?

Para a realização deste trabalho, utilizou-se como metodologia a pesquisa bibliográfica e por meios eletrônicos, procurando analisar as principais obras sobre o tema, voltado para a atividade docente universitária.

DESENVOLVIMENTO

O termo estresse¹ foi utilizado pela primeira vez na medicina pelo médico e fisiologista norte-americano Hans Selye, em 1926², ainda quando estudava medicina na Universidade Alemã de Praga, ao verificar que várias das perturbações apresentadas pelos seus pacientes eram comuns a muitas doenças, onde sugeriu a síndrome de estar apenas doente.

Tal observação gerou intensas pesquisas médicas que culminaram com a definição, na época, de *stress* como “*um desgaste geral do organismo*”. O desgaste é causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz (LIPP, 1987, p. 19-20).

Demonstra Baccaro (1997), que o termo estresse é identificado como um agressor emocional, ou seja, o indivíduo está sob o efeito de uma tensão emocional, e não mais como uma síndrome específica provocada por agentes inespecíficos.

¹ O termo estresse vem do inglês *stress*, que significa tensão (HOUAISS; VILLAR; FRANCO, 2001).

² Segundo LIPP (1987, p. 19), o ano é 1926. Já em outra obra, LIPP (2002) determina que o ano em que Hans Selye apresentou o conceito de estresse foi 1936, mas BACCARO (1997, p. 24) diverge, afirmando ter sido 1925, o ano em que primeiro se utilizou a expressão estresse.

O estresse embora identificado apenas na década de 20, não é um fenômeno típico da sociedade moderna, pois é um mecanismo que sempre esteve presente no dia a dia do ser humano. Mesmo na Pré-história, como acrescenta Lipp (1987), o indivíduo que vivia nas cavernas enfrentava feras selvagens para se defender ou na prática da caça movido pelo instinto da sobrevivência, sendo estas situações extremamente estressantes. O organismo, nessas situações de perigo sofre uma grande modificação para fortalecer o ser humano³, auxiliando-o a superá-la. Quando esses fenômenos são prolongados ou se repetem com muita frequência, o desgaste torna-se excessivo, surgindo o estresse.

Porém, atualmente não se vive mais exatamente esse tipo de situação estressante, não se podendo dizer, contudo, que a luta pela sobrevivência chegou ao fim. O ser humano, nos dias atuais, convive com assaltos, catástrofes naturais (incêndios, tempestades, furacões, vulcões, vendavais e terremotos, entre outros), guerras, acidentes de carro, de avião, de navio, *etc.*, vive sob o risco de doenças, em constante preocupação econômica nos momentos de crise financeira, preocupa-se com o futuro dos filhos e enfrenta cobranças da família e/ou do(a) parceiro(a) com quem vive. Tal como afirma Baccaro (1997, p. 25-26):

O homem de hoje não pode se adaptar à civilização que ele criou. O homem, dito civilizado, vive correndo, com pressa, sem saber por que está correndo tanto, não tem tempo para parar, pensar e meditar. Sua vida interior é de medo, de angústia, de insegurança. Geralmente vive sob o impacto de sérias dificuldades econômicas. Sem tempo para o lazer, para o exercício e para o repouso, e faz em geral uma auto-imagem distorcida e pessimista.

Outros eventos, nem sempre ruins, também podem desencadear situações de estresse, como por exemplo o beijo, uma promoção inesperada na carreira, o casamento com a pessoa que se ama, o nascimento do primeiro filho tão esperado, ou seja, tudo aquilo que provoca uma forte emoção pode ser um agente estressor.

Para Falcone (2001), o estresse, antes de tudo, é uma reação-emocional natural, biologicamente adaptativa e fundamental para a sobrevivência dos

³ “As mudanças fisiológicas associadas com as reações de stress são processadas por um centro nervoso no cérebro (hipotálamo). Quando um estressor excita o hipotálamo, uma cadeia de reações bioquímicas altera o funcionamento de quase todas as partes do corpo. O sistema nervoso autonômico, que mobiliza o corpo para lidar com o stress, e a glândula pituitária são ativados. Esta, por sua vez, ativa as glândulas supra-renais que produzem adrenalina e corticóides. Se a produção for excessiva ou muito prolongada problemas sérios de desgaste orgânico podem ocorrer” (LIPP, 1987, p. 21).

organismos. Diante de uma situação estressante é natural que a pessoa tenha por resposta a tentativa de adaptação, pois o estresse é necessário à sua sobrevivência, gerando um comportamento apropriado para livrar o organismo do perigo. O estresse provocado por um processamento falho na informação é desadaptativo e gera comportamentos que cronicizam o estresse, no entanto, sabe-se que a reação ao agente estressor tem função protetora. Logo, o estresse não é apenas negativo, pois se apresenta como já demonstrado, fundamental à sobrevivência.

