

## SAÚDE OCUPACIONAL EM PROFESSORES

Joab Araújo dos Santos<sup>1</sup>  
Yasmin Souza Bohrer<sup>2</sup>  
Mario Mecenas Pagani<sup>3</sup>

### RESUMO

A pesquisa focaliza o estilo de vida dos professores, que está muito acelerado, comprometendo então, sua qualidade de vida. Gerando *stress* e até mesmo a Síndrome de Burnout. Percebe-se que a nocividade do *stress* no âmbito escolar é devastador, podendo comprometer também a qualidade do ensino. Adotou-se como metodologia uma abordagem qualitativa, crítica e reflexiva. Tendo como princípio uma vasta pesquisa bibliográfica, a fim de se ter um referencial teórico para responder as questões levantadas na problemática do tema. Sugere-se uma reflexão sobre as causas e as fases do *stress* entre professores e seu efeito na vida do docente. Recomenda-se que seja um profissional de renome, que abrace a causa da educação, porém, que viva com qualidade.

**Palavras-chave:** *Stress*. Professores. Qualidade de Vida.

### ABSTRACT

The research focuses on the lifestyle of teachers, which is very fast, then compromising their quality of life. Generating stress and even burnout syndrome. It is noticed that the harmful effects of stress in schools is devastating, and may also compromise the quality of education. Methodology is adopted the qualitative, critical and reflective. Having the principle vast literature in order to have theoretical foundation for this to answer the questions raised in the theme issue. We suggest the reflection on the causes and stages of stress among teachers and their effect on the lives of teachers. It is recommended that professional is reputed to embrace the cause of education, but living with quality.

**Keyword:** Stress. Teacher. Quality of Life.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Pós-graduação em Educação Física Escolar da FAEMA - RO.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física da FAEMA – RO.

<sup>3</sup> Mestre em Educação Física (UFSC). Professor do curso de Pós-Graduação em Educação Física Escolar (FAEMA). Professor de Educação Física do Instituto Federal de Educação (IFRO) Campus Ariquemes-RO.

## **INTRODUÇÃO**

Em virtude do mundo globalizado, vive-se constantemente numa correria, perdem-se horas de sono, alimenta-se mal, não se reserva um tempo para o lazer e os prazeres que uma vida equilibrada pode proporcionar. Em virtude disso, pode ter como consequência o estresse.

Dentro deste contexto, o estudo procura evidenciar as causas do stress e sua consequência no cotidiano do profissional em educação, o docente.

Este estudo tem como objetivo analisar o processo que propicia o desgaste profissional e todo o seu impacto na vida do docente.

Justifica-se pela quantidade de professores que estão apresentando vários sintomas de *stress*, gerado pelo que tudo indica, por ter uma má qualidade de vida. Isso nos remete a uma problematização: por que muitos professores estão apresentando alto nível de estresse?

A jornada de trabalho exaustiva, na maioria dos casos três períodos de trabalho diário, desvalorização do professor, o perigo que ronda as escolas, o desrespeito por parte dos alunos e pais, os baixos salários, podem sem dúvida, de maneira significativa influenciar para o desenvolvimento de várias doenças, dentre elas o estresse, além da hipertensão, obesidade, diabetes e demais doenças degenerativas.

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, objetivando analisar o processo que propicia o desgaste profissional e todo o seu impacto na vida do docente, utilizando para esta análise uma abordagem qualitativa, crítica e reflexiva. Foram pesquisados artigos científicos e bibliografia específica na língua portuguesa disponíveis na biblioteca “Júlio Bordignon” da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA), na biblioteca das Faculdades Integradas de Ariquemes (FIAR), Google Acadêmico, Scielo Artigos Acadêmicos.

## DOENÇAS OCUPACIONAIS

Para perseguirmos o ideal de nossa vida cheia de múltiplas atividades, necessitamos possuir boa saúde, sem a qual se debilitaria em nós a alegria de viver, o progresso, o amor ao trabalho e ao estudo, e todas as belas aspirações do nosso espírito, (BALBACH, 2003, p.9).

