

# **ESTRESSE, A REALIDADE E O DESAFIO DO PROFESSOR CONTEMPORÂNEO**

Prof. Dr. Gabriel César Dias Lopes, PhD

## **RESUMO**

A incidência do estresse segue os passos de um processo produtivo que numa análise geral da questão é a motivadora do quadro de saúde precária do trabalhador no país Para a compreensão da relação saúde/trabalho e do trabalho docente em um contexto neoliberal e dos seus efeitos, esse artigo busca compreender a semântica da terminologia estresse, a trajetória deste no contexto das doenças ocupacionais no capitalismo neoliberal e enfim a situação do professor que exigido em excelência se depara com situações onde o nível de estresse ocupacional e de outras doenças geradas a partir dele. A situação atual do trabalho e da saúde do trabalhador em educação nos moldes do capitalismo mundial e mais especificamente no Brasil, destaca a necessidade de uma pesquisa acerca da trajetória da exploração do trabalho que, independente dos processos produtivos que marcaram a história econômica do país. Os teóricos aqui reportados são Edgar Morin, Pedro Demo, Fritjof Capra, GyorgyLuckács, Carlos Minayo-Gomez, Michel Foucault entre outros

Palavras-Chave: Estresse, Capitalismo, Saúde, Trabalhador, Professor,

## **ABSTRACT**

The incidence of estresse it follows the steps of a productive process that in a general analysis of the question is the motivadora of the picture of precarious health of the worker in the country Stops the understanding of the relation health/work and the teaching work in a neoliberal context and of its effect, this article searches to understand the semantics of the terminology estresse, the trajectory of this in the context of the occupational illnesses in neoliberal capitalism

e at last the situation of the professor who demanded in excellency if comes across with situations where the level of estresse occupational and of other illnesses generated from it. The current situation of the work and the health of the worker in education in the molds of the world-wide capitalism and more specifically in Brazil, detaches the necessity of a research concerning the trajectory of the exploration of the work that, independent of the productive processes that had marked the economic history of the country. The theoreticians reported here are Edgar Morin, Peter Demon, Fritjof Capra, GyorgyLuckács, Carlos Minayo-Go'mez, Michel Foucault among others

Word-Key: Estresse, Capitalism, Health, Worker, Professor,

**\*Gabriel César Dias Lopes** é Ph.D é Graduado em: Teologia, Direito, Administração e Recursos Humanos, MBA em Marketing e Gestão Estratégica, Pós-Graduado em Psicanálise, Coordenador do Curso de Pós Graduação Lato Sensu em Psicanálise Clínica da FABIC, Mestre em Educação, Mestre em Administração, Doutor em Educação e um Ph.D em Psicanálise. Membro da International Special Court of Arbitration and Human Rights - Registro: ISCAHRGCDL-17/11n2016, Membro da Comissão Científica da Olympus Intellectual Center, Atenas (Grecia), Presidente da LUI - Logos University International

## INTRODUÇÃO

A terminologia estresse é utilizada de forma corriqueira atualmente para designar uma agressão sofrida pelo organismo, que leva ao desconforto de desestruturação do mesmo. Corresponde a uma relação que geralmente é inadequada entre o indivíduo e o meio. É o resultado de uma agressão e reação, de uma interação entre a agressão e a resposta, é um fenômeno relacional entre o indivíduo e as demandas do seu ambiente e reflete todo um conjunto de reações e de respostas do organismo de fundamental importância para a preservação de sua integridade.

O prazer ou o sofrimento pessoal no trabalho depende do grau que o mesmo oferece à livre atividade do aparelho psíquico. O trabalho equilibrante traz prazer e é mentalmente saudável, permitindo a contínua descarga de emoção psíquica do indivíduo, o que ocorre de forma contrária com o trabalho fatigante.

Assim sendo, todo trabalho, independente do prazer que possa proporcionar ao indivíduo por estar desenvolvendo uma atividade útil, rentável ou agradável, pode ser fonte de stress ou doenças ocupacionais. Alguns setores mais que outros são propensos a essas demandas devido às condições exaustivas de trabalho, a variedade de ambientes, a sujeição a variadas chefias, as exigências e responsabilidade da profissão, as condições salariais insatisfatórias, a receptividade do público-alvo etc.

Popularizado nos meios de comunicação principalmente na representação da vida dos grandes centros, o estresse ocorre, de forma variável, dependendo da intensidade do evento, da mudança, que pode ir por exemplo, desde a morte de um ente querido, um divórcio, a uma demissão no trabalho, até pequenos problemas no trânsito ou cansaço no trabalho, a falta de férias, da subordinação ao chefe, das más condições de trabalho, do assédio moral, enfim, vários fatores concorrem para o estabelecimento dessa patologia que pode ser de uma crise rápida até se agravar a um quadro mais avançado e duradouro, onde se pode alcançar elevados índices na alta do estresse.

Para prevenir essa demanda a oferta objetiva de saúde deve ser representada por medidas preventivas e curativas de uma série de enfermidades ou condições propícias ao seu desenvolvimento. Isto requer tanto uma definição dos respectivos estados patológicos como seus custos sociais. O trabalho em questão aborda a patologia do estresse ocupacional do

trabalho, que vem expandido assustadoramente em todas as áreas laborais, mas que especificamente aqui será tratado no âmbito da educação.

Hans Selye, médico canadense é o criador da moderna conceituação de estresse. O estresse fisiológico é uma adaptação normal; quando a resposta é patológica, em indivíduo mal adaptado, registra-se uma disfunção, que leva a distúrbios transitórios ou a doenças graves, mas, no mínimo agrava as já existentes e pode desencadear aquelas para as quais a pessoa é geneticamente predisposta. Aí se torna um caso médico por excelência. Nestas circunstâncias desenvolve-se a famosa síndrome de adaptação.

Selye (1988, apud CARVALHO, 2001) ainda afirma que: "o estresse é o resultado do homem criar uma civilização, que, ele, o próprio homem não mais consegue suportar". E, em se calculando que o seu aumento anual chega a 1%, e que hoje atinge cerca de 60% de executivos pode-se chamar de a "doença do século" ou, melhor dizendo, "a doença do terceiro milênio". Trata-se de um sério problema social econômico, pois é uma preocupação de saúde pública, pois ceifa pessoas ainda jovens, em idade produtiva e geralmente ocupando cargos de responsabilidade, imobilizando e invalidando as forças produtivas da nação; e é mais importante ainda no Brasil que, por ser um país ainda jovem, exclui da atividade pessoas necessárias ao seu desenvolvimento.

Em recente pesquisa realizada pelo International Stress Management Association Brasil (ISMA-BR) que ouviu mil profissionais de diversos países, o Brasil liderou o ranking de horas trabalhadas por semana: com 54 horas, contra a média mundial de 41. No quesito "exaustão física e emocional", que avalia o nível de estresse do trabalhador, o Brasil registrou o segundo pior índice, ficando atrás apenas do Japão e superando países como China, Estados Unidos e Alemanha.

De cada dez trabalhadores, três pelos menos sofrem da chamada síndrome de Burnout, esgotamento mental intenso causado por pressões no ambiente profissional. Os mais atingidos são profissionais que lidam diretamente com o público, como médicos, professores e enfermeiros. A Síndrome do Burnout, que em inglês significa queimar por completo, é o último nível de estresse.