O estresse é indispensável à vida, pois ele prepara o ser humano para que em situações extremas possa utilizar todo o seu potencial físico e psíquico para superá-la. Ele é positivo quando se mantém na primeira fase, denominada alerta ou do alarme, ou quando, ao atingir a segunda fase, a da resistência, o indivíduo consegue logo restabelecer o equilíbrio. Caso o equilíbrio ou homeostase não sejam restabelecidos, a pessoa pode adentrar na terceira fase, que é a exaustão. Na exaustão os efeitos negativos do estresse se instalam e o organismo pode sofrer sério desgaste.

Como afirma Lipp (1987), quem identificou essas fases foi o médico Selye, ao aprofundar seus estudos sobre o estresse.

Na fase de alerta o indivíduo ao sofrer uma grande emoção (boa ou ruim), prepara seu organismo para agir, enfrentando a situação ou fugindo dela. Uma série de alterações fisiológicas ocorrem, que representam o bom funcionamento orgânico, muito embora possam perturbar o indivíduo, tais como, o sangue é retirado da periferia do corpo e alojado nas partes mais internas e vitais, garantindo que no caso de um ferimento em um dos membros, não se perderá muito sangue. O indivíduo pode parecer pálido e ficar com as mãos e os pés frios, sentir o coração mais acelerado, assim como sua respiração, para que seja suprida a demanda por mais oxigênio. Os músculos são preparados ao se contraírem, podendo o indivíduo sentir tremores, dores musculares, dificuldades para respirar e tonturas. Ocorre uma descarga de adrenalina que interfere no rendimento do organismo, ocasionando sintomas como agitação, entusiasmo súbito, tensão e dor muscular, insônia, diarreia, taquicardia, alteração no apetite, pupilas dilatadas, *etc.* O equilíbrio interno é desfeito e a pessoa passa a gastar energia adaptativa, que é limitada no indivíduo, para restabelecer o equilíbrio. Quando o equilíbrio interno é logo restabelecido não ocorrem danos ao organismo, sendo esta situação de estresse necessária e saudável, que exige mais do que o habitual para a superação de situações que despertam grande emoção, mas é uma reação fundamental à sobrevivência.

A segunda fase é a resistência, que ocorre quando o indivíduo está em alerta há algum tempo e não consegue voltar ao equilíbrio, gastando muita energia para isso. Nesta fase o indivíduo já começa a sentir cansaço constante,

desânimo, falha de memória, tontura, irritabilidade excessiva, desejo sexual diminuído, mal-estar generalizado. Caso consiga eliminar o agente estressor, o indivíduo volta à homeostase sem graves prejuízos à sua saúde. Porém, se não conseguir superar a situação estressante, o indivíduo entra na fase de exaustão, que pode ser extremamente prejudicial à sua saúde.

O estresse se torna negativo quando o equilíbrio se torna constante ou intenso e o indivíduo consome quase toda sua energia adaptativa na tentativa de restabelecer a homeostase. Nestas situações ocorre um grande desgaste físico e muitas vezes mental, causando desde o envelhecimento precoce até uma série de doenças, podendo ocasionar a morte.