Doença ocupacional são todas as doenças decorrentes da atividade laborativa, (ABRAMED, 2002).

As doenças ocupacionais são desenvolvidas em trabalhadores independentes da atividade que exercem. Estas doenças são divididas em grupos, de acordo com as causas, são chamados de agentes agressores, que podem ser:

Físicos: bursite, tendinite, lombalgia.

Ergonômicos: edema nas cordas vocais, LER, (lesão por esforços repetitivos), fadiga muscular, ocasionando muita dor.

Emocionais: ansiedade, tensão, alta exigência, frustração.

Químicos: Alergias diversas, tais como: rinite, faringite, infecções das vias áreas superiores, laringite, dermatite entre outras, geralmente causadas por utilização de giz, estêncil, álcool.

A doença ocupacional pode ocasionar ou agravar doenças já existentes. Faz-se necessário considerar que o trabalhador, trabalhando sobre pressão pode acentuar uma patologia de origem ergonômica e também o stress. Como afirma Saichard (apud Rio) "toda agressão de caráter neuropsíquico ou somático aumenta o tônus muscular" (1989, p. 88).

O que leva o professor ao stress ocupacional são diversos fatores que constituem como fonte de stress, o ruído excessivo como afirma Lipp:

Sala de aula com temperatura elevada, principalmente nos meses mais quentes do ano, nos quatro cantos do Brasil, iluminação inadequada e barulho interno intenso. As turmas são formadas com um número excessivo de alunos para o espaço destinado (em média de 35 por classe); há simultaneamente atividade extraclasse, como ensaios de quadrilha no pátio da escola, aulas de educação física na quadra ou em terreno baldio ao lado da janela que está em atividade de aula, carros de propaganda com autofalantes que circulam próximos a escola(2002, p. 17).

A hostilidade também é um grande vilão. Nos corredores das escolas o cenário hostil é muito fácil de ser observada, a competitividade é acirrada e este

modelo de competição é muito maléfico para a saúde do professor "A raiva e a frustração são sentimentos que interferem desfavoravelmente na saúde física e mental" (LIPP, 2002, p. 17).

Essas sensações diárias podem acometer o profissional de várias maneiras, como citado a cima, porém uma se sobressai entre elas que é o *stress*.

Para LIPP, "o *stress* é uma reação do organismo, com componentes físicos e ou psicológicos, diante de situações que de um modo ou de outro, irrite, amedrontem, excitem, ou confundam ou mesmo diante de uma situação feliz" (2004, p. 60).

O estresse foi definido na literatura médica pelo Austríaco erradicado no Canadá Hans Selye, conceituando-o como um agente neutro capaz de tornar-se positivo ou negativo classificando - os então o stress positivo em estresse e o stress negativo em distresse.

Foi Selye que denominou o estresse como um padrão de comportamento. Também conhecida como SAG, ou "Síndrome de Adaptação Geral" que consiste em três fases: Reação de alarme, o estágio inicial é quando o indivíduo se sente imobilizado (como um estado de choque). Esse estado é seguido de uma rápida mobilização do corpo, incluindo um alto grau de atividade visceral e músculo esquelético. Estágio de resistência: é o período em que o indivíduo procura adaptar-se ao stress. Há uma liberação exagerada de adrenalina com o organismo buscando um, nível de adaptação. Estágio de exaustão: este estágio ocorre quando o stress continua e o indivíduo é capaz de manter o nível de resistência. (TELES, 1999, p. 22).

Com os avanços científicos, LIPP (2000), acrescentou uma nova fase denominada à quase exaustão, intermediária entre a resistência e a exaustão, um aumento de sua vulnerabilidade a doenças decorrente dessa resistência, fazendo com que tenha maior propensão a adquirir ou desenvolver doenças, (SILVA 2004, p. 59).

Atualmente os estímulos desencadeadores do *stress* são diversos, podemos citar: a competitividade social, a competência profissional, a sobrevivência econômica, o fracasso, a monotonia, a insatisfação no trabalho, a privação e a submissão contrariada. Os sintomas do stress são de natureza geral e inespecífica, surgem em qualquer pessoa indistintamente. Trata-se de um desequilíbrio do sistema nervoso, o qual atinge diretamente o sistema emocional, (LIPP, 2000).