Ele se caracteriza por esgotamento mental intenso, principalmente por pressões no ambiente de trabalho. Os principais sintomas físicos do Burnout são dores de cabeça, distúrbio no sono, dores musculares, problemas gastrointestinais, consumo de álcool ou drogas, pressão arterial elevada e alterações na libido. Emocionalmente, a pessoa se sente esgotada, com falta

de sensibilidade, sentimento de incapacidade, descompromisso, falta de emoções, depressão por desilusão e perda de ideais.

Assim, os números apontados na pesquisa são fortes indicativos das atuais condições de trabalho no mercado brasileiro. O medo da demissão e as pressões de chefes e superiores podem gerar no profissional um quadro de esgotamento físico e mental, popularmente conhecido como “estresse”.

Os riscos ocupacionais dentro de uma empresa podem ou não existir, mas cabe ao médico do trabalho estar ciente deles para que assim possa tomar alguma providência a respeito, seja em defesa do paciente ou em defesa da empresa para a qual trabalham. É por isso que sempre antes de uma admissão ou demissão os candidatos e funcionários passam pelo médico do trabalho, para garantir a sua saúde. A medicina do trabalho é uma especialidade médica que se ocupa da promoção e preservação da saúde do trabalhador.

O trabalhador em educação torna-se propenso ao estresse e outras doenças ocupacionais, devido sobretudo às condições de trabalho e às pressões do ambiente que o rodeia. As práticas repetitivas e não-otimizadas de serviço, são fatores preponderantes para desencadear o estresse ocupacional do trabalho.

A necessidade desse trabalho se justifica pelo fato de que a quantidade de trabalhadores em educação que sofrem de estresse, depressão e outras doenças ocupacionais vai aumentando na medida em que as condições de trabalho se tornam mais difíceis e em que minoram a qualidade dos serviços e que a falta de atividades físicas e de lazer atrofiam a saúde dessas pessoas. Tudo isso é fator que pode desencadear uma crise de estresse ocupacional, doenças somáticas ou psicossomáticas que conseqüentemente vão abalar o desempenho do indivíduo no seu setor de ofício.

Isso é comum especificamente na área da educação e a situação e isso atinge desde os profissionais da educação infantil até os com os profissionais dos cursos profissionalizante e de adultos, onde a própria filosofia pedagógica diretamente relacionada ao mundo do trabalho, induz às práticas aceleradas e voltadas ao Capital.

Nem sempre o próprio trabalhador em educação tem acesso ao médico ocupacional ou ao menos ao terapeuta ocupacional, fato que dificulta ainda mais a atividade deles. É essa a situação do país, onde quem tem que zelar pela formação de outrem fica submetido a situações muito aquém do que seria um ambiente saudável e gerador de saúde. Acreditando que práticas diferenciadas no ambiente de trabalho, assim como a inclusão de atitudes de cooperação e

divisão equitativa de tarefas, e mudanças pessoais de postura são eficazes para minorar ou talvez debelar essa situação é que se propõe essa pesquisa.

O objetivo geral é discutir o estresse ocupacional do trabalhador em educação, especificamente o professor, que cada dia é mais e mais frente a uma realidade capitalista é contraditoriamente é convocado a ser um profissional holístico. Conseqüentemente, esse trabalho visa relacionar as causas do estresse ocupacional, discutir os efeitos psicológicos do estresse ocupacional e referenciar as práticas laborativas, cooperativas e alternativas que podem reduzir o índice de estresse ocupacional, assim como entender como esse profissional pode atender essa demanda em ser holístico numa realidade de mundo capitalista e estressante.

O trabalhador de educação é sem dúvida uma categoria muito propensa às demandas do estresse ocupacional, devido às condições exaustivas de trabalho, a variedade de ambientes, a sujeição a variadas chefias, as exigências e responsabilidade da profissão, as condições salariais insatisfatórias, tudo isso é fator que pode desencadear uma crise de estresse ocupacional. A importância desse trabalho se justifica em diagnosticar esses fatores e apontar possíveis práticas laborativas e de cooperação que melhorarão o ambiente psicossocial e físico do profissional.

O problema que se levanta aqui é que a quantidade de trabalhadores em educação que sofrem de estresse ocupacional vai aumentando na medida em que as condições de trabalho se tornam mais difíceis e minoram a qualidade dos serviços. As hipóteses aqui levantadas são que 1 -O trabalhador em educação torna-se propenso ao estresse ocupacional, devido sobretudo às condições de trabalho e às pressões do ambiente que o rodeia.2-Práticas repetitivas e não-otimizadas de serviço, são fatores preponderantes para desencadear o estresse ocupacional do trabalho.3- As relações interpessoais principalmente com os alunos, cercadas pela indisciplina, favorecem o desencadear de doenças.(FREITAS, 2013)

Para responder essas questões, a metodologia aqui utilizada foi a pesquisa bibliográfica de abordagem descritiva que visa à descrição e interpretação dos dados obtidos através de pesquisas de outros autores.Na análise bibliográfica será utilizada a abordagem qualitativa, uma vez que esta permite um aprofundamento na essência do tema proposto. Serão utilizadas outras fontes de pesquisa bibliográfica, além dos artigos, tais como livros e resumos de trabalhos científicos de congressos, desde que respondam aos questionamentos do estudo.

Este estudo, portanto, será construído com base em reflexões sobre conceitos de doença, trabalho, saúde, estresse, considerando aspectos sociais e biológicos do estresse ocupacional; e a prevenção que inclui a possibilidade de novas práticas relacionadas ao trabalho estratégia de promoção da melhoria da qualidade de vida do trabalhador em educação.

As fontes de pesquisa serão todas aquelas admitidas na pesquisa em saúde e educação de natureza bibliográfica e documental. Desde livros de autores que versem sobre o tema, até sites e periódicos, revistas. A leitura informativa científica procurará reconhecer as informações sobre o tema em foco, vislumbrando a possibilidade de analisá-lo, relacioná-lo e compará-lo situando-o na delimitação em questão.

Serão priorizadas as publicações entre 2000 e 2010, por ser um período histórico-cultural mais próximo da realidade atual. Contudo, na caracterização do tema estresse ocupacional será imprescindível a recuperação do histórico desse tema para um maior entendimento e contextualização dele.

## **2. DEFININDO O STRESS**

O estresse é considerado por Serra (1999) como um estado psicológico negativo, que diz respeito a aspectos cognitivos implicados com sua avaliação e que estão relacionados a aspectos emocionais. Isso faz com que se verifique uma variabilidade na forma e na intensidade das reações manifestadas entre os indivíduos, embora as diferenças individuais sejam maiores em presença dos pequenos acontecimentos do que em presença dos grandes acontecimentos. (LEITE; UVA, 2011, p. 30).

Existem dois tipos de Estresse o não nocivo (Eustresse) e o nocivo (Distresse). Eustresse ocorre a partir de um evento em que o agente estressor seja positivo e/ou breve, e as respostas de estresse suaves e controláveis, este estresse poderia ser estimulante e excitante para o indivíduo, o que possibilitaria um crescimento, o lazer, o prazer, desenvolvimento emocional e intelectual. Já o Distresse ocorre quando o agente estressor de caráter negativo, mais prolongado ou com maior gravidade. Pode-se dizer que o distresse ocorre quando o estresse ultrapassa um determinado limite, variável de organismo para organismo. (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Assim, o agente estressor, ou seja, aquele que desencadeia o processo de estresse, pode ser qualquer coisa que não esteja no cotidiano do indivíduo, seja a mudança na trajetória para casa, ou um assalto, uma notícia boa ou ruim; é preciso salientar que cada pessoa possui um mecanismo diferente e diferentes graus de aceitação para estes agentes estressores, o que para uns pode ser considerado altamente estressante, como, por exemplo, saltar de paraquedas, para outros é uma atividade relaxante.



Se pensarmos na carga horária do trabalho, na atualidade, perceberemos que ela foi reduzida com o passar do tempo. Porém, em contrapartida, houve um grande aumento da quantidade de trabalho e da pressão pela realização das tarefas, além da necessidade de uma qualificação permanente do trabalhador para acompanhar as constantes transformações tecnológicas. Por conta dessa situação, o trabalho, considerando a sua organização e condições, tem sido visto como um fator preponderante no desencadeamento do estresse

Se o stress se define na relação do homem com o mundo, ele pode manifestar-se em todas as áreas da sua vida: na vida pessoal e familiar, no trabalho etc. E tal como outras atividades, o trabalho contém algumas características e exigências que podem provocar situações de stress. Quando estas exigências destas situações são percebidas pelo indivíduo como superiores às suas possibilidades e aos recursos que tem para lidar com elas, então surgirá o estresse, que pode conduzir nomeadamente a desmotivação, baixo desempenho, quebra de produtividade e angústia.

O stress será tanto maior quanto maior for a discrepância e o desequilíbrio entre a percepção dos indivíduos e as propriedades objetivas do ambiente de trabalho. Entendido como uma reação humana normal a situações vistas como desafios ou ameaças o estresse pode ter um lado positivo, se ajuda a superar diariamente desafios e realizar coisas que se pensava ser impossível. Porém, quando uma situação difícil dura um longo período de tempo, parece estar fora de controle, ou não é resolvida rapidamente e com sucesso, pode surgir o stress negativo, que pode ser causado pelo modo de organização das tarefas ao nível da empresa ou instituição e também pelo tipo de trabalho que se executa.

De acordo com Amorim ( 2009) alguns eventos podem ser causadores de stress no professor: falta de formação científica, punição e injustiça, cultura organizacional baseada na ameaça, falta de comunicação, pressão de tempo, restrição ao desenvolvimento pessoal, a própria carreira, condições de trabalho, outros professores, características pessoais, gestão acadêmica e ambiente de trabalho entre outros (AMORIM, 2009).

Dentre esses eventos a violência, a indisciplina em sala de aula também pode e deve ser contabilizada. Infelizmente nem todas as secretarias de educação seja na esfera municipal ou estadual fazem um levantamento estatístico dos casos de violência física e psicológica contra os professores, mas eles existem e são muitos. O stress pós-traumático tem se tornado frequente entre esses profissionais. E a violência tem se tornado corriqueira. Muito disso se deve ao senso comum em torno principalmente dos adolescentes de que eles são inimputáveis à lei em função



da ECA. Essa questão é um capítulo que merece estudo dedicado e aprofundado, tão grande se tornou sua proporção.

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

Ainda para Zaragoza, o absenteísmo seria um mecanismo de defesa utilizado contra a tensão derivada do exercício docente, uma forma de atingir um alívio para escapar das tensões acumuladas. Diversos estudos citados por Zaragoza (1999) buscam identificar os ciclos de estresse ao longo do ano escolar. Nos finais de trimestre (especialmente do primeiro) e no final do curso, o número de licenças médicas aumenta progressivamente. No início do primeiro trimestre, em especial, o número de licenças médicas aumenta bruscamente. Quase todas as licenças são por problemas psíquicos, seguidos de doenças respiratórias, doenças no aparelho genital e assim em diante.

Segundo (CODO, 2006:238) esse absenteísmo chamado também de síndrome de Burnout é uma desistência da profissão. Burnout foi o nome que se encontrou para falar da desistência do trabalho. E esta desistência tem diversas formas de manifestação. Trata-se de um problema que afeta não apenas determinados países, ou determinada realidade educacional, cultural ou social, mas já é reconhecida pelos pesquisadores como uma epidemia internacional (CODO, 2006:249)

Nela, o trabalhador não encontrando mais sentido em seu trabalho, que antes considerava sua realização desiste dele sem às vezes nem se dar conta. Este problema pode levar à falência dos sistemas de ensino, pois ainda não se sabe a quantidade de professores afetados e pode ser que esse número seja bem maior do que se presume. Isto significaria a desistência destes profissionais em continuar o seu trabalho que é cuidar da inclusão e do desenvolvimento de outrem.

Assim, o professor, o trabalhador em educação em geral, torna-se mais vulnerável aos estados de stress por conta das situações adversas a que esse trabalho é sujeito, tendo em vista a teia de relações e situações que a atividade educacional engloba.

Porém o estresse se encontra em um contexto mais amplo da questão saúde do trabalhador e que só pode ser entendida dentro de um panorama geral do modo de produção e dos processos produtivos a que trabalhadores submetidos.

Aliados ao estresse estão outras tantas doenças ocupacionais, a que o professor está sujeito como as doenças coronarianas. Pesquisas feitas na Inglaterra mostraram que a tensão no trabalho estava associada a um risco 23% maior de ataques cardíacos e mortes por doenças coronarianas. Segundo os pesquisadores, 3,4% dos casos poderiam ser evitados se os funcionários aprendessem a lidar com a rotina agitada. O risco de ter um ataque cardíaco ou uma doença coronariana ainda cairia 36% se todos parassem de fumar. Vale ressaltar que quem não saber lidar com o estresse geralmente cultiva hábitos de vida prejudiciais, como fumar, pular refeições e ser sedentário. É preciso lembrar, entretanto, que esse estilo de vida favorece ainda mais a tensão e problemas do coração.

Uma pesquisa denominada Stress no Brasil foi realizada na modalidade on-line pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress, sob a direção da Dra. Marilda Novaes Lipp, diretora do IPCS. Dados foram coletados por um período de 45 dias, de 7 de abril até 17 de maio de 2012. A pesquisa ocorreu em nível nacional e para participar o respondente precisava ser brasileiro, acima de 18 anos e viver em qualquer estado do Brasil. Transcrevemos na íntegra segundo os dados do site o teor dessa pesquisa. Esta foi a primeira vez que uma pesquisa desta natureza foi realizada no Brasil. A ideia surgiu da pesquisa conduzida por pesquisadores americanos sobre “Stress in América” elaborada pela Associação Americana de Psicologia (APA) durante o mês de agosto de 2012.

O estudo do Instituto Stress Brasil contou com a colaboração de 2.195 brasileiros com idade de 18 a 75 anos, sendo 25,65% do sexo masculino e 74,35% do feminino de todo o país e pesquisa divulgada na revista Época, revela que:

1. 34,26% dos entrevistados indicam que percebem que seu nível de stress está extremo (notas 8-10 na escala de 10 pontos);
2. 4,02% considera que está experimentando stress extremo (nota 10 na escala de 10 pontos);
3. Os brasileiros lutam, usando inúmeras estratégias que vão desde conversar com a família e amigos sobre o problema até procurar um psicólogo, acupunturista, rezar, fazer compras e comer, tentando manter seu nível de stress dentro do que eles acreditam ser o normal (níveis 5-6 na escala de 10 pontos), porém para 34,26% deles o índice de stress percebido está extremo (notas 8-10 na escala de 10 pontos);

4. Mais de um terço dos 2.195 brasileiros acham que o nível de stress aumentou ultimamente;
5. 61,21% acha que consegue lidar com os seus estressores apenas parcialmente e 2,52% acreditam que não conseguem lidar de modo algum com o que os estressa;
6. Os relacionamentos (familiares, amorosos, com colegas e chefes) são apontados como a maior fonte de stress pra os brasileiros;
7. Dificuldades financeiras são indicadas como o segundo maior estressor do brasileiro;
8. Sobrecarga de trabalho é o terceiro maior estressor;
9. 52,28% já tiveram ou tem o diagnóstico de stress;
10. 55,60% sofrem de ansiedade;
11. 23,20% sofrem ou sofrem de depressão;
12. 10,37% têm ou já tiveram pânico.

Ainda na mesma pesquisa são mostradas as estratégias de enfrentamento que os brasileiros utilizam para lidar com o nível de stress elevado que experimentam no seu dia a dia. A Tabela abaixo permite verificar que a grande maioria (75,74%) “conversa com amigos ou familiares” na busca de alívio, e tenta analisar e eliminar a sua fonte de stress (71,37%). Interessante o número alto de brasileiros que utilizam exercício físico como uma estratégia anti stress ou que reza, ora, faz irradiações mentais para este fim (62,45%). Não se deve ignorar eu 53,87% come na tentativa de aliviar o stress. Quarenta de dois por cento procura um psicólogo, 38,53% faz compras e 16,23% faz acupuntura.

Algumas outras estratégias usadas para aliviar o stress, tais como: uso de calmante (21,81%), bebidas alcoólicas (16,52%), fuma cigarro (9,75%) e maconha (3,19%). É importante ressaltar que essa pesquisa não difere as profissões. Trata-se de um panorama geral. Quando se trata de professores o contexto social em acelerada mudança desencadeou aquilo que Zaragoza (1999) denominou de mal-estar na profissão docente, principalmente a partir da década de 90, quando o mundo do trabalho passa por transformações significativas. “Os professores se encontram ante o desconcerto e as dificuldades de demandas mutantes e a contínua crítica social por não chegar a atender essas novas exigências” (ZARAGOZA, 1999, p.13).

Dos sintomas, serão destacadas agora as principais consequências do mal-estar docente apontadas na pesquisa realizada por Zaragoza (1999), apresentadas em ordem decrescente com respeito ao número de professores afetados:

1. Sentimentos de desconcerto e insatisfação ante os problemas reais da prática do magistério, em franca contradição com a imagem ideal do mesmo que os professores gostariam de realizar.

2. Desenvolvimento de esquemas de inibição, como forma de cortar a implicação pessoal do trabalho realizado.
3. Pedidos de transferência como forma de fugir de situações conflituosas.
4. Desejo manifesto de abandonar a docência (realizado ou não).
5. Absenteísmo trabalhista como mecanismo para cortar a tensão acumulada.
6. Esgotamento. Cansaço físico permanente.
7. Ansiedade como traço ou ansiedade de expectativa.
8. Estresse.
9. Depreciação do ego. Autoculpabilização ante a incapacidade para melhorar o ensino.
10. Ansiedade como estado permanente, associada como causa-efeito a diversos diagnósticos de doença mental.
11. Neuroses reativas.
12. Depressões. (ZARAGOZA, 1999, p.13).

Assim é possível, portanto, compreender o valor e a importância de um trabalho mais atento às necessidades do professor, o que justifica o investimento em projetos que atendam não apenas a formação pedagógica do professor, mas também o cuidado com sua saúde emocional. A crescente demanda de licenças médicas indica um professor doente e uma escola ainda mais doente.

## 2.1 A influência do ambiente de trabalho

Segundo Freitas (2013) as interferências negativas dos processos produtivos na vida do trabalhador, geradoras de doenças e infortúnios, físicos ou psíquicos visíveis ou não, perceptíveis ou não, letais ou não, tem sido examinadas em várias áreas do conhecimento : a medicina avança sobre novas doenças, como os cânceres ocupacionais (RÊGO, 2001) ; a engenharia e a arquitetura buscam tornar mais produtivos os locais e equipamentos de trabalho, com cuidados na prevenção de males à saúde; a psicologia cria uma disciplina própria, a psicopatologia do trabalho, para se dedicar à saúde mental dos trabalhadores. Enfim, a temática da saúde do trabalhador vai se confirmando em campo de conhecimento em busca de espaço (MINAYO-GOMEZ, 2011).

Dentre os pesquisadores, da área, Dejours (1992) conclui que o trabalho pode ser estruturante para o trabalhador, quando o auxilia à identidade da atividade que exerce, ou patogênico, quando há um agravamento do sofrimento, sendo este último o que, em geral, se dá a partir dos efeitos neoliberais no mundo do trabalho.

A pesquisa de Dejours (1992) mostra que não apenas doenças fisicamente visíveis podem ser diagnosticadas como ocupacionais, mas também aquelas relacionadas à psique, como a depressão, o estresse ou a síndrome de Burnout, apesar das dificuldades junto aos

serviços especializados de saúde, públicos ou privados. No Brasil, é recente o esforço de relacionar problemas como esses às condições de trabalho.

Segundo Dejours, (1992):

Por condição de trabalho é preciso entender, antes de tudo, ambiente físico (temperatura, pressão, barulho, vibração, irradiação, altitude etc), ambiente químico (produtos manipulados, vapores e gases tóxicos, poeiras, fumaças etc), o ambiente biológico (vírus, bactérias, parasitas, fungos), as condições de higiene, de segurança, e as características antropométricas do posto de trabalho. Por organização do trabalho designamos a divisão do trabalho, o conteúdo da tarefa (na medida em que ele dela deriva), o sistema hierárquico, as modalidades de comando, as relações de poder, as questões de responsabilidade etc.

Não só as doenças psíquicas geradas ou agravadas pelo trabalho deixam de ser efetivamente registradas. Os dados sobre acidentes e doenças no trabalho no Brasil estão aquém da realidade (WAIDVOGEL,2011), pois os registros computados pelo Ministério da Previdência e Assistência Social se limitam a trabalhadores formais, cujos vínculos são registrados em carteiras de trabalho, e excluem os servidores públicos (que possuem outros regimes previdenciários).

Ficam fora dos dados INSS os trabalhadores acidentados que se encontram na informalidade (considerada aqui como a ausência de registro do emprego junto à Previdência Social). Os números apurados pelo INSS, apesar da riqueza de informações dos anuários estatísticos, tem ainda outra limitação: os eventos registrados só o são por iniciativa principal do empregador, por meio de encaminhamento de Comunicação de Acidente de Trabalho. É aí que surge o problema da sub - notificação (ou não registro de acidentes), que compromete os dados colhidos pela Previdência Social, tornando – os insuficientes para se conhecer os efeitos e a extensão reais dos infortúnios do trabalho entre os trabalhadores formais. Além disso, mudanças nas leis também podem provocar dificuldades no reconhecimento ou diagnóstico de um evento como acidente de trabalho (WUNSCH FILHO, 1999).

Outra questão que se percebe é que pequenos acidentes no trabalho não são contabilizados e muitos são esquecidos pelo próprio acidentado. A falta de costume em ter que obrigatoriamente notifica isso pois hoje existe nas secretarias de saúde mesmo em nível municipal, setores específicos para relatar acidentes de trabalho e /u problemas oriundos dele.

A precarização do trabalho se constitui em fator determinante para o aumento da subnotificação. A terceirização, combinada com a rotatividade de mão – de – obra, não permite que o trabalhador crie vínculos na empresa ou sequer seja registrado. Esse indivíduo, mesmo estando em uma cadeia produtiva formal, mantém-se na informalidade, sem laços com o regime

geral da previdência. Com um mercado de trabalho desestruturado, com predomínio do trabalho informal sobre o formal, reduz-se o universo atingido pela Previdência Social, já que esta atende apenas aos seus segurados (assalariados e autônomos formais, com registro no INSS. (Freitas, 2011)

São vários, portanto, os fatores que implicam no significativo descompasso entre os dados coletados pelo INSS e a realidade brasileira, em termos de acidentes e doentes do trabalho. São informações importantes, mas que representam apenas parte dos efeitos que o atual modelo de acumulação capitalista provoca no mundo do trabalho.

As dificuldades se ampliam com um processo de trabalho mais intenso, isto é, um aumento na exploração daquele que vive diretamente do seu próprio trabalho, marca do último período do século XX. Em relação aos professores de quase todas as modalidades, mas principalmente da rede privada, as dificuldades são acrescidas da falta de conhecimento, pelos docentes, de possíveis nexos causais entre doenças e ambiente de trabalho.

## 2. 2 Saúde do trabalhador no contexto do capitalismo

O final da primeira metade do Século XX marca um período de crescimento da produção capitalista. Os números expressivos oriundos dos setores industriais baseavam-se no que alguns autores referem como pacto político-social entre Estado, burguesia e operários representados pelo movimento sindical. Acompanhando o controle taylorista e a organização fordista do processo de trabalho, implantados com maior destaque a partir dos anos 1930 (após a crise) e depois no pós-guerra (1945), pactuou-se um compromisso social democrático a partir de três condições: a garantia ao capital de uma exploração intensa do trabalho; a fetichização do Estado; e o domínio sindical sobre o movimento operário, tratando de acomodar os interesses dos trabalhadores e direcionando-os ao fortalecimento do pacto (contando, para tanto, com o aumento da burocratização sindical) ( ANTUNES, 1999).

O entendimento de que houve um pacto social e, portanto, um compromisso entre as classes sociais, é o que percebem os teóricos da escola da regulação (ou Regulamentação, segundo alguns), que viam no welfarestate um suporte para a forma de acumulação fordista. A introdução da forma de acumulação do tipo fordista, que requereu suporte estatal e comprometimento político da classe operária (via movimento sindical), acatando ou não a ideia de pacto social.

Assim, o início do século XX assiste a uma apoteose do conhecimento técnico-científico com o progresso incessante da medicina, da biotecnologia ao lado de uma



deterioração da vida em comunidade, dos serviços públicos, das relações humanas e interpessoais. A ciência que a tudo parecia ter resposta não consegue resolver os mínimos problemas da humanidade, que em função disso tornam-se agigantados e de difícil solução. As doenças, que até o início do século XX eram tratadas em forma de saneamento do meio ambiente passou a serem controladas por órgãos de saúde pública em função da imensidão de bactérias que ora se desenvolviam juntamente com o desenvolvimento urbano-industrial que o mundo assistia.

E o Brasil, que não acompanhou paralelamente aos países europeus esse desenvolvimento, também assistiu ao surgimento de inúmeras doenças, antes então inimagináveis. Em função disso, surgem os primeiros esforços no sentido de implementar políticas de saúde pública, que são um desdobramento das políticas sociais que o estado liberal introduz na tentativa de conter as mazelas que o capitalismo vai deixando ao longo do seu percurso.

Refletindo acerca da concepção de trabalho Codo (2006) afirma que:

Trabalho não é o emprego. Emprego foi uma determinada situação que o trabalho ocupou e que foi basicamente no século XX. Se você pegar o século XXI, já não é o século do emprego. Tem razão Jeremy Rifkin quando publica "O Fim dos Empregos", que foi um livro que saiu a uns dez anos atrás. Trabalho não é emprego. Trabalho não é o que está ligado com salário. Trabalho não é o trabalho escravo como era na época que trabalho ganhou o nome. Quando trabalho ganhou nome, o que se considerava trabalho era o trabalho escravo. Por isso queria dizer tripalium, um instrumento de tortura com três pés.

Dessa forma entende que todo esse sofrimento e tortura ligada ao trabalho tem uma razão de ser histórica e filosoficamente justificada pelos modos de produção operantes.

### 2.3. O Estado e a saúde do trabalhador.

Faleiros (1999:56) aborda que o Estado é uma relação social e é ao mesmo tempo, lugar de poder político, um aparelho coercitivo e de integração, uma organização burocrática, uma instância de mediação para a práxis social capaz de organizar o que aparece num determinado território como o interesse geral.(FALEIROS 1999:56)

Assim, sua relação com a economia faz com que seja sujeito a ela, mas também a dominar. A ação hegemônica do Estado vai se dar no sentido de destruir as oposições e resolver os conflitos ocasionados pela pressão das classes populares que não ficam indiferentes diante dessa dominação. O Estado aqui passa a chamar-se liberal democrático pois, de um lado mediatiza e regulariza as reivindicações populares, e do outro assegura a propriedade privada e



a acumulação do capital. Assim, garantindo o clima de paz social, que é exaustivamente veiculado através do discurso ideológico que elimina as diferenças, abre-se caminho para a acumulação capitalista.

De acordo com Freitas (2013:03) a atuação do Estado junto à sociedade pode facilitar e viabilizar a exploração do trabalho por meio de distintas formas de gerenciamento de produção. Programas de reestruturação produtiva financiados pelo poder público ou repressões policiais a movimentos reivindicatórios são demonstrações bem objetivas dessa atuação.

Assim, as medidas de políticas sociais só podem ser entendidas dentro de um contexto sócio histórico e devem ser analisadas para além da apologia e para além da crítica elaborada. Elas precisam ser vistas dentro do relacionamento do Estado com as forças de acumulação para serem entendidas.

O fato de se apresentar como social e pública, faz com que as medidas pareçam boas. Assim quando o governo fala de prioridades sociais e humanas, posa de defensor das camadas pobres. Isso é também uma estratégia ideológica do Estado do bem-estar social. Dentro das medidas chamadas sociais existem as chamadas curativas ou preventivas, ou primárias, secundárias e terciárias e terapêuticas e promocionais (Faleiros 1999: 29). As medidas primárias em relação à saúde, dizem respeito a uma ação de massa, como por exemplo, a vacinação. As secundárias o diagnóstico e tratamento e as terciárias a internação.

Mas como são implementadas se na sua própria ideologia traz intrínseca a ideia da discriminação, seleção da população-alvo por critérios de idade ou de normalidade/anormalidade que trata alguns grupos como anormais.

Para Faleiros (1999: 57).

A ideologia da normalidade pressupõe que o indivíduo possa trabalhar para poder normalmente, com o salário obtido, satisfazer as necessidades de sua família.” Sendo assim, os que não conseguem trabalhar, acabam sendo “censurados” socialmente pela existência de políticas sociais que atribuem então ao indivíduo o seu fracasso. Faleiros chama de culpabilização da vítima, VictimBlaming.

E continua Faleiros (1999: 58). “No domínio da saúde por exemplo, a doença passa a ser atribuída à falta de higiene pessoal, à educação deficiente, ao mau comportamento do indivíduo que bebe ou come de forma indevida.” Essa perspectiva visa subjugar ideologicamente e mesmo reprimir as classes populares, submetendo-as através de um discurso humanizador, dentro de uma realidade que ao mesmo tempo aparece como independente da vontade do Estado que só quer a paz social.

Dentro desse contexto, o estresse a que todos estão submetidos é por vezes minimizado em seus efeitos e por ter se tornado algo tão constante, corriqueiro que os desdobramentos de seu alcance, para o trabalhador e especificamente para o professor podem tornar-se e tem se tornado caso de saúde pública no Brasil.

Segundo Leavell e Clark (1976: 6) a saúde pública em sua atividade surge da necessidade de um esforço comunitário no sentido de desenvolver e implantar centros de saúde onde seja enfatizada, a promoção da saúde, a proteção específica e os procedimentos para identificação dos casos e o correto encaminhamento daqueles que tem necessidade de tratamento específico.

Em Winslon (1920 apud Leavell e Clark 1976: 6):

Saúde pública é a arte de evitar doenças, prolongar a vida e desenvolver a saúde física e mental e a eficiência através de esforços organizados da comunidade para o saneamento do meio ambiente, o controle de infecção na comunidade, a organização dos serviços médicos e paramédicos para o diagnóstico precoce e o tratamento preventivo de doenças e o aperfeiçoamento da máquina social que irá assegurar a cada indivíduo, dentro da comunidade, um padrão de vida adequado à manutenção da saúde.

Nessa situação, está implícita a ideologia de um Estado que promove os meios, mas que também coloca para o cidadão a responsabilidade desses meios darem ou não certo. É nesse contexto de necessidade de um estudo preventivo que se faz a necessidade de estudar o estresse ocupacional do professor no Brasil.

#### 2.4. Legislação e Saúde do Professor.

A mudança na forma como o capital explora os trabalhadores altera também a saúde desses trabalhadores. Os efeitos sobre a saúde dos trabalhadores no ambiente de trabalho podem ser percebidos a partir da vivência no “intramuros” da empresa, do domínio do comando patronal e pelas relações que se estabelecem nesse ambiente. Thebaud-Mony realça os efeitos negativos sobre a saúde diante do que chama de “racionalidade econômica” da contemporaneidade: “A saúde é reveladora das formas de violência e de destruição, individual e social, geradas pela organização do trabalho associada à nova divisão do trabalho”. (THEBAUD-MONY, 1993, p.51).

A teoria sociológica dos acidentes de trabalho, por exemplo, a partir da análise sincrônica privilegia as relações sociais que as pessoas travam na sua relação com o trabalho. Ela considera três níveis de análise, a saber: o de recompensa, o de comando e o organizacional. Assim, o nível de recompensa permite observar a utilização de incentivos para gerenciar a

relação de pessoas com o seu trabalho. Em muitas situações, incentivos simbólicos ou materiais são utilizados para garantir a execução de um trabalho perigoso.

A utilização do poder, seja dos gerentes sobre os trabalhadores, destes sobre a gestão, ou mesmo dos trabalhadores entre si para o controle do comportamento considerado indesejável é o que abrange o nível de comando. O nível organizacional remeteria ao conhecimento dos trabalhadores sobre sua tarefa. Falta de conhecimento pode ser um empecilho para o desenvolvimento da tarefa com segurança. Esse nível pode associar-se a aspectos como ausência de treinamento ou coordenação equivocada da tarefa.

São nesses níveis que ocorre o conflito social estabelecido entre empregadores e trabalhadores pelo controle de como estes últimos gerenciam o trabalho. A importância que cada nível apresenta na administração do trabalho não é dada a priori, mas é construída no local de trabalho, sendo passível de variações de um momento a outro (DWYER, 2006).

O autor advoga que para a análise dos acidentes de trabalho não basta associá-los a fatores determinantes estruturais, tais como desenvolvimento econômico, tecnologia, mercado de trabalho. Mais que isso, é imprescindível observar como tais fatores estruturais estão inseridos nas relações de trabalho, pois elas não são estáticas, reproduzem-se e transformam-se continuamente.

Segundo Jackson Filho, Garcia e Almeida (2007) a prevalência de acidentes e doenças do trabalho são expressão da desigualdade social e cultural reveladoras da injustiça. No caso brasileiro, a manutenção de mecanismos de alocação da responsabilidade pelo acidente de trabalho calçados na culpabilização da vítima revela a insuficiência da ação do Estado no campo da saúde do trabalhador e sua incapacidade de dirimir distorções em relações de trabalho assimétricas.

Para os autores, o fortalecimento das políticas neoliberais que enfraquecem a Intervenção do Estado no cenário social contribui para que questões pertinentes do âmbito da segurança e saúde dos trabalhadores sejam decididas no espaço interno das empresas. Ao mesmo tempo em que as políticas neoliberais sustentam ações que minam a possibilidade de organização e mobilização por parte dos trabalhadores.

O exercício do professorado é regido pela Lei de Diretrizes e Bases, Lei n.º 9.394/1996, e pela Consolidação das Leis do Trabalho, Decreto-Lei n.º 5.452/1943, caso o vínculo empregatício seja de ordem privada, e, em se tratando de servidores públicos, o vínculo trabalhista é regido por Regime Jurídico específico (por meio de estatuto) nas instâncias federal, estadual e municipal (PARANHOS,2002).

De acordo com Mattos (2013) a categoria dos professores recebeu tratamento especial da Consolidação das Leis do Trabalho - CLT em razão de sua natureza singular de uma das profissões mais antigas da humanidade, sendo-lhes dedicada jornada especial de trabalho.

O artigo 318 da CLT determina que a jornada de trabalho dos professores não pode ultrapassar, diariamente, 4 (quatro) aulas consecutivas, nem mais de 6 (seis), intercaladas, num mesmo estabelecimento de ensino, *in verbis*:

"Art. 318 - Num mesmo estabelecimento de ensino não poderá o professor dar, por dia, mais de 4 (quatro) aulas consecutivas, nem mais de 6 (seis), intercaladas" (g. n.) (MATOS,2013).

Essa norma não faz distinção entre professores de ensino infantil, fundamental, médio, técnico ou superior. Tal omissão, na maioria das vezes, é abarcada por negociações coletivas que tentam suprir a necessidade de adequação desta norma à realidade dos professores. A jornada de trabalho de um professor poderia chegar, no máximo, a 36 (trinta e seis) aulas semanais com janelas, ou 24 (vinte e quatro) aulas semanais sem janelas, considerando o sábado como dia regular de trabalho, a partir da interpretação, a contrário sensu, do artigo 319 da CLT (01).

Essa jornada é prejudicial à atuação dos professores, uma vez que, na grande maioria dos casos, eles laboram apenas 30 aulas semanais (com janelas) ou 20 aulas semanais (sem janelas), já que o sábado, geralmente, não é utilizado pelas instituições de ensino como dia letivo nos calendários escolares.

Com essa jornada fica praticamente impraticável ao professor atuar em outra escola o que evitaria seu desgaste, do mesmo uma vez que teria sua jornada de trabalho vinculada a um único estabelecimento. Nas vias de fato é praticamente ilusória pois diante das condições de salário oferecidas fica impossível ao professor ter dedicação exclusiva a um só estabelecimento e aí a diversificação de atividades, locais de trabalhos e até mesmo o fato de lecionar disciplinas diferentes causa o prejuízo não só físico, mas mental e emocional ao professor, que passa a correr pela sobrevivência. Ou seja, se o professor quiser laborar a jornada de trabalho constitucional (quarenta e quatro horas semanais), teria de conseguir dois empregos, pois a lei ordinária veda referida carga horária de trabalho para uma única empresa.

Para os juristas o que referido dispositivo legal poderia ser declarado inconstitucional, uma vez que limita o acesso do professor a um direito social, violando o princípio constitucional de liberdade de trabalho previsto no art. 5º, XIII, da Constituição Federal, pois diante da falta de valorização profissional e dos baixos salários, muitos professores acumulam seu trabalho em

mais de uma escola e com outra rede de ensino, na busca de melhorar seus vencimentos. Essa nova proposta inviabilizaria essa dinâmica.

A lei deixa implícita que a prioridade é a qualidade de ensino e a qualidade de vida do professor, mas na prática todas as tentativas trazem prejuízos a educação que são nitidamente vistos na insatisfação geradora de estresse e doenças ocupacionais que nitidamente comprometem a qualidade do ensino.

Segundo a OIT (Organização Internacional do Trabalho), quaisquer que sejam as suas tarefas em qualquer nível de ensino, as recomendações de 1966 e 1997 fornecem uma definição de trabalho das suas responsabilidades e direitos e estabelecem linhas de orientação para o diálogo entre autoridades educativas, professores e suas associações. As Recomendações como um quadro de referência internacional relativamente a tópicos pertinentes, tais como: formação inicial acelerada, dimensão das turmas, auxiliares da aprendizagem, sistemas de mérito, licença de maternidade e segurança social. As recomendações também podem ser usadas como base para o desenvolvimento de um código ético para a profissão na sua comunidade, província, estado, região ou país.

Portanto, nesta perspectiva, as concepções de ambiente de trabalho, de contexto econômico-social e de saúde não podem ser analisadas de forma dissociada. Segundo Paranhos (2002), a compreensão de saúde não deve se referir à mera ausência de doenças ou à subjetiva noção de bem-estar físico, mental e social, mas sim à efetivação de condições básicas de cidadania.

Para Marx (1987) o trabalho é definido como ação transformadora e intencional do homem sobre a natureza para satisfação de suas necessidades. Tanto o trabalho quanto a saúde das pessoas serão desenvolvidos de maneiras diversas a depender do contexto social e econômico que os circunda.

As relações delimitadas pelo trato jurídico das condições de trabalho e das condições salariais constituem sem dúvida também um fator gerador de estresse para o trabalhador. A Constituição Brasileira afirma que a saúde é um direito de todos e dever do Estado, e que deve ser garantida por meio políticas sociais e econômicas que visem a redução do risco de doenças e de outros agravos.

Traz ainda em seu artigo 200, inciso VIII, que compete ao Sistema Único de Saúde (SUS) “colaborar na proteção do meio ambiente, nele compreendido o do trabalho”. Partindo-se desta conjuntura sobre a legislação trabalhista, e pela deliberação afirmada no Ministério da

Saúde é que se observa que o estado permanece com uma atuação tímida na tutela da vida e da saúde dos trabalhadores

Segundo CODO (2006):

Para que você conheça os professores, você tem que conhecer a saúde mental dos professores, porque todos os problemas de trabalho do professor são da ordem da saúde mental. O professor não machuca a cabeça batendo a cabeça no vídeo do computador. Ele vai sofrer é de problemas de saúde mental e de outros problemas, também, do professor. Mas, todos eles ligados ao problema de saúde mental.

As condições de trabalho, ou seja, as circunstâncias sob as quais os professores mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da educação escolar geram conseqüentemente o sobre-esforço ou esforço exacerbado de suas funções psicofisiológicas. Na maioria das vezes não há tempo para a recuperação, e daí são desencadeados os sintomas descritos como estresse que levam a outras patologias físicas e/ou mentais.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo como Fritjof Capra, (1997) uma das características predominantes das economias de hoje, tanto a capitalista quanto a comunista, é a obsessão com o crescimento. O crescimento econômico e tecnológico é considerado essencial por virtualmente todos os economistas e políticos, embora nesta altura dos acontecimentos já se devesse estar bastante claro que a expansão ilimitada num meio ambiente finito só pode levar ao desastre.

A crença na necessidade de crescimento contínuo é uma consequência da excessiva Ênfase dada aos valores yang – expansão, autoafirmação, competição – e está relacionada com as noções newtonianas de espaço e tempo absolutos e infinitos. É um reflexo do pensamento linear, da crença errônea em que, se algo é bom para um indivíduo ou um grupo, quanto mais desse algo houver melhor será.”

Apesar de termos no Brasil, uma prática de políticas públicas muito bem formuladas, elas não alcançam a população e isso é fato geralmente em todos os setores. Educação e Saúde são as mais atingidas por que principalmente a saúde demanda da resolução imediata. Infelizmente a falta de informação e a prisão às necessidades básicas e a um trabalho fatigante e massivo deixam os professores sem alternativas que não sejam aquelas que partam de suas



iniciativas pessoais, como abrir mão de hábitos e práticas nocivas à saúde e que leve ao estresse e suas demandas.

São necessárias iniciativas públicas que além de oportunizarem a realização de um trabalho de prevenção ao estresse, oportunizem ao professor o tornar-se um professor que ele precisa ser. A Organização Internacional do Trabalho definiu como prioritárias as condições de trabalho para os professores ao reconhecer o lugar central que estes ocupam na sociedade, uma vez que são os responsáveis pelo preparo do cidadão para a vida (OIT, 1984). Tais condições buscam basicamente atingir a meta de um ensino eficaz.

Quando se trata de educação para a saúde o foco está voltado para população e para a ação de uma forma geral seus objetivos são encorajar as pessoas a: (a) adotar e manter padrões de vida saudáveis, (b) usar de forma judiciosa e cuidadosa os serviços de saúde colocados a sua disposição e (c) tomar suas próprias decisões, tanto individual como coletivamente, visando melhorar suas condições de saúde e as condições do meio ambiente (OMS apud CEPASES, 2002).

A descontinuidade dos processos educativos na prevenção do estresse é um grande problema, já que as pessoas ao se acostumarem, se habituarem às condições de vida impostas pelas suas necessidades ignoram a importância de reconhecer os sinais que o corpo dá. Negligenciam por vezes exames preventivos como forma de impedir o aparecimento do estresse e facilitando assim o aparecimento e doenças relacionadas ao estresse ocupacional. Se a ignorância é o problema social mais devastador, seu enfrentamento não se dará, sobretudo pelo acesso aos benefícios, mas pela capacidade individual e sobretudo coletiva de fazer e fazer-se oportunidade, ou de se emancipar. (DEMO, 2000).

No caso da prevenção do estresse, a educação em saúde é a ação necessária para estimular a emancipação dos professores. Munidos de informações que lhes assegurem a necessidade de práticas preventivas, do reconhecimento de situações doentes e da mudança de hábitos que mudem sua qualidade de vida. Assim sendo como nos falou Demo (2000) a educação é a arma fundamental para emancipação dos sujeitos, ou seja, para retomada de direção de suas vidas e consequente da saúde. É necessário, portanto, cuidar do educador para que ele possa manter o equilíbrio, a lucidez e não desistir da luta que se tornou a sua profissão.



## REFERÊNCIAS

- ACURCIO, Francisco de Assis. Evolução Histórica das Políticas de Saúde no Brasil. Art. [www.farmacia.ufrug.br/cespmed/text1.htm](http://www.farmacia.ufrug.br/cespmed/text1.htm) .Disponivelem 16 de março de 2015,
- ARAÚJO, Giovanni Moraes de. Normas regulamentadoras comentadas: legislação de segurança e saúde no trabalho. 6. ed. rev. ampl. atual. Rio de Janeiro: GVC, 2007, 1196 p.
- ANTUNES, R. As novas formas de acumulação de capital e as formas contemporâneas de estranhamento (alienação). Caderno CRH, Salvador/Ba, n. 37, p. 23-45, jul./dez. 2002
- BRANT, L. C.; MINAYO-GOMEZ, C. O sofrimento e seus destinos na gestão do trabalho. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 939-952, out./dez. 2005.
- CAPRA, Fritjof; A Teia da Vida; Ed. Cultrix; 1997
- CARDELLA, Benedito. Segurança no trabalho e prevenção de acidentes: uma abordagem holística. São Paulo: Atlas, 2008. 254 p.
- CLARKSON, Petruska, Como Ultrapassar o Medo de Falhar, Portugal, Publicações Europa América.1998.
- CODO, Wanderley e SAMPAIO, José Jackson Coelho (orgs.). Sofrimento psíquico nas organizações: saúde mental e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1995.
- DEJOURS, C. A loucura do trabalho - estudo de psicologia do trabalho. São Paulo: Oboré/Cortez, 1987. 163 p.
- DEMO, Pedro. A pobreza da pobreza. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2003.
- FALEIROS, Vicente de Paula. A Política Social do Estado Capitalista: As funções da Previdência e Assistências Sociais. S. P. Cortez. 1995
- FRANÇA, Ana Cristina Limongi. Stress e Trabalho - Uma Abordagem Psicossomática. São Paulo. 4ª. Ed. Ed. Atlas. 2005.
- FREITAS, C.E.S. Trabalho estranhado em professores do ensino particular em Salvador em um contexto neoliberal. Tese de Doutorado apresentada ao Departamento de Sociologia da Universidade de Brasília. Brasília: UnB, 2005.
- A, Gustavo Filipe Barbosa (Org.). Segurança e medicina do trabalho: legislação. 3. ed. rev. atual. ampl. São Paulo: Gen, 2010. 848 p.
- GARCIA, Gustavo Filipe Barbosa. Meio ambiente do trabalho: direito, segurança e medicina do trabalho. São Paulo: Método, 2006. 144 p.
- GONÇALVES, Ligia Bianchi; CRUZ, Vania MassambaniCorazza. Segurança e medicina do trabalho. São Paulo: Cenofisco, 2010. 732 p.

- IMBERNÓN, F. Formação docente e profissional: formar-se para a mudança e a incerteza. 4ªed. SP: Cortez, 2004.
- KRUMM, Diane. Psicologia do Trabalho. LTC Editora, 2005.
- LIMONGUI-FRANÇA, A.C. Qualidade de vida no trabalho-QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial, 2 ed. São Paulo, Atlas, 2004.
- LIPP, M.N. Como enfrentar o Stress. 4.ed. São Paulo: Editora Ícone, 1999. 91 p.
- \_\_\_\_\_. O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto; 1999.
- \_\_\_\_\_. M.N O stress. São Paulo: Contexto; 2000.
- LUKÁCS, G. As bases ontológicas do pensamento e da atividade do homem.In:\_\_\_\_\_.Temas de ciências humanas. São Paulo: LECH, 1978. p. 01-20.
- MATTOS.Luiz Fernando Bimbatti,A jornada de trabalho dos professores celetistas.<http://www.fiscosoft.com.br/a/69px/a-jornada-de-trabalho-dos-professores-celetistas-luiz-fernando-bimbatti-mattos>Disponível em 26 de março de 2015.
- MASCI CB. Stress no trabalho: um desafio à medicina moderna. RevBrasClínTerap 1988; 3:89- 94.
- MINAYO Gomez C, MACHADO JMH, PENA PGL, organizadores. Saúde do Trabalhador na Sociedade Brasileira Contemporânea. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2011.
- \_\_\_\_\_, C.; THEDIM-COSTA, S. M. F. A construção do campo da saúde do trabalhador: perspectivas e dilemas. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 13, p. 21-32, 1997. Suplemento 2. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/esp/v13s2/1361.pdf>>. Acesso em: 15 março 2015.
- NÓVOA, A. Formação de professores e profissão docente. In: A. Nóvoa (org.). Os professores e sua formação. Lisboa: Nova Enciclopédia, 1992.
- ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). Enciclopédia de Salud y Seguridad em el Trabajo. Espanha: Ministério de Trabajo y Assuntos Sociales, 1998. v. 3.Disponível em: [www.mtas.es/insht/encoit/pdf/tomo3/82.pdf](http://www.mtas.es/insht/encoit/pdf/tomo3/82.pdf) Acesso em: 05 março.2015.
- PEREIRA. Nilton Bezerra. A lei do piso e a jornada do professor. Disponível em [www.jus.com.br/artigos/21145/a-lei-do-piso-e-a-jornada-do-professor#ixzz3ViyG6zQ2](http://www.jus.com.br/artigos/21145/a-lei-do-piso-e-a-jornada-do-professor#ixzz3ViyG6zQ2) Acesso em 26 de março de 2015.
- ROMANELLI, Otaíza de Oliveira. História da Educação no Brasil. 13.ªedição - Petrópolis: Vozes, 1991.
- SHIBUYA, Cecilia. Como lidar com o estresse no trabalho. São Paulo.2003.
- SILVA, Alessandra Rosa. A formação do Professor. 2009

SILVA, E.S. Crise, trabalho e saúde mental no Brasil. São Paulo. 1986

UVA A. Sousa(2011) Trabalhadores saudáveis e seguros em locais de trabalho saudáveis e seguros. Lisboa: Petrica Editores, março de 2011, 80 pp isbn:978-989-95823-5-4.

ZARAGOZA, J. M. E. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Tradução: Durley de Carvalho Cavicchia. 3ª ed., Bauru: Edusc, 1999.

Relatório da 10a Conferência Nacional de Saúde. Saúde, Cidadania e Políticas Públicas. Art. [www.datasus.gov.br/cns/REL10/1-SAÚDE.html](http://www.datasus.gov.br/cns/REL10/1-SAÚDE.html)