Como acrescenta Falcone (2001), a manifestação de estresse frente a um estímulo ameaçador é necessária à sobrevivência do indivíduo e não provoca nenhum dano ao organismo. Mas o estresse pode se converter em um estado de superativação emocional crônica e problemática, quando a pessoa não dispõe dos recursos ou habilidades adequadas para enfrentar e controlar as situações consideradas ameaçadoras. É a terceira fase, chamada de exaustão, a mais perigosa pois começam a falhar os mecanismos de adaptação e surge um déficit nas reservas de energia. Alguns sintomas das duas fases anteriores podem retornar, mas agora de forma mais acentuada, pois já existem diversos comprometimentos físicos causados por doenças. Nesta fase podem surgir doenças de pele, depressão, uma ansiedade sem controle que passa a prejudicar a vida profissional e pessoal. O indivíduo pode vir a sofrer infarto, derrame cerebral e sérios problemas psicológicos, comprometendo seriamente os estudos e o trabalho. Torna-se necessária a ajuda profissional para que o indivíduo consiga lidar e superar a situação de estresse.

A essas fases, Lipp (2002, p. 110), acrescenta mais uma, situando-a entre a resistência e a exaustão ou esgotamento, a qual denomina de quase-exaustão.

Nessa fase, o processo de adoecimento inicia e os órgãos que possuem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar os sinais de deteriorização. Em não havendo alívio para o *stress* para a remoção dos estressores ou pelo uso de estratégias de enfrentamento, o *stress* atinge sua fase final – a da exaustão.

Assim, nem sempre o estresse é ruim, pois é um acontecimento inevitável, natural e saudável, desde que se mantenha nas fases iniciais e não seja intenso ou duradouro, permitindo ao indivíduo restaurar, prontamente, seu equilíbrio interno.

Estresse do professor universitário

Os professores universitários também estão propensos a todos esses fenômenos, qualificando-se como estresse decorrente do trabalho ocupacional. O trabalho é atualmente uma atividade que ocupa por muito tempo a vida das pessoas, muitas vezes impedindo o indivíduo de interrompê-lo para um pequeno descanso ou fazer uma refeição saudável e agradável, sendo estas realizadas em locais inadequados. O ritmo de trabalho se torna cada vez mais intenso e exige cada vez mais atenção e concentração por parte do trabalhador, como enfatiza Nunes Sobrinho (2002, p. 82), ao demonstrar que o estresse,

é um estado geral de tensão também fisiológico e que tem uma relação direta com as demandas do ambiente. O estresse ocupacional constitui-se em uma experiência individual, extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho.

Também contribui para o estresse do docente as características individuais, o estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e o clima na instituição, que pode afetar alguns e outros não, dependendo da experiência pessoal do indivíduo.

Atualmente há uma pressão enorme por parte das novas tecnologias que devem ser absorvidas pelo profissional em tempo recorde. Tudo isso acarreta insatisfação e gera ansiedade, o que esgota o professor. Esse esgotamento é identificado como sendo a síndrome de *burnout*⁴.

Afirma Reinhold (2002), que a síndrome de burnout tem sido objeto de estudo nas últimas décadas e identificou-se que entre os professores ela se torna mais presente que em outras profissões, talvez por encontrar nesta profissão um ambiente propício para seu desenvolvimento, pois o professor lida diretamente com pessoas, com as mais variadas personalidades, o que representa uma enorme fonte de conflitos e um grande fator estressor.

O *burnout* inicia-se, muitas vezes, em razão do professor ter altas expectativas em relação à profissão e acabar por frustrar-se ao lhe ser restringida a liberdade e a autonomia para desenvolver seu trabalho, ou não haver o

⁴ *Burnout* significa consumir-se em chamas e é um tipo de estresse “[...] ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa” (REINHOLD, 2002, p. 64).

reconhecimento que espera, tendo em vista seu elevado compromisso com a profissão e idealismo. No princípio ele é imperceptível, pois não é ocasionado por um acontecimento determinante, mas por um processo cumulativo.

Codo (apud FARENHOF; FARENHOF, 2002), traz que a síndrome de *burnout* é definida como a síndrome da desistência do educador, ou seja, o professor não sente mais vontade de ensinar, desiste da profissão.

Na síndrome de *burnout*, o docente não percebe mais a importância da sua profissão na formação dos alunos, considerando que a atividade de educador que exerce, não mais atende aos anseios da sociedade contemporânea. O professor torna-se incapaz de envolver-se emocionalmente em seu trabalho e dedicar-se como deveria ao exercício de sua função.

