

QUALIDADE DE VIDA: CONTROLE DO ESTRESSE NOS PROFESSORES

Antonia Maria Gimenes, Beatriz Machado, Karin Jamil Benites Jimenez

A pesquisa tem como objetivo geral contribuir para a redução e prevenção dos processos que vêm provocando estresse nos professores, e como objetivos específicos identificar as causas e avaliar as consequências do estresse destes profissionais, relacionarem também o processo de trabalho dos professores com o aparecimento do estresse, identificando os fatores que podem contribuir para o aumento do estresse dos professores e propor atividades individuais e em grupos que auxiliem na prevenção do estresse. Justifica-se o estudo pela repercussão do estresse ocupacional tanto no âmbito individual como no organizacional, uma vez que o professor deve estar em boas condições físicas e emocionais para que possa desempenhar um serviço de qualidade. O estudo deverá assumir a forma de pesquisa bibliográfica e será efetuada a partir do levantamento de literatura especializada e em sites da internet. Diante da pesquisa pode-se concluir que no contexto escolar, encontram-se vários fatores que podem desencadear o estresse, dentre eles estão: as péssimas condições de trabalho, a falta de material, conflito de trabalho em equipe, a pressão da sociedade, entre outros. As pesquisas bibliográficas mostraram também que um profissional estressado e que pode trazer consequências graves para si, para seus alunos e para as pessoas com que se relacionam e com sua família. E para minimizar essa situação é preciso que se adotem medidas de prevenção, dentre elas: condições de trabalho satisfatórias, a melhoria no ambiente físico, atividades de relaxamento e atividades físicas e práticas de yoga.

Palavras-chave: Estresse. Professores. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The main objective of this research is to contribute to the reduction and prevention of the processes that have been causing stress in teachers, and as specific objectives to identify the causes and to evaluate the consequences of the stress of these professionals, also relate the work process of teachers with the appearance of stress, identifying the factors that can contribute to the increase of the stress of the teachers and propose individual activities and in groups that help in the prevention of the stress. The study justifies the repercussion of occupational stress both in the individual and in the organizational sphere, since the teacher must be in good physical and emotional condition so that he can perform a quality service. The study should take the form of bibliographical research and will be carried out from the survey of specialized literature and on internet sites. In the context of the research it can be concluded that in the school context, there are several factors that can trigger stress, among them are: poor working conditions, lack of material, teamwork conflict, pressure from society, between others. Literature research has also shown that a professional is stressed and can have serious consequences for himself, his students and the people with whom he relates and his family. And to minimize this situation it is necessary to adopt preventive measures, among them: satisfactory working conditions, improvement in the physical environment, relaxation activities and physical activities and yoga practices

Keyword: Stress. Teacher. Quality of Life.

¹Administradora, Professor, e Coordenadora dos cursos de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos, Tecnologia Logística e Administração do Instituto de Ensino Superior de Londrina,

²Professor Orientador, Mestre do Instituto de Ensino Superior de Londrina, byam_166@hotmail.com; Londrina – PR, dezembro de 2017.

³Acadêmica do Curso de Graduação Tecnológica em Gestão de Recursos Humanos do Instituto de Ensino Superior de Londrina, kajamjim@gmail.com;

INTRODUÇÃO

O mundo tem um ritmo acelerado cheio de aborrecimentos, prazos, frustrações e excesso de trabalho, que submete um stress que está mais presente do que nunca, que é tão comum que se tornou um estilo de vida e que deixa com menos possibilidades de aproveitar o pouco tempo livre que nos resta.

O estresse tem sido estudado por pesquisadores de diferentes áreas, pela presença de riscos para o equilíbrio emocional do ser humano, convertendo-se num tema principal para o Brasil e para o mundo.

Os professores são afetados pelo estresse. As causas do estresse do professor, no Brasil, parecem estar associadas aos baixos salários, à precariedade das condições de trabalho, às atribuições burocráticas desgastantes, ao elevado número de alunos por sala de aula, aos horários, ao despreparo do professor diante das novas situações e emergências da época, às pressões exercidas pelos pais dos alunos e pela sociedade em geral, à violência instaurada nas escolas, entre outros elementos.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo contribuir para a redução e prevenção dos processos que vêm provocando estresse nos professores. E como objetivos específicos foram identificar as causas e avaliar as conseqüências do estresse destes profissionais, relacionar também o processo de trabalho dos professores com o aparecimento do estresse, identificando os fatores que podem contribuir para o aumento do estresse dos professores, propor atividades individuais e em grupos que auxiliem na prevenção do estresse

Justifica-se o estudo pela repercussão do estresse ocupacional tanto no âmbito individual como no organizacional, uma vez que o professor deve estar em boas condições físicas e emocionais para que possa desempenhar um serviço de qualidade. O estudo caracteriza-se com pesquisas bibliográficas em livros e sites, sendo desenvolvida de forma descritiva e qualitativa. Os descritores utilizados foram: estresse ocupacional, *burnout*, estresse em professores, condições de trabalho, desgaste físico e emocional.

O presente trabalho mostra também que um profissional estressado pode trazer conseqüências graves para si e para seus alunos, para as pessoas com que se relaciona e com a família. E para minimizar esta situação é preciso que se adotem medidas de prevenção, dentre elas: condições de trabalho satisfatórias, a melhora no ambiente físico, atividades de relaxamento e atividades físicas. Portanto, considerando a profissão de professor, perceberemos e entenderemos o porquê ser tão alto o motivo do estresse, entre estes profissionais.

DESENVOLVIMENTO

CONCEITO DE ESTRESSE

O Estresse faz parte da existência humana. A palavra estresse quer dizer “pressão”, “tensão” ou “insistência”, é o modo como reagimos física e emocionalmente às mudanças. Seu estudo na atualidade demonstra a necessidade de medidas preventivas e de controle do estresse excessivo, principalmente nos professores, seja pelo trabalho coletivo ou individual dentro da escola. “O estresse e outros transtornos mentais também podem ser doenças do trabalho, pois são respostas do organismo a uma situação de ameaça, tensão, ansiedade ou mudança, relacionada ao trabalho (...)” (BENAVIDES-PEREIRA, 2002, p.25)

O termo *stress* (no português estresse) foi introduzido pelo endocrinologista Hans Selye, que o definiu como: “(...) O estado manifestado por uma síndrome específica que consiste em todas as mudanças não específicas induzidas dentro de um sistema biológico (...)” (SELYE apud, BENAVIDES-PEREIRA, 2002 p. 25).

Na atualidade as relações do indivíduo com seu trabalho acabam por influenciar na vida dos profissionais gerando um novo estilo de vida. O estresse é considerado pela legislação de Brasil, desde 1999, como doença ocupacional: Estresse e a depressão como doenças do trabalho o que podem vir a se tornar um grave problema de saúde pública. (LEI n. 3048 de 06/05/1999).

Estresse, por outro lado, refere-se a um conjunto específico de condições bioquímicas do corpo da pessoa – Condições esta que refletem a tentativa do corpo de fazer o ajuste. (...) uma coisa que sabemos com certeza é que pessoas diferentes podem reagir de maneira diferente á mesma situação de pressão. Por exemplo, uma pessoa poderia achar um convite para fazer uma rápida palestra diante de muitos assistentes uma experiência desafiadora e agradável. Outra poderia ficar praticamente paralisada pelo medo e pela apreensão ao se aproximar a hora de ficar de pé e falar (Karl 2001, p,51)

O estresse produz uma reação no organismo para serem superadas situações que exijam esforço emocional. Ele pode-se apresentar como; estresse agudo, que é um transtorno transitório em razão da exposição a um evento traumático; estresse cumulativo que apresenta alterações *psico-fisiológicas* é característico da “fase de resistência” do estresse; estresse pós-traumático é a resposta retardada a um evento crítico (geralmente de longa duração), que provoca sintomas de perturbação na maioria das pessoas. “[...] stress é a resposta do corpo a qualquer mudança, boa ou ruim, tanto excitante como trágica.

Trata-se de uma parte necessária de nossas vidas, não podemos e não devemos eliminá-la”. (ANDREWS, 2003, p. 59). O processo de estresse tem sintomas muitas vezes

indescritíveis, e se desenvolve em três fases: alerta, resistência e exaustão. Na fase de alerta todas as reações do corpo ao estresse se fazem sentir, caracterizando-se por reações do sistema nervoso simpático, quando o organismo percebe o estressor (o evento), nesta fase percebemos como a respiração e o coração batendo mais rápido. A resistência apresenta-se quando esse estressor permanece presente por períodos prolongados, o corpo se habitua a ele e entra numa fase de adaptação. Na fase de exaustão, o stress ultrapassou a possibilidade de o indivíduo conviver com ele, afetando a saúde do indivíduo. Nesta fase, podemos adoecer física e mentalmente, por exemplo, é neste momento em que pegamos uma gripe forte ou outra infecção. “(...) As exigências da vida moderna e do mercado de trabalho nas últimas décadas vem consumindo a energia física e mental dos trabalhadores, minando seu compromisso, sua dedicação e tornando-os descrentes quanto às suas conquistas e ao sucesso no trabalho”. (GRAZZIANO 2008, p.18)

O estresse não necessariamente deve ser entendido como ruim. Algum nível de estresse é necessário para que consigamos nos manter até mesmo motivados para executar uma tarefa. As pessoas estão expostas a diferentes agentes geradores de estresse, dentro da família, com os colegas, nas ruas o no centro laboral, etc.

O stress provoca alterações físicas a partir da ação dos hormônios adrenais que causam a aceleração dos batimentos cardíacos, dilatação das artérias coronárias, dilatação dos tubos brônquios, aumento da taxa do metabolismo basal, constrição dos vasos sanguíneos nos membros, maior consumo de oxigênio, aumento na glicose sanguínea e aumento na pressão sanguínea (GREENBERG, 2002 p. 131)

Fisiologicamente, o estresse gera uma reação neuro-hormonal. É responsável por provocar nos indivíduos alterações de modo a preparar o organismo para enfrentar e/ou superar as fontes de pressão excessivas as quais está submetido, diante disso, o comportamento das pessoas se modifica, manifestando irritabilidade, procura evitar os contatos com amigos, colegas e familiares, preferindo viver sozinha, o isolamento e depressão são contínuos. Quando não há um equilíbrio do organismo com as pressões do meio pode desenvolver-se o estresse prolongado que pode suprimir o sistema imunológico, o que pode tornar o corpo susceptível a doenças, desde mais simples como um resfriado, como mais graves como doenças cardíacas e câncer. “[...] dependendo de predisposições orgânicas do indivíduo, o stress pode causar desde transtornos psicológicos- falta de vontade de fazer coisas, ansiedade, etc.- até manifestações físicas mais sérias como úlcera, infarto, câncer e mesmo manifestações mentais como tentativa de suicídio. “(CARVALHO, 1995, p. 123).

O estudo demonstra a necessidade de medidas preventivas e de controle do estresse excessivo, principalmente nas pessoas que se desenvolvem na área de operador de *telemarketing*, professores, profissionais da saúde, entre outros, sejam pelo trabalho coletivo ou individual.

ESTRESSE EM PROFESSORES

O professor pode-se considerar como um “realizador de sonhos” já que ele produz mudanças nos alunos, outorgando conhecimentos, sendo isto uma arma importante no desenvolvimento pessoal. A profissão de professor sempre foi e será muito importante na vida de todas as pessoas, pois sem esses profissionais o mundo não conseguiria se desenvolver e atingir tantas coisas importantes já descobertas até hoje,

(...) Uma das tarefas mais importantes das práticas educativo-críticas é propiciar as condições em que os educandos em suas relações uns com os outros e todos com o professor ou a professora ensaiam a experiência profunda de assumir-se. “Assumir-se como ser social e histórico, como ser pensante, comunicante, transformador, criador, realizador de sonhos, capaz de ter raiva porque capaz de amar” (FREIRE, 1997, p.46).

A Universidade de Brasília (UnB) realizou, a partir de um acordo com a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), uma grande pesquisa nacional no final da década passada sobre o *burnout* com 52 mil trabalhadores em 1.440 escolas. Esse trabalho foi publicado no livro Educação: Carinho e Trabalho (Revista Educação, 2011). Os resultados mostraram que 48% dos entrevistados apresentavam algum sintoma da síndrome.

Uma pesquisa mais recente, de 2003, feita pelo Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (Apeoesp) apresentou resultados semelhantes: 46% dos professores já tiveram diagnosticado algum tipo de estresse - entre as mulheres esse número chega a 51%. (REVISTA EDUCAÇÃO, 2011)

O estresse em profissionais da educação é um tema discutido e investigado por muitos pesquisadores dentro do Brasil e internacionalmente. Estudos revelam que os profissionais dessa área enfrentam cargas muito elevadas de agentes estressores, o que desencadeia diversos problemas de saúde para eles devido ao alto grau de estresse que enfrentam gerados pelas pressões nas escolas. “Estudos realizados sobre a profissão de professor, dizem que a mesma está em terceiro lugar no *ranking* das profissões estressantes (...)” (LAMBROU, 2004)

Os estressores de um centro laboral como uma escola variam desde as atualizações de conhecimentos, as relações interpessoais, tipo de escola, insuficiência de materiais, ambientes inadequados até relacionamento com o os alunos. As dificuldades dos professores são tão sérias que cada vez mais profissionais pensam em abandoná-lo, especialmente aqueles professores do ensino fundamental e médio, seja pela pressão no centro laboral, da sociedade, baixos salários, etc. A dedicação e o adequado desenvolvimento da função do professor é relevante para os alunos e a sociedade. O profissional da educação precisa amadurecer com os avanços da tecnologia, criar seus pensamentos baseado no que aprendeu no curso de graduação e nas suas experiências pessoais, existem várias dificuldades que esses profissionais enfrentam e que passam despercebidas pelas instituições. Para que o professor possa realmente se atualizar e inovar, é necessário que ele tenha a motivação e a escola como instituição também se renove dando condições para que o professor realize um trabalho dinâmico, inovador, instigador, utilizando toda a tecnologia que ela dispõe aos seus alunos, isso poderia colaborar de alguma forma para alívio dos problemas, sendo isso umas das razões que podem causar o estresse em professores, a escola muitas vezes exige a inovação, a mudança, mas não proporciona meios reais para o docente alcançá-las. O que deve ter uma sala de aula para uma educação de qualidade? Precisa fundamentalmente de professores bem prepara dos motivados e bem remunerados e com formação pedagógica atualizada. Isto é incontestável. (MORAN, 2004, p.15)

De acordo com Martorell e Riart (2009) revelaram quatro grupos de fatores de estresse do trabalho de um professor: o ambiente físico de trabalho, a biosomática ou ambiente ergonômico, a dimensão institucional, administrativa e organizacional e a dimensão da tarefa propriamente dita. “Com um número cada vez menor de pessoas dispostas a dar aulas, a crise na educação caminha para um cenário crítico; educadores calculam que, se nada for feito, a profissão corre o risco de acabar em pouco mais de dez anos”. (RIBEIRO, 2005, p. 12).

A personalidade de cada indivíduo influencia no nível do estresse, que produz com que a intensidade da doença seja diferente e sempre variável. Diferentes pessoas reagem de modos diversos a semelhante situação. Em vários casos a intensidade do estresse se dá exatamente pela personalidade de cada indivíduo. Esta personalidade do indivíduo também exerce força sobre a possibilidade de aparecimento de sintomas físicos e mentais atribuídos ao estresse. Em uma mesma situação, as pessoas podem agir de formas diferentes, devido a características peculiares de suas personalidades. Os conflitos existentes no ambiente de trabalho podem levar os funcionários ao estresse, porém o próprio causador de tudo pode ser apenas a própria pessoa, dependendo de sua personalidade que estará em evidência através de

suas atitudes. (CARVALHO, 1995, p. 124).

Segundo O'Donnell (2001), ações de promoção da saúde dirigidas à intervenção sobre as condições de exposição a riscos, resultam em aspectos positivos para os trabalhadores, favorecendo a prevenção e o controle das doenças, especialmente as crônico-degenerativas, também estimulam o desejo de participar e trabalhar na produção de bens e serviços

O professor possui uma grande demanda de trabalho pedagógico a cumprir e que acaba por sobrecarregá-lo, e estas situações especiais que tem que lidar funciona como um ativador da quarta fase do estresse que é a quase exaustão e que ocorre entre as fases de resistência e exaustão. (LIPP, 2002, p. 13).

Outras fontes de estresse que merecem destaque são: a excessiva carga de trabalho, já que os professores preparam aulas em casa e em época de provas, estas são corrigidas em seus lares, em momentos que deveriam ser destinados ao lazer, questões ambientais como iluminação e ruído excessivo, relacionamento ruim com colegas, entre outras situações como o medo, a insegurança gerada pelo mau comportamento e rebeldia dos alunos, falta de comunicação, má gerenciamento, classes com números excessivos de alunos.

O cenário por vezes alienante das condições de trabalho impostas aos professores resulta também de sobre cargas ocupacionais originarias de uma organização perversa do trabalho humano como por exemplo: falta de competência dos professores em desempenhar tarefas típicas de sala de aula, rigidez na escala hierárquica do magistério e da administração escolar, medidas administrativas mais puníveis que reforçadoras, perspectivas duvidosas de crescimento profissional, baixos salários, e problemas relativos ao status social, excessiva quantidade de procedimentos burocráticos, que o professor tem que seguir, centralização do poder decisório (...)(LIPP, 2002, p. 89)

Esta categoria de professores também vem sendo apontada como uma das mais propensas ao estresse e *burnout*. O nome vem da expressão em inglês *to burn out*, ou seja, queimar completamente, consumir-se. O termo *burnout* é usado para definir um esgotamento físico e mental crônico causado pelo trabalho. Trata-se de um estresse ocupacional, caracterizado por exaustão emocional, apatia extrema, desinteresse pelo trabalho e lazer, depressão, alterações de memória e humor, fadiga, enxaqueca, dores musculares e distúrbios do sono. A enfermidade acomete principalmente profissional que lidam com pessoas e nesta categoria estão incluídos os professores, expostos as situações de extrema pressão, jornadas exaustivas, responsabilidade e frustração “A Síndrome de *Burnout* traz conseqüências não só do ponto de vista pessoal como também do ponto de vista institucional, como é o caso do absentismo, da diminuição do nível de satisfação profissional, aumento das condutas de risco, inconstância de empregos e repercussões na esfera familiar”. (BENEDET, 2003).

Os problemas desencadeados pela doença afetam todo o contexto em que o indivíduo vive. Pode-se então definir o estresse como uma resposta de origem psicológica no ser humano, desencadeada por as novas situações. O ponto importante sobre o assunto é entender que o estresse é importante para que haja um equilíbrio no ser humano emocional, porém pode ser prejudicial a saúde caso a situação de estresse seja constante ou de longa duração. No entanto, conseguir que as pessoas modifiquem seus comportamentos e mantenham-se por muito tempo em uma nova condição de prática de hábitos saudáveis é um imenso desafio. e, ainda é muito baixo o investimento em programas de qualidade de vida dentro das instituições.

COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES

Sabendo da relevância que tem o estresse na vida dos profissionais e o efeito negativo que podem levar ao professor à insatisfação, falta de estímulo e ao sofrimento psíquico, chegando inclusive a desenvolver a *Síndrome de Burnout*, é importante que sejam desenvolvidas medidas de enfrentamento com o objetivo de diminuir os problemas existentes nos professores."(...) 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" (LIPP 2003, p. 52).

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(...) minimizar as dificuldades, dar apoio aos trabalhadores, proporcionar melhores condições de vida dentro e fora do ambiente de trabalho e assim, melhorar a qualidade da assistência prestada ao indivíduo (MORENO et al, 2010).

Estudos realizados têm sugerido que transtornos de ansiedade estão associados à pior qualidade de vida de um indivíduo, é possível a redução do stress do professor. Neste sentido, é de suma importância que seja propiciada uma melhor qualidade laboral. Para que os professores possam enfrentar as situações estressantes é fundamental a identificação do fator estressante, compreendendo sua natureza, o que gera um aumento da resistência ao stress e melhora a saúde.

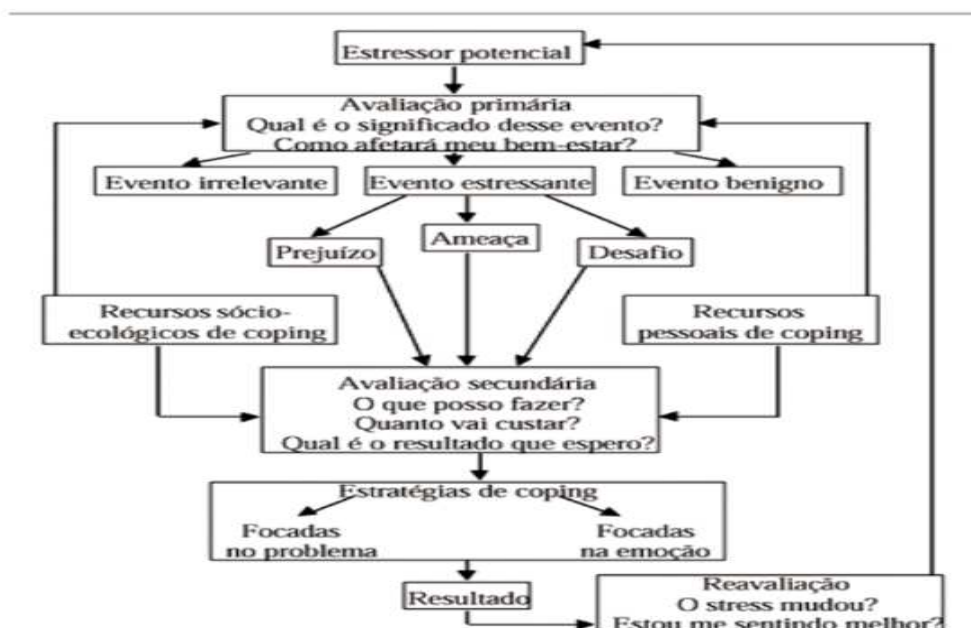
Reinhold (2001) mostra que o professor poderá reduzir o poder do stress melhorando sua qualidade de vida e de aula de duas maneiras: (1) de maneira direta, por meio de uma compreensão mais profunda do educando e da realidade em que este está inserido e de um desenvolvimento maior das habilidades básicas do professor em lidar com os aspectos

acadêmicos e sócioemocionais do aluno e (2) de maneira indireta, por meio da aprendizagem de estratégias mais adequadas para lidar com stress.

Um das medidas saudáveis no dia-a-dia para lidar com estresse é o planejar o seu dia de trabalho; organizar agenda e definir prioridades; preparar-se para as reuniões e dar sugestões; fazer pequenas pausas durante o desenvolvimento do trabalho; aprender a dizer não sem se sentir culpado; evitar envolver-se na ansiedade e tensão alheias; praticar exercícios moderados; ver o lado bom da vida e outras. (Sonia Aparecida Gonçalves Pinotti, REVISTA UNIARA, n.17/18, 2005/2006, Stress no professor: Fontes, sintomas)

A partir de uma perspectiva cognitivista, Folkman e Lazarus (1984) sugerem um modelo para afrontar o estresse (*coping*) dividido em duas categorias: uma focalizada no problema e outra focalizada na emoção. A focalizada no problema se refere a um esforço realizado pelo indivíduo atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando modificá-la, a focalização no problema pode ser interno quando inclui reestruturação cognitiva como, por exemplo, a redefinição do elemento estressor, também pode ser externo quando inclui estratégias, tais como negociar para resolver um conflito, discutir com a pessoa responsável pela situação, tentando modificá-la. Já o focalizado na emoção é definido com o um esforço para regular as emoções associadas ao estresse. Por exemplo, fumar, ingerir álcool, tomar tranquilizantes, assistir a um filme, a função desta estratégia é reduzir sensações desconfortáveis ocasionadas pelo estresse

Figura 01. Modelo de processamento de estresse



Fonte: (LAZARUS&FOLKMAN, apud, MARTINS, 1984, p.24)

TÉCNICAS DE ADMINISTRAÇÃO DO ESTRESSE

A forma de encarar as situações ameaçadoras, vão definir as estratégias de enfrentamento utilizadas. De acordo com experimentos e indicação médica, diz que a atividade física é ótima para aumentar a autoconfiança e na melhoria da saúde, o que faz com que o humor fique mais resistente à queda.

A adequada administração do tempo produz com que a pessoa possa chegar ao final do dia com muita mais energia, permitindo um melhor desenvolvimento no local de trabalho. De acordo com Karl, 2001, p. 224 “Para muita gente, a vida no trabalho passa a ser uma corrida de ratos de prazos e compromissos de prazos. A capacidade de *administraro tempo* tem muito potencial para se reduzir o estresse e, ao mesmo tempo, para se conseguir mais ainda”

Muitos estudos sugerem que o exercício aeróbico pode reduzir o estresse, a depressão e a ansiedade. Estudos indicam que três em cada dez americanos e quatro em cada dez canadenses que se exercitam regularