

O estresse no cotidiano de professores da Educação Superior

Mayara Pereira da Paz ¹

Resumo: O estudo das relações entre o trabalho docente e a possível ocorrência do estresse ocupacional constitui um desafio e uma necessidade para se entender o processo saúde-doença do trabalhador docente e buscar possíveis formas de enfrentamento para um problema que tem se mostrado cada vez mais comum. Portanto este artigo tem como objetivo analisar a ocorrência do estresse e suas possíveis causas diante da ação profissional do professor. Questiona-se: será que o trabalho do professor, no ensino superior, favorece o desenvolvimento do estresse ocupacional? Utilizou-se como referência Carlotto(2002), Enguita(1999), Esteve(1999), Gil(2002), Lipp(2002), Lipp(2004), Perrenoud(1993) e Seyle(1965). Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que relata estudos realizados sobre a temática do estresse e a ocorrência do mesmo em profissionais docentes. A partir da análise de livros e artigos, descreve-se o histórico da atuação docente, a relação do estresse com o professor e o estresse ocupacional. Faz-se uma análise do tema proposto e considera-se que a função do professor ocasiona um alto nível de desgaste físico e mental, interferindo no seu desempenho profissional.

Palavras-chaves: Profissão Docente. Estresse. Estresse Ocupacional.

¹Psicóloga. Pós-Graduada em Docência do Ensino Superior – FSA.

1. Introdução

A nossa sociedade vem passando por várias transformações de cunho tecnológico, científico, econômico, político, cultural e social, que interferem no ambiente de trabalho. Todas essas transformações ocorridas levam a perceber um aumento do desemprego, da violência e, sobretudo, da exclusão social. Isso tem provocado a deteriorização da qualidade de vida e um aumento dos níveis de estresse nos indivíduos, comprometendo a saúde e o bem-estar, além de conseqüências importantes no contexto do trabalho.

Pesquisadores afirmam que o estresse está se tornando algo cada vez mais comum na vida de profissionais. São orientados alguns cuidados com o estresse a curtos e longos prazos, pois este pode provocar reações crônicas no indivíduo, como tremores, sensação de fraqueza, irritabilidade, náuseas, diarreias, vertigens, tonturas, e vários outros sintomas. O desgaste, o esgotamento e a ruptura total dos limites referem-se a reações do estresse crônico que exigem a necessidade urgente da intervenção terapêutica de profissional de saúde.

Estudos e pesquisas realizados em vários lugares do mundo relatam que o professor está entre os profissionais que apresentam altos índices das reações do estresse crônico. Observando essa realidade questiona-se: Será que o trabalho do professor, no ensino superior, favorece o desenvolvimento do estresse ocupacional?

Para observar como está essa realidade, realizou-se uma pesquisa bibliográfica com base em materiais já elaborados, como livros e artigos, analisando a ocorrência do estresse e as possíveis causas na ação profissional dos professores, observando os aspectos emocionais, e buscando possíveis formas de enfrentamento desse problema.

O ambiente de trabalho ao longo do tempo vem sendo modificado, tendo que acompanhar o avanço das tecnologias com mais velocidade. Essas mudanças exigem dos trabalhadores uma maior capacidade de adaptação. Atualmente, alguns profissionais vivem sob contínua forma de tensão, não apenas no ambiente de trabalho, como também na vida de uma forma geral.

Diante disso, o desgaste emocional e físico a que as pessoas são submetidas em suas relações com o trabalho são fatores significativos na determinação de transtornos relacionados ao estresse. Estudos revelam que a atividade docente é uma das profissões mais estressantes da atualidade.

Este trabalho busca, a partir da literatura, apresentar a ocorrência do estresse

no cotidiano, relacionando este com o trabalho docente. A seguir os aspectos históricos do trabalho docente são apresentados, bem como a relação desta profissão com o estresse e por fim, apresenta considerações sobre o estresse ocupacional, conhecido como a Síndrome de Burnout.