Reinhold (2002) identifica cinco fases para o *burnout*: 1) idealismo: o professor tem todas as suas expectativas, quanto ao desenvolvimento da atividade docente, atingidas; 2) realismo: o professor percebe seu idealismo e também que não consegue atingir suas expectativas iniciais, passando a questionar sua competência e habilidade para lecionar; 3) estagnação e frustração, ou quase-*burnout*: seus hábitos se alteram e torna-se irritado com alunos e colegas de trabalho, diminuindo sua produtividade e qualidade no trabalho, colocando a culpa disso nos alunos, colegas e direção, pelas suas dificuldades; 4) apatia e *burnout* total: o professor sente-se desesperado, apático e fracassado, perdendo a auto-estima e autoconfiança, tornando-se depressivo; 5) o fenômeno fênix: nem sempre ocorre, mas é quando o professor renasce com energia dobrada, no entanto, geralmente, os professores:

deixam a profissão porque não conseguem lidar com os fatores estressantes; outros permanecem, mas parecem contar os dias que faltam para os fins de semana, para as férias e, finalmente, para a aposentadoria. Outros continuam na profissão e aprendem técnicas de enfrentamento que os habilitam a enfrentar o *burnout* e crescer com ele. Ao sair de um *burnout*, porém, o professor deve ser mais realista em suas expectativas com relação ao trabalho na escola e deve criar maior equilíbrio em sua vida (REINHOLD, 2002, p. 65-66).

Ogeda et al. (2003) salientam que os profissionais que sofrem com a síndrome de *burnout* apresentam-se sempre exaustos, doentes, sofrendo de insônia, úlcera, cefaléia, fadiga crônica, hipertensão arterial, e muitas vezes possuem sentimento de medo, insegurança, ansiedade e despersonalização.

A origem do estresse do professor, pode não estar apenas no exercício da profissão, havendo muitas vezes outros fatores que o determinam e que podem ser internos e externos. A atividade docente é fundamental para a sociedade,

merecendo todo o respeito e consideração. Porém, presencia-se a deterioração do sistema educacional que formam os novos educadores, percebendo-se que a prática docente é cada vez menos valorizada dentro das próprias instituições de ensino, pela mídia e a sociedade em geral. “Diversos trabalhos na literatura mundial mostram que ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade” (MELEIRO, 2002, p. 15).

Agentes estressores

Para analisar os tipos ou agentes estressores é necessário levar em consideração os fatores internos e externos presentes na profissão, na história de vida e o contexto em que o indivíduo está inserido.

As fontes internas são as relacionadas com a personalidade e o modo como se reage à vida. O que se pensa influi diretamente nas emoções, nos impulsos, nos valores, nas crenças e nos interesses pessoais. As pessoas apressadas, por exemplo, que vivem em função do relógio e são sempre irritadas, extremamente competitivas, têm pouca paciência com os outros, e, caso não aprendam a controlar sua pressa e irritabilidade, terão sempre uma vida extremamente estressante.

Algumas pessoas são mais sensíveis ao estresse do que outras, visto que:

as pessoas mais resistentes ao *stress* são aquelas que têm conjunto de atitudes específicas quanto à vida, tais como: abertura e tolerância a mudanças, uma tendência de estar sempre muito envolvido com o que faz e um sentimento quanto a ter controle sobre os acontecimentos da vida. Uma pesquisa feita pela Dra. Kobasa, da Universidade de Chicago, mostrou que quando uma pessoa tem essas características suas chances de vir a sofrer seriamente de *stress* diminuem de 50% (LIPP, 1987, p. 43).

São externas as fontes que causam forte emoção, boa ou ruim, como por exemplo, acidentes, demissão do emprego, ou o nascimento do primeiro filho, uma homenagem inesperada.

Estas fontes podem estar relacionadas com a função de professor ou com a vida social e particular do indivíduo. Ademais, conforme Gasparini; Barreto; Assunção (2005), o professor vive um momento de mudanças na política educacional no Brasil, com nova legislação e mudanças de paradigmas no ensino. Exige-se cada vez mais que o professor tenha maior flexibilidade para cumprir tarefas que não se restringem ao ensino em sala de aula, mas também participar de atividades extracurriculares, de pesquisa e extensão universitária. A

formação do acadêmico que depende da atividade docente, não mais se restringe à técnica, mas somou-se à obrigação do professor a formação humanística, ética e cidadã do aluno, tornando-o crítico, reflexivo, questionador, criativo e formador de opinião. O trabalho do professor não termina na sala de aula, mas continua na preparação das aulas, a correção de provas e trabalhos que são na maioria das vezes realizados em casa, ocasionando uma sobrecarga de trabalho, fazendo com que o docente deixe o lazer e se afaste dos amigos e da família.