Lipp, afirma também que o *stress* dificilmente é causado por uma única fonte; na maioria das vezes sofremos o efeito cumulativo de inúmeros estressores que se somam para criar o estado de tensão mental e física. Quando não conseguimos eliminar a fonte principal, já ajuda se conseguirmos eliminar outras fontes, mesmo que não são tão importantes, porque a carga tensional a elas associadas é subtraída da quantidade total do stress que estamos experimentando.

[...] Nesses casos, quando a fonte principal de *stress* tem que ser mantida na nossa vida, é necessário que o aceite como parte do nosso viver. Conformismo cego e passivo não é recomendado, mas há situações em que "aceitar" o fato é a única solução. É importante frisar que a aceitação deve ser utilizada, como estratégia de manejo do stress (LIPP 2004).

## **DOCÊNCIA X ESTRESSE**

Compreendemos que o papel do professores é essencial e indispensável para o processo de desenvolvimento da sociedade. O que seria da sociedade sem escola? O que seria das escolas sem os professores? Queremos uma sociedade justa, democrática e saudável. Precisamos de escolas que ajudem a construir uma sociedade de pessoas bem preparadas sob o ponto de vista profissional, relacional, moral e ético. Para tanto são necessários os docentes motivados, preparados e compromissados, com a missão principal da escola. Para tanto, precisam estar satisfeitos com o exercício da profissão, confiantes de que a sua ação é essencial para a melhoria das condições sociais. Sabemos que de fato é.

Segundo Mascarenhas:

Como professores, técnicos em educação mais especificamente atuando no processo de coordenação pedagógica de grupos de professores, verificam que o dia-a-dia dos professores é desgastante. O choque entre o que aprendem na faculdade e o que encontram nas escolas é inconciliável. O que gera o estresse pela falta de saída (2004, p. 11).

A relação estresse ocupacional e saúde mental dos trabalhadores, vem sendo estudado e pesquisado nos últimos anos, dentre elas se destacam muitas pesquisas no Brasil e fora dele, em virtude dos índices alarmantes de incapacidade temporária do trabalho, absenteísmo, aposentadoria precoce e risco à saúde decorrente do trabalho (VIEIRA, GUIMARÃES; MARTINS, 2004).

De acordo com pesquisas do Instituto Academia de Inteligência, no Brasil, 92% dos professores estão com três ou mais sintomas de estresse e 41% com dez ou mais. É um número altíssimo, indicando que a metade dos professores não deveria estar em sala de aula, mas internada numa clínica antiestresse [...] Os números gritam. Eles indicam que os professores estão quase duas vezes mais estressados do que a população de São Paulo, que é uma das maiores e mais estressantes cidades do mundo. Cury (2003, p. 62).

No estudo realizado por Peixoto, 2004, apud Paraguassu-Chaves, Jacarandá; Pereira (2010), com 102 professores universitários de instituições privadas, objetivando analisar as estratégias de enfrentamento de estresse ocupacional, verificou-se que os professores apresentaram sintomas de estresse e, dentre os mais frequentes, estão a sensação de desgaste físico, tensão muscular, cansaço excessivo, irritabilidade e ansiedade.

São diversos fatores que induz ao estresse no âmbito escolar. Segundo Lipp (2004, p. 81). Os especialistas começam a observar indícios de incompatibilidades entre os limites pessoais do professor diante das demandas de população infantil e do sistema educacional. Como por exemplo, o comportamento exibido pelos alunos em sala de aula e as peculiaridades do movimento inclusionista em educação [...]. Outros componentes do posto de trabalho docente como fatores, a saber: o design do mobiliário escolar, a iluminação das salas de aula, o isolamento acústico, o nível de ruído e a temperatura ambiente não devem ser desprezados para fins de análise apurada das condições de trabalho. Adverte os pesquisadores sobre a presença de estressores, tanto no ambiente físico quanto no ambiente social e os seus efeitos prejudiciais à saúde e a qualidade de vida no trabalho do professor.

Adverte Mascarenhas (2004) o processo de estresse e a síndrome de Burnout emergem ambos do cenário conflitante entre o trabalho pedagógico prescrito e o trabalho pedagógico real. Essa dissociação entre o trabalho exigido prescrito e o trabalho efetivamente desejado e executado com prazer é fonte inequívoca de produção de estresse. Sobrinho continua afirmando que dentre os fatores contribuintes para o stress ocupacional do professor encontra-se nos conteúdos curriculares (na formação do profissional) dissociados da demanda, a falta de capacitação para lidar com questões pertinentes ao próprio trabalho, a necessidade de manutenção da disciplina entre os alunos, a sobre carga de trabalho extraclasse, o trato e as relações interpessoais com os colegas também professores, o clima

organizacional da escola, as condições imprópria para ao exercício do magistério e o volume de carga cognitiva comumente identificada nas atividades típicas do posto de trabalho docente.

No caso específico do professor e como vem acontecendo em outras profissões, há indícios de distanciamento entre o trabalho prescrito e o trabalho real, que pode contribuir para o processo de stress e a síndrome de Burnout.

Atualmente acumulam inúmeras funções e, desse modo precisam conhecer individualmente cada aluno para realmente poder preparar esse futuro adulto para mão mudo é necessário saber cada um de acordo com suas características pessoais. O professor é a peça-chave da equipe escolar, servindo como um modelo para o manejo ou como mais uma fonte geradora de estresse.

O estresse do professor vem aumentando (...) em decorrência das profundas mudanças sociais, pessoais e econômicas em sua situação. Até a década de 1960, ser professor significava ter status social e ganhos razoáveis. Com o passar dos anos estes aspectos, foram se perdendo e, atualmente a condição de professor tornou -se difíceis, sua remuneração é sempre questionável, precisando ministrar um número cada vez maior de horas-aula para conseguir manter um padrão de vida compatível com a exigência e pressões existentes, pois para que um professor possa oferecer urna boa formação para seus alunos ele precisa também estar bem formado. Afirma Lipp (2004, p. 96).

Segundo Reinhold apud (Lipp, 2004, P.98), (...) Os principais estressores para o professor são:

- Condições de trabalho (falta de tempo, sobrecarga, ausência derecursos);
- Falta de colaboração e comunicação entre os colegas;
- Fatores interpessoais (situações de vida, momento, família etc...)
- Imagem profissional negativa (uma profissão o que esperar)
- Os próprios alunos (desmotivados, difíceis, classes numerosas, alunos com problemas escolares, emocionais ou comportamentais);
- Pais de alunos (expectativas exageradas sobre os filhos e, como consequência a cobrança ao professor);
- Fatores administrativos (oportunidades limitadas de promoção burocracia).
- Excessiva falta de apoio, atitudes diretivas e excesso de cobrança.

## COMO MELHORAR QUALIDADE DE VIDA

Para se conquistar "Qualidade de Vida" plena ou satisfatória é importante entender que o ser humano tem necessidades básicas: física, mental, sócio emocional e espiritual.

Por qualidade de vida, entendemos que o viver que é bom e compensador em pelo menos quatro áreas: social, afetiva, profissional e a que se refere à saúde. Para que a pessoa possa ser considerada como tendo qualidade de vida torna-se necessário que ela tenha sucesso em todos os quadrantes. Lipp e Novaes (2003 p.51). "Para tanto é preciso que as necessidades sejam respeitadas, e que não se priorize outra." Não adianta você ter muito sucesso apenas na carreira, ou na área social e não tê-lo nas outras. Viver bem significa uma vida bem equilibrada em todas as áreas, afirma Lipp (2003, p. 52).