2. O estresse no cotidiano e sua multidimensionalidade

As transformações rápidas, e de certa forma perturbadoras, que têm ocorrido na sociedade atual, contribuem para com o destaque de um fenômeno cada vez mais freqüente no cotidiano de muitas pessoas, o estresse. O termo estresse e suas derivações têm sido utilizados de forma corriqueira. Sem muitas reflexões, diferentes formas de mídia colaboram para este acontecimento, o que generaliza e simplifica os reais significados da problemática do estresse.

A palavra estresse vem do inglês Stress e tem sua origem na Física, usada para indicar o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Em 1956, Hans Selye, endocrinologista americano, transpôs o significado desse termo para a Fisiologia, indicando-o como esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras à sua vida e ao seu equilíbrio interno, as quais podem ser definidas como estressores. Hoje o termo estresse é aplicado para definir situações (que podem vir de natureza física, psicológica ou social compostas por várias reações fisiológicas) que, em intensidade ou duração agudas, podem levar a um desequilíbrio comportamental no indivíduo. (SELYE, 1965)

No decorrer da vida, em várias situações, as pressões biopsicossociais são responsáveis por desequilíbrios na homeostase do indivíduo, prejudicando seu desempenho nas mais variadas circunstâncias. Essas pressões geradoras de estresse são vivenciadas em diversas oportunidades tanto na vida pessoal, social e profissional. Segundo Lipp (1999), na quebra do estado de equilíbrio, produz-se um descompasso entre os vários órgãos do corpo. Neste caso alguns precisarão trabalhar mais e outros menos para se adaptar às exigências da nova situação. Isso é o chamado estresse inicial. Lipp (1999) coloca que: "o ser humano têm como tendência a busca do equilíbrio, e que, em situações de tensão, existe como que automaticamente um esforço especial para o restabelecimento da homeostase". Segundo a mesma autora, é justamente tal esforço que resulta numa resposta adaptativa do ser humano e às vezes, exige um considerável desgaste e utilização de reservas de energia física e mental.

O ambiente de trabalho tem acompanhado as transformações ocorridas na contemporaneidade, por este motivo alguns profissionais vivem hoje sob contínua

tensão. O desgaste emocional a que as pessoas são submetidas nas relações com o trabalho é um fator muito significativo na determinação de transtornos relacionados ao estresse, como depressão, ansiedade patológica, pânico, fobias, etc.

Como alguns profissionais, os professores têm sido alvo de diversas investigações, pois no exercício profissional do docente encontram-se presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros ao contexto institucional e social onde estas são inseridas.

2.1. A dimensão histórica do trabalho docente

O trabalho docente atravessa e é perpassado por duas problemáticas centrais das sociedades atuais: primeiro, as mudanças que foram introduzidas no mundo do trabalho, modificações acarretadas, dentre outros processos, pelo avanço das tecnologias da informação e pelo processo mais geral de globalização e, depois, as reordenações a que os sistemas educacionais foram submetidos.

A educação, historicamente, ao mesmo tempo, serviu para a transmissão de uma ideologia ou para a ação transformadora da sociedade. Ela está no centro das disputas pelo poder e o docente, além de ser o instrumento de transmissão/ mediação da educação, também está no centro desses conflitos. A maneira de seu trabalho e as condições deste resultarão no tipo de educação que os alunos receberão, seja voltada para formar indivíduos capazes de se reconhecerem enquanto sujeitos ou para a reprodução do saber e formação/capacitação de mão-de-obra para o capital.

A escola, tal como a concebemos hoje, de acordo com Carlotto (2002), constituiu-se, a partir do século XV, no âmbito de uma sociedade disciplinar enguida no conjunto das transformações que produzem a modernidade.

A concepção moderna de que o homem é 'moldável' e 'transformável' favoreceu o desenvolvimento de uma nova concepção de infância, que passou a ser o centro de atenção e preocupação. Ao mesmo tempo, emergiu um conjunto de procedimentos e técnicas para controlar, corrigir, disciplinar e medir os indivíduos, tornando-os mais dóceis e úteis. Todo este processo, pelo qual a aprendizagem por 'impregnação cultural' é substituída pela 'escolarização' vai se desenvolver, consideravelmente, no século XVI.

Carlotto (2002) afirma que, nesse período, as escolas já constituídas, abriram-se às camadas populares para instrumentalizar o povo para a leitura das sagradas escrituras, sendo o próprio clero o responsável pela atividade docente. A necessidade de convocar colaboradores leigos fez com que fosse instituída a realização de uma profissão de fé e um juramento de fidelidade aos princípios da Igreja, o que deu origem ao termo professor: pessoa que professa a fé e fidelidade dos princípios da instituição e se doa sacerdotalmente aos alunos. A visão de magistério, a partir desta perspectiva sacerdotal, surge, de forma mais evidente, no momento da Revolução Francesa. A concepção de professor caracteriza-o como aquele que se doava à causa de resistir ao avanço do liberalismo. Era visto como uma figura estratégica, o guardião de uma ordem cujo sistema de referência era sagrado e cujas normas econômicas e sociais eram legitimadas pelas normas e valores religiosos. A essa concepção se incorporou, através dos tempos, uma visão da prática do magistério de que o professor detém privilégios, com alto nível de qualificação e de autonomia, que o situa no campo do trabalho intelectual em oposição ao trabalho manual.

Segundo Enguita (1989), do doutrinamento religioso a escola passou à doutrinação ideológica, para a disciplina material, para a organização da experiência escolar, de forma que gerasse nos jovens hábitos e comportamentos mais adequados às necessidades da indústria.

A precariedade da organização das escolas e dos processos educativos correspondia à rudimentaridade da organização dos processos produtivos do século XIX. Quando a produção fabril foi submetida a uma profunda revisão, cuja parte mais visível foram às idéias da gestão científica do trabalho, as escolas não tardaram a ligar-se a essa nova ordem. O paradigma da eficiência estava instituído.

No contexto da carreira obsessiva e do domínio geral do discurso da eficiência, as escolas, através de mais ilustres reformadores inspirados no mundo da empresa, importaram seus princípios e normas de organização de forma extrema em ocasiões delirantes, mas sempre com notáveis conseqüências para a vida nas salas de aula (ENGUITA, 1989, p. 125).

Dentre várias questões impostas pela nova organização do trabalho, algumas foram especificamente formuladas aos professores: 1) desenvolver métodos eficazes a serem seguidos pelos professores; 2) determinar, em função disso, qualificações necessárias para o exercício da atividade; 3) capacitá-los em consonância com as qualificações, ou colocar requisitos de acesso; 4) fornecer formação permanente que mantivesse o professor à altura de suas tarefas durante

sua permanência na instituição; 5) dar-lhe instruções detalhadas sobre como realizar seu trabalho; e 6) controlar permanentemente o fluxo do “produto parcialmente desenvolvido”, isto é, o aluno (ENGUITA, 1989).

Nos últimos anos, outras questões se adicionam às da organização do trabalho docente. Segundo Esteve (1999), têm aumentado as responsabilidades e exigências que se projetam sobre os educadores, coincidindo com um processo histórico de uma rápida transformação do contexto social, o qual tem sido traduzido em uma modificação do papel do professor. Pode-se dizer que as mudanças no papel dos professores estejam ligadas a três fatos fundamentais: 1) a evolução e a transformação dos agentes tradicionais de socialização (família, ambiente cotidiano e grupos sociais organizados); 2) o papel tradicionalmente designado às instituições escolares, com respeito à transmissão de conhecimentos, viu-se seriamente modificado pelo aparecimento de novos agentes de socialização (meios de comunicação), que se converteram em fontes paralelas de informação e cultura; e 3) o conflito que se instaura nas instituições quando se pretende definir qual é a função do professor: que valores, dentre os vigentes em nossa sociedade, o professor deve transmitir e quais devem questionar.

O professor, neste processo, se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes contraditórios, que lhe exigem manter o equilíbrio em várias situações. Exige-se que seja companheiro e amigo do aluno, proporcione-lhe apoio para o seu desenvolvimento pessoal, mas ao final do curso adote um papel de julgamento, contrário ao anterior. Deve estimular a autonomia do aluno, mas, ao mesmo tempo, deve se acomodar às regras do grupo e às da instituição. Algumas vezes é proposto que o professor atenda aos seus alunos individualmente e em outras ele tem que lidar com as políticas educacionais para as quais as necessidades sociais o direcionam, tornando professor e alunos submissos, a serviço das necessidades políticas e econômicas do momento.

Perrenoud (1993) diz ser a profissão docente uma “profissão impossível”, na medida em que está sempre entre aquelas que trabalham com pessoas. Por essa razão, o sucesso do empreendimento educativo nunca estará assegurado, pois em tais profissões sempre há mudanças, ambigüidades, conflitos, opacidades e mecanismos de defesa.

Esteve (1999) adverte sobre as desastrosas tensões e desorientações provocadas nos indivíduos quando estes se vêem obrigados a uma mudança excessiva em um período de tempo demasiadamente curto. Para o autor, o professor está sendo tirado de um meio cultural conhecido, em que se desenvolveu até então sua existência, e está sendo colocado em um meio distinto do seu.

Talvez a mais significativa modificação ocorrida no papel do professor esteja

relacionada ao que o autor anteriormente citado denomina de “avanço contínuo do saber”. Não se trata somente da necessidade de atualização contínua, mas sim da renúncia a conteúdos e a um saber que vinha sendo de seu domínio durante anos. O professor que resiste a essas mudanças, que ainda pretende manter o papel de modelo social, o de transmissor/mediador de conhecimento e o de hierarquia possuidora de poder tem maiores possibilidades de ser questionado e de desenvolver sentimentos de mal-estar.

2.2 Estresse nos professores

Um dos problemas mais comuns que o ser humano enfrenta, em qualquer idade, é o estresse. Atualmente, tem sido conceituado como uma resposta que o organismo apresenta a determinados estímulos que representam situações súbitas ou ameaçadoras. Porém, pode ser bom, quando este prepara o indivíduo para situações de defesa e fuga de situações aversivas.

Estresse, em princípio, não é uma doença. É apenas a preparação do organismo para lidar com as situações, sendo então uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa. O ser humano a todo tempo e cada vez mais se vê diante de inúmeras situações às quais precisa se adaptar, como diante de demandas e pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho/escola ou do meio ambiente. Outros fatores aos quais precisa adaptar-se são, entre outras, as responsabilidades, obrigações, autocrítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas. Quando a pessoa aprende a manejar o estresse, ou seja, alternar entre estar em alerta e sair dele, isso é considerado o ideal, não causando danos ao organismo.

A palavra estresse, algumas vezes, é utilizada para significar os estímulos que agredem o organismo e, outras vezes, para referir-se aos sintomas que surgem nas pessoas. Pode, ainda, ser considerado como uma desregulação de todo o sistema corpo e mente, e não somente um estado passageiro de tensão ou aborrecimento na vida de alguém. É comum observar pessoas estressadas não se relacionando bem, não aproveitando seu potencial e estando desmotivadas. Assim, é preciso haver um adequado equilíbrio entre tensão e descarga, pois, caso contrário, poderá ocorrer o desencadeamento de diversas doenças graves, como as cardiovasculares, em que o estresse é considerado um fator de risco (LIPP, 1999).

Em Psicologia, estresse é definido como estado de tensão emocional desagradável caracterizado por irritabilidade, distúrbio de sono e do apetite, dificuldade na concentração e preocupação exagerada com situações. O

tratamento se baseia em fazer análise funcional do comportamento, técnicas de relaxamento, exposição a situações para aquisição de controle e exercícios físicos. É importante ressaltar que o controle se aplica em casos onde o estresse se torna anormal provocando problemas de saúde fisiológica e comportamental no indivíduo.

De acordo com Selye (1965) o processo de estresse se divide em três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta é a fase positiva, quando o indivíduo automaticamente se prepara para a luta ou a fuga, devido a um desafio ou a ameaça percebida. Lipp (2002) afirma que ocorre um processo auto-regulatório, havendo uma série de mudanças orgânicas no indivíduo, que contribuem para que haja aumento da motivação, entusiasmo e energia, o que pode, desde que não excessivo, gerar maior produtividade do ser humano. A fase de resistência começa quando a fase de alerta é mantida por períodos prolongados ou se novos estressores se acumulam. Como consequência dessa fase, Lipp (2004) destaca acentuada vulnerabilidade da pessoa a vírus e bactérias, queda da produtividade, sensação de desgaste generalizado sem causa aparente, e dificuldades com a memória. A fase de exaustão é a fase mais negativa do estresse, a patológica. É a fase em que ocorre um desequilíbrio interior muito grande, podendo levar a pessoa a entrar em depressão; não conseguindo se concentrar ou trabalhar; Suas decisões muitas vezes, são impensadas: e doenças graves podem ocorrer, como úlceras, pressão alta, psoríase.

Com os avanços científicos, Lipp acrescentou mais uma fase (intermediária entre a resistência e a exaustão) ao modelo trifásico de Selye, denominada de “quase exaustão”, criando, dessa forma, o modelo quadrifásico do estresse. Essa fase ocorre quando a tensão excede o limite do gerenciável, a resistência física e a emocional começam a se quebrar. Ainda há momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, trabalhar; porém isso tudo é feito com esforço, intercalando momentos de funcionamento normal e de total desconforto.

A origem do estresse pode estar relacionada a diversas áreas da vida do indivíduo, e dentre estas, o exercício profissional pode ser uma poderosa fonte desta patologia. As jornadas de trabalho são longas, iniciando-se muito cedo e podendo se estender até a noite. Há raras pausas de descanso, refeições breves e cada vez menos tempo de lazer. O ritmo de trabalho costuma ser intenso e são exigidos altos níveis de atenção e concentração para a realização das tarefas. O trabalho tem um lugar fundamental na vida das pessoas e quando ele mesmo é satisfatório determina prazer, alegria e saúde; trata-se de um investimento afetivo. No entanto, quando é desprovido de significação, sendo fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica, acaba por acarretar sofrimento.

Estudos constataram que ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade. O processo de ensino possui características particulares, geradoras de estresse e de alterações do comportamento dos que nele trabalham. Antigamente a profissão de docente era valorizada no mercado e, cada vez mais, tem ocorrido uma deterioração das condições da formação e desta prática profissional no Brasil (LIPP, 2002).

Para Lipp (2002), o trabalho realizado dentro das salas de aula e nos intervalos sobrecarrega os professores, sendo que a raiva e a frustração são sentimentos que interferem desfavoravelmente na saúde física e mental dos mesmos. Queixas freqüentes dos docentes estão relacionadas à quase inexistência de projetos de formação continuada que os capacite a enfrentar esta nova demanda educacional; ao elevado número de alunos por turmas; à infraestrutura física inadequada; à desvalorização profissional; à violência; à drogadição, ocasionando a sensação de ameaça e perda de controle por parte dos professores, funcionando como agente estressor. Dessa forma, a insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores, que passam a ver o ambiente educacional e suas atividades como um fardo pesado sem gratificações pessoais, ocasionando queda de desempenho, frustração, alteração de humor e outras conseqüências físicas e mentais (LIPP, 2002).

Considerando as demandas e as pressões do meio, é necessário trabalhar a prevenção adequando a realidade dos professores, visando à melhoria das relações pessoais e profissionais.

Atualmente existe uma grande preocupação com o bem estar dos profissionais, daí surge a importância de se estudar a Síndrome de Burnout, um transtorno psíquico caracterizado pelo esgotamento físico e mental, cuja causa está intimamente ligada à vida profissional.

3. Estresse ocupacional - síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout constitui-se em uma das conseqüências mais marcantes do estresse profissional. É caracterizada por exaustão emocional, avaliação negativa de si mesmo, depressão, insensibilidade com relação a quase tudo e todos (até como defesa emocional) e ausência de alguns fatores motivacionais, como: energia, alegria, entusiasmo, satisfação, interesse, vontade, sonhos para a vida, idéias, concentração, autoconfiança e humor.

O termo Burnout é uma composição de burn=queima e out=exterior. É uma expressão inglesa que designa "deixar de funcionar por exaustão de energia". O conceito de Burnout surgiu nos Estados Unidos em meados dos anos 70, para dar explicação ao processo de deterioração nos cuidados e atenção profissional

nos trabalhadores de organizações. Ao longo dos anos, esta síndrome tem se estabelecido como uma resposta ao estresse laboral crônico integrado, por atitudes e sentimentos negativos.

O termo foi utilizado pela primeira vez em 1974, por Freudenberg, que o descreve como um resultado de esgotamento, decepção e perda de interesse pela atividade de trabalho que surge nas profissões que trabalham em contato direto com pessoas. Em outras definições, encontra-se a despersonalização e o esgotamento nervoso, o qual pode ser entendido pela situação que os trabalhadores sentem quando já não podem dar mais de si mesmo afetivamente. O Burnout é uma situação de esgotamento da energia dos recursos emocionais próprios, uma experiência de estar emocionalmente esgotado, devido ao contato diário mantido com pessoas que hão de atender como objeto de trabalho. Já a despersonalização pode ser definida como o desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativos e cinismo para as pessoas destinatárias do trabalho. Estudiosos afirmaram que a síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva, que agrupa sentimentos e atitudes, implicando alterações, problemas e disfunções psicofisiológicas com conseqüências nocivas para a pessoa e a organização, sendo que esta afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo (CARLOTTO, 2002).

Segundo Carlotto (2002) a sintomatologia do Burnout é composta por quatro aspectos: físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. Os aspectos físicos consistem em: fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares ou osteomusculares, cefaléias, enxaquecas, perturbações gastrintestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, distúrbios respiratórios, disfunções sexuais e alterações menstruais. Os aspectos psíquicos são: falta de atenção e concentração, alterações de memória, lentidão do pensamento, sentimento de alienação, sentimento de solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, redução da auto-estima, labilidade emocional, dificuldade de auto-aceitação, astenia, desânimo, disforia, depressão, desconfiança e paranóia. Os aspectos comportamentais englobam: negligência ou excesso de escrúpulos, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias, comportamento de alto risco e suicídio. E, por fim, os aspectos defensivos que são: tendências ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho ou lazer, absenteísmo, ironia e cinismo. Observa-se que a ocorrência dos sintomas defensivos constitui a característica mais importante, pois diferencia a síndrome do estresse.

A maior diferença entre a síndrome de Burnout e o estresse, é que a primeira

O homem é um ser social historicamente determinado, que influencia e é influenciado pelo aspecto do trabalho. Por ser o trabalho algo tão significativo para a formação do indivíduo, é que se torna de fundamental importância entender e pesquisar os fenômenos psicossociais que estão envolvidos nesse contexto. O estresse, sem dúvida, se trata de um desses fenômenos.

De acordo com a pesquisa realizada, percebe-se que a função do professor acarreta um alto nível de desgaste físico e mental, devido a mudanças que vêm ocorrendo no âmbito educacional e no papel do professor. Algumas transformações estão acontecendo na profissão docente na contemporaneidade, e isso tem ocasionado novas exigências e tem feito com que esses profissionais assumam várias responsabilidades, o que contribui para a ocorrência do estresse ocupacional nesse contexto.

O acúmulo de conhecimentos no campo de estudo das relações saúde e trabalho e a busca em entender melhor o estresse como um processo, em que podem ser identificadas etapas, dimensões, modelos explicativos e possíveis causas, permite supor associações entre os problemas de saúde identificados na categoria dos professores e as condições de trabalho, possibilitando a visualização de ações que permitam prevenir e atenuar a ocorrência do estresse. Investigar as possíveis causas do estresse ocupacional dos professores, diagnosticando-o na fase inicial, possibilita uma melhoria significativa na qualidade de vida dos professores, conduzindo a relações mais saudáveis entre os membros envolvidos no ambiente educacional.

É importante destacar que a prevenção e a erradicação do estresse ocupacional em professores não se trata de tarefa de responsabilidade apenas do profissional, mas devem ser realizadas numa ação conjunta entre professores, alunos, instituições de ensino e sociedade. Promover reflexões a cerca de possíveis mudanças de comportamentos considerados inadequados e criar condições de modificar tais comportamentos são atitudes de fundamental importância para a melhoria da qualidade de vida do profissional docente e devem ser proporcionadas por todo o contexto no qual ele está inserido.

O fenômeno do estresse ocupacional é algo que já ocorre há muito tempo entre os professores, mas seu reconhecimento como um problema sério, com várias implicações psicossociais, tem ficado mais claro nos últimos anos. A ocorrência do estresse no contexto do trabalho docente é um tema que ainda precisa ser amplamente discutido e pesquisado, por isso sugere-se que esta pesquisa seja complementada com dados qualitativos e quantitativos, no sentido de tornar cada vez mais claras as variáveis capazes de ocasionar este fenômeno. Deve ser dada continuidade aos estudos sobre o estresse, de modo que os resultados sejam propagados junto às populações de risco, como os profissionais docentes.

4. Referências

- CARLOTTO, Mary Sandra. **A Síndrome de Burnout e o Trabalho Docente.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21 – 29, jan/jun. 2002.
- ENGUITA, Mariano Fernandez. **A face oculta da escola.** Educação e trabalho no capitalismo. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.
- ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores.** São Paulo: EDUSC, 1999.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4ª Ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. (org.) **O stress está dentro de você.** São Paulo: Contexto, 1999.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. (org.) **O estresse do Professor.** São Paulo: Papyrus, 2002.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. (org.) **O estresse no Brasil: Pesquisas avançadas.** Campinas, SP: Papyrus, 2004.
- PERRENOUD, Philippe. **Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: perspectivas sociológicas.** Lisboa: Dom Quixote, 1993.
- SELYE, Hans. **Stress: A tensão da vida.** 2ª Ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.

Abstract

The study of the relationship between teaching and the possibility of occupational stress is a challenge and a necessity to understand the health-disease teachers, and seeking possible ways to confront a problem that has become increasingly more common. This article aims to analyze the occurrence of stress and its possible causes before the action of the teacher. So, question: does the work of teachers in higher education, encourages the development of occupational stress? Used as reference: Carlotto (2002), Enguita (1999), Esteve (1999), Gil (2002), Lipp (2002), Lipp (2004), Perrenoud (1993) and Selye (1965). This is a literature, which reports studies on the topic of stress and the occurrence of even professional teachers. From the analysis of books and articles, describes the history of educational performance, the relationship of stress with the teacher and occupational stress. How final product is an analysis of the subject, considering that the teacher's role leads to a high level of physical and mental, interfering with your work performance.

Keywords: Educational profession. Stress. Stress Occupational.