Como já mencionado, são também fatores estressores relacionados com a atividade docente, as cobranças oriundas das novas tecnologias, que exigem uma adaptação quase que imediata do professor. Em muitos casos, este é obrigado a adquirir novos equipamentos para a execução de sua atividade, como ter um computador em casa ligado à internet, manusear novos programas de informática e adaptar-se ao ensino a distância, uma vez que os avanços da tecnologia tornaram o acesso à informação mais ágil e abrangente. Atualmente, não mais se concebe a figura do professor transmissor de conhecimentos, detentor de todo o saber, mas exige-se um profissional dinâmico, flexível, que se coloque como mediador no processo ensino-aprendizagem. Os alunos, por sua vez, também cobram essa nova postura por parte do educador, não mais suportando aquela figura autoritária que trabalha somente com aulas expositivas, muitas vezes cansativas. O magistério, em geral, não é uma profissão socialmente bem reconhecida, valorizada e almejada pelos mais jovens. É comum encontrar professores que abraçaram esta profissão por falta de opção ou condição de se dedicarem àquilo que realmente sonharam.

Tanto a instituição na qual o professor ministra aulas quanto o governo e a concorrência dos próprios colegas de trabalho, forçam o professor a desenvolver uma maior criatividade e habilidade para aprender coisas novas, pois o mercado é competitivo e a busca por atualização deve ser constante, participando de cursos, palestras e seminários, além de ter que adquirir livros e acompanhar os noticiários na televisão, em jornais e revistas, o que gera um custo financeiro que muitas vezes não é subsidiado. Exige-se também do professor, títulos de mestre e doutor, que demandam longos estudos e muitas vezes um investimento elevado. Isso conduz o docente, quase sempre, a praticar atividades paralelas, como forma de complementar sua renda, fazendo-o trabalhar por longos períodos.

O processo de estresse no professor também pode ser desencadeado pela dificuldade em lidar com problemas de disciplina ou dificuldade de aprendizagem, bem como pela falta de comunicação com os colegas de trabalho e com a própria instituição, como frisa Nunes Sobrinho (2002).

Salienta o mesmo autor que também os fatores externos influenciam muito no desencadeamento do estresse positivo ou negativo, a estrutura do

ambiente de trabalho (espaço em sala de aula, iluminação, recursos e os móveis disponíveis, a temperatura em sala de aula, o isolamento acústico, etc) e as questões relacionadas à dinâmica da instituição (administração, normas, carga-horária, sistema burocrático, centralização das decisões, clima da instituição, remuneração dos professores, benefícios sociais, bonificações, etc).

Atualmente, é preciso que o docente construa um novo sentido para o profissionalismo, tornando-se menos individualista e mais cooperativo, com menos resistência às mudanças e mais criatividade, flexibilidade e espírito de equipe. É necessário que todos tenham a noção de que o papel do docente é indispensável ao desenvolvimento social, devendo este ser valorizado tanto quanto os profissionais de outras áreas de conhecimento.

De acordo com Lens e Jesus (apud CARVALHO, 2002), os docentes com maior nível de estresse são aqueles que se recusam a se adequar às novas exigências do mercado, porque tais exigências dependem de modificações em seu estilo de trabalho e na sua rotina. Tais professores consideram as mudanças profissionais como críticas negativas ao trabalho que desenvolvem e não como um desafio ou oportunidade de atualização.

Todos estes fatores são determinantes do nível de estresse do professor e são fontes, muitas vezes, que não podem ser superadas apenas por atitudes do próprio docente, mas dependem da ajuda de um profissional ou de uma intervenção institucional ou governamental.

Como lidar com o estresse

Para lidar com o estresse é necessário eliminar suas fontes, e porém, o sujeito precisa ser mais paciente, tolerante, menos perfeccionista, aprender a lidar com os eventos corriqueiros da vida, a identificar os pensamentos geradores de estresse, vigiando-os e corrigindo-os para torná-los mais adequados e lógicos. De acordo com Lipp (2002, p. 119) “deveríamos ser mais otimista e racional em nosso modo de pensar e ver o mundo”. Ensina também alguns passos para se lidar com o estresse, que são:

- estratégias educativas – conhecer o que é estresse e saber identificar seus sintomas físicos e mentais, nas relações interpessoais conhecer suas origens internas e externas;

- estratégias situacionais – procurar extinguir os agentes estressores possíveis, aceitar aqueles que são inevitáveis, reinterpretando-os para ver de modo positivo, pois os agentes estressores também são indispensáveis à sobrevivência do indivíduo;

- estratégias de enfrentamento de efeito duradouro – saber identificar e

respeitar os limites, ter sempre atitude otimista, utilizar maneiras eficazes para lidar com o estresse, priorizando a busca por soluções ao invés de dar atenção demasiada aos sentimentos inadequados, utilizar métodos para resolver os problemas, conscientizar-se que a fase ruim sempre termina, saber dizer não, ser responsável por seus atos, buscar o apoio dos amigos dentro do ambiente de trabalho;

- estratégias de enfrentamento para atenuar os sintomas – rir, brincar, fantasiar, ter senso de humor, esquecer os problemas por alguns momentos, usar técnicas de relaxamento, consumir alimentos saudáveis e fazer exercício físico.

As instituições também possuem responsabilidades, e como forma de diminuir as possibilidades do alto nível de estresse do docente, a administração da instituição educacional, precisa considerar a identidade particular e profissional de cada professor, dando maior autonomia e flexibilidade ao docente e abertura na estrutura organizacional, criando meios eficientes de comunicação, uma rede formal e informal de apoio, estimulando a liderança e desenvolvendo um sistema de recompensas prevendo formas de lidar com os conflitos, valorizando assim o docente que assume riscos.

É importante que o indivíduo identifique as fontes do seu estresse, para buscar formas eficazes de lidar com as situações estressantes. Localizando esses aspectos mais importantes que o conduzem a uma inadaptação, o indivíduo pode conscientizar-se de seus conflitos, vindo a mudar favoravelmente seu estilo de vida, adequando-o às suas necessidades.

Para Fontana (1991), professores que conseguem conviver ou superar as adversidades parecem pertencer a um tipo de personalidade, cujas características psicológicas, como a história de vida levam a certas variações sobre a forma como avaliam uma situação estressante e o grau de envolvimento com estas situações varia em consequência da resistência de cada indivíduo.

Iniciar esse processo de mudança não é fácil, pois interromper esse ciclo vicioso diário importa em alterar toda sua rotina de vida, sendo que o indivíduo sempre resiste às mudanças, por fantasiar, geralmente, que qualquer mudança é prejudicial.

CONCLUSÃO

Todos estes fatores são determinantes do nível de estresse do professor e são fontes, muitas vezes, que não podem ser superadas apenas por atitudes do próprio docente, mas dependem da ajuda de um profissional ou de uma intervenção institucional ou governamental.

Pode-se concluir, portanto, que as causas do estresse são internas e externas, havendo situações específicas da atividade docente que contribuem para o desencadeamento do estresse. A dificuldade de acompanhar as rápidas e constantes mudanças metodológicas, tecnológicas, de materiais e meios de ensino, são causas atuais do estresse do professor, pois este precisa estar sempre atualizado e apresentar uma sólida formação científica.

O estresse é inevitável e necessário à sobrevivência do indivíduo e manifesta-se em vários níveis, sendo possível, em razão dos sintomas físicos e psíquicos do indivíduo determinar seu nível de estresse. Quando o estresse ultrapassa a fase de quase-exaustão, pode-se tornar extremamente prejudicial, levando o indivíduo a adoecer.

Existem formas de lidar com o estresse, mantendo-o dentro de limites saudáveis, mas para isso é necessário uma mudança no estilo de vida por parte do professor. O docente precisa identificar e aprender as variáveis que o stressam, tanto na universidade quanto fora dela, e reagir de forma adequada e produtiva em relação a elas, utilizando-se de técnicas de relaxamento e autocontrole.

O termo estresse foi vulgarizado nos últimos anos, pois as pessoas ainda não sabem definir ou identificar exatamente do que se trata. Assim como os profissionais de outras áreas, nem todos os docentes possuem estas informações e acabam levando uma vida com baixa qualidade, sujeitos à várias enfermidades e transtornos. Os docentes deixam de buscar ajuda por não ter consciência de que o sofrimento que suportam tem como causa o estresse, o qual, quando detectado pode ser amenizado retornando à homeostase.

REFERÊNCIAS

- BACCARO, A. **Vencendo o estresse**: como detectá-lo e superá-lo. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.
- CARVALHO, F. A. de. A exaustão docente: subsídios para novas pesquisas sobre a síndrome de Burnout em professores. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**, a. 2, v. 2, n. 2, 2002.
- FALCONE, E. **A relação entre o estresse e as crenças na formação dos transtornos de ansiedade**. In: ZAMIGNANI, D. R. (Org.). **Sobre comportamento e cognição**: a aplicação da análise do comportamento e da terapia cognitivo-comportamental no hospital geral e transtornos psiquiátricos. Santo André: ESETec, 2001, p. 101-106.
- FARENHOF, I. A.; FARENHOF, E. A. *Burnout* em professores. **Eccos Revista Científica**, v. 4, n. 1, p. 131-151, 2002.
- FONTANA, D. **Psicologia para professores**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1991.
- GASPARINI, S. M.; BARRRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. de S.; FRANCO, F. M. de M. **Dicionário Houaiss da língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

LIPP, M. N. **Como enfrentar o stress**. 2. ed. Campinas: Ícone, 1987.

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

_____, M. N. Soluções criativas para o *stress*. In: _____, M. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

MELEIRO, A. M. A. da S. O *stress* do professor. In: LIPP, M. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

NUNES SOBRINHO, F. de P. O *stress* do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, M. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

OGEDA, C. R. D. et al.. *Burnout* em professores: a síndrome do século XXI. **Revista Eletrônica de Ciências da Educação**. Disponível em: <<http://www.presidentekennedy.br/rece/trabalhos-num2/artigo05.pdf>>. Acesso em: 11 out. 2005.

REINHOLD, H. H. O *burnout*. In: LIPP, M. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

Recebido para publicação em 15/05/2006
Received for publication on 15 May 2006
Recibido para publicación en 15/05/2006
Aceito para publicação em 30/06/2006
Accepted for publication on 30 June 2006
Acepto para publicación en 30/06/2006

Mestrado em Biotecnologia Aplicada à Agricultura

Recomendado pela CAPES



• **Área de Concentração:**

Biotecnologia Aplicada à Agricultura

• **Linhas de Pesquisa:**

Biotecnologia Aplicada a Microbiologia Agrícola;
Biotecnologia Aplicada ao Melhoramento Vegetal;
Coleta, Caracterização e Conservação de Germoplasma.

• **Inscrições Para Exame de Seleção:**

3 de abril a 9 de junho de 2006.

• **Processo Seletivo:**

O processo seletivo constará de

1- Avaliação do Currículo Vitae (modelo Lattes/CNPq) e do histórico escolar de graduação;
2- Prova subjetiva de conhecimentos básicos em Biotecnologia Aplicada à Agricultura – bibliografia disponível na página www.unipar.br;

A prova subjetiva será realizada no dia 23 de junho de 2006 das 9h às 12h em que serão apresentados os temas referentes às áreas de Microbiologia, Genética e Biodiversidade. O aluno deverá discorrer sobre apenas um tema de uma das áreas.

3- Entrevista perante Comissão de Seleção, constituída por docentes orientadores do Curso. A entrevista será realizada no dia 23 de junho de 2006 a partir das 14h. Os critérios de seleção e locais da prova subjetiva e da entrevista estarão disponíveis na página www.unipar.br

• **Matrícula**

Data: 14 e 15 de julho de 2006.

Local: Secretaria de Pós-Graduação Stricto Sensu da UNIPAR Umuarama (Sede)

Horário: das 9h às 17h.

• **Informações:**

www.unipar.br

Secretaria de Pós-Graduação Stricto Sensu
da UNIPAR-Umuarama (Sede)
Horário: das 09 às 18 horas,
de segunda à sábado

(44) 3621-2885

e-mail: msdbiotecnologia@unipar.br