## ATIVIDADE FÍSICA

Os benefícios dos exercícios físicos são:

- Aumenta a habilidade para lidar com o stress doméstico e o stress e o stress decorrente da atividade profissional supõe que estes benefícios sejam devidos a um aumento da endorfina beta, liberada durante e logo após vigorosos exercícios físicos. As pessoas podem fazer mais sem se cansarem facilmente. Melhora a autoimagem, aumenta o entusiasmo e o otimismo.
- Confere maior resistência emocional, diminui a ansiedade e confere imunidade a depressão, aumenta a autoconfiança.
- Por liberar a endorfina, além de ser bom para o bem estar psicológico ajuda a relaxar a tensão e dormir melhor.
- Melhora a circulação sanguínea, o coração, pulmões e músculos trabalham mais efetivamente.
- Em algumas pessoas ajudam a reduzir a pressão arterial, previne o aparecimento da Hipertensão Arterial,
- Está relacionada ao aumento do nível do Colesterol HDL. (o HDL é conhecido como o colesterol bom) desejável, pois reduz o risco de doenças coronárias, de infartos.
- Ajuda os fumantes a reduzir ou mesmo a parar de fumar (ZILLIG, 1998, P. 75 a 76).

- Os médicos afirmam que é muito mais seguro porque diminui as batidas cardíacas o seja, o coração bate 100 mil vezes por dia, bombeando 9 mil litros de sangue. Um ritmo cardíaco menor, logicamente significará uma vida mais longa. Caminhar diminui também a adrenalina no sangue, diminuindo deste modo os níveis de stress. Ativa as endorfinas, fortalece o sistema imunológico e controla o peso,

De acordo com Bullón:

A atividade física é tão importante para a manutenção de sua saúde quanto é o comer, o beber o dormir entre outros, Zillig (1998, p. 76). "Nem sempre cuidar da saúde depende dinheiro, mas sim, demudar certos hábitos no dia-a-dia," (2004, p. 90).

## REPOUSO

Uma das características dos dias em vivemos é a velocidade, uma viagem de Los Angeles para o Rio de Janeiro, que há cinquenta anos durava sete semanas de barco, hoje pode ser feita em apenas onze horas por via área. Uma carta que há cinquenta anos levava três meses para chegar ao Japão, hoje pode ser enviada em segundo através do correio eletrônico. O mundo voa literalmente. Vencem os mais rápidos. E se você anda devagar corre o perigo de ser atropelado pelos os que vêm atrás.

Todas estas circunstâncias leva o ser humano a correr sem parar. Hoje, dificilmente uma família se reúne toda para tomar o desjejum, ou para almoçar. Como era hábito antes. Consequentemente as pessoas entraram numa espécie de tobogã. Isto está enlouquecendo o ser humano que vive cansado, irritado, com dor de cabeça e nervoso. É o famoso stress do nosso tempo. Bullón continua a afirmar Deus nos convida para descansar: "Venha comigo para um lugar deserto e descanse um pouco" (Marcos 6:31).

O repouso inadequado limita o desempenho de uma pessoa. Às vezes ela não para porque precisa aumentar a produtividade. E acontece o contrário, porque o corpo e uma mente cansada não consegue chegar aonde se espera. [...] o repouso é um dos remédios naturais que Deus estabeleceu para conservar a vida humana cheia de significados e altruísmo. Você não paga nada para descansar, mas precisa reprogramar as suas prioridades. Trocar o tempo gasto diante da TV por horas de sono restaurador. (BULLÓN, 2004, p. 90).

É vital transcrever os preceitos para com o ser humano, pois acredita (a maioria), que ele é o criador do ser humano, do mundo e tudo que nele há.

E partindo deste princípio, é oportuno dizer que "Deus o criador" o "Alfa e o Ômega" descansaram! E porque o ser humano, que é apenas um mortal (um professor!) insiste em não imitá-lo?

Tem-se registro do descanso do criador em Gênesis 2:2 (Bíblia Sagrada).  
“E havendo Deus acabado no dia sétimo a sua obra, que tinha feito, descansou no sétimo dia”.

A observância do sábado longe de ser apenas uma doutrina ou um mandamento, é a melhor a prevenção e o melhor remédio para vida alucinante do homem dos nossos dias. [...] Bullón (2004, p. 77).

## **CONSIDERAÇÕES**

A realização deste trabalho foi muito pautada na análise e percepção do processo que propicia o desgaste profissional e todo o seu impacto na vida de docente e também sugerir possíveis situações de amenização.

Dentro deste contexto entendeu-se o que é stress, a sua origem, como é definido no Brasil e como anda o stress dos brasileiros.

Verificou-se também que o stress é uma das doenças ocupacionais. Como problemática colocamo-nos a entender porque os professores encontram-se, em alto nível de stress.

Sendo assim, recomenda-se aos professores que procure se realizar sendo professores, pois é possível para ser feliz em um mundo imperfeito principalmente quando se busca o que há de positivo em cada situação. Pois conquistar a qualidade de vida só depende de cada um de nós e de mais ninguém.

Mas não são só as atribuições, a falta de tempo e as exigências ao professor que geram o seu stress, mas também o seu próprio local de trabalho, tendo em vista principalmente a falta de "valor" dada ao profissional docente, a falta de condição estrutural e material para a realização de um trabalho, bem como a falta de apoio e incentivo, pois um ambiente alegre e acolhedor produzem em seus funcionários um melhor humor e satisfação.

Por isso, divirta-se, tenha e pratique uma religião, alimente-se adequadamente, profissionalize-se, tenha uma boa vida afetiva faça exercícios regularmente, sorria e conquiste sua qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BRZEZINSKI, Íria. **Profissão Professor**. Identidade e Profissionalização Docente. Brasília: Plano Editora, 2002.

CHALITA, Gabriel. **Pedagogia do Amor**. A contribuição das contribuições universais para a formação de valores das novas gerações. São Paulo: Editora Gente, 2003.

COOPER, Cury. **Como controlar o estresse de maneira eficaz em uma semana**. São Paulo Planeta, 2005.

CURY, Augusto. **Nunca desista de seus Sonhos**. Rio de Janeiro: Sextante, 2004.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes(org.). **O stress no Brasil: pesquisa avançadas**. Campinas, SP: Papyrus, 2004.

\_\_\_\_\_. **Stress e o turbilhão da raiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

\_\_\_\_\_. **STRESS. Como conviver com ele**. Revista VEJA. São Paulo: Abril, ed. 1484. Fevereiro, 1997.

\_\_\_\_\_. (Org). **Stress do professor**. Campinas, São Paulo: 1997.

LIPP, Marilda Novaes, NOVAES, Lúcia Emmanuel. **O Stress, conhecer e enfrentar**. 5ª ed. São Paulo: Contexto, 2003.

MACARENHAS, Suely, CAMINHA, Ivanete, JESUS, Saul N. de. **Bem-estar docente**. Rio de Janeiro, 2004.

PARAGUASSU-CHAVES, Carlos Alberto, JACARANDÁ, Elza Maria de Freitas, PEREIRA, Suzy Maria Aidar. **Saúde e comportamento humano: Self-Report-Questionnaire (SQR-20): OSI-Ocupational Stress Indicator: MBI – Maslach Burnout Inventory**. Porto Velho: EDUFRO, 2010.

RIO, Rodrigo Pires do, PCMSO. **Programa de controle médico de saúde ocupacional: guia prático**. Belo Horizonte: Health, 1996.

SANTO, Ruy Cezar do Espírito. **Pedagogia da Transgressão**. 5ª ed. São Paulo: Papyrus, 2002.

SHINYASHIKI, Roberto. **Sem medo de vencer.** (ed. Especial) São Paulo: Gente 2005.

VIEIRA, L. C; Guimarães, L. A. M.; Martins, D. O. Estresse ocupacional em enfermeiros. In: GUIMARÃES, I. a. m.; GRUBITS, S. (Orgs.) **Série Saúde mental e Trabalho.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. vol. 1, p. 129-149.

WERNECK, Hamilton. **Como vencer na vida sendo professor.** 12ª ed. Petrópolis, Rio de Janeiro, 2003.

ZARAGOZA, José Manuel Esteve. **O mal-estar docente.** A sala de aula e a Saúde dos Professores. Bauru: São Paulo, 1999.

ZILLIG, César. **Dose o stress, tempere a vida.** Blumenau SC: EKO, 1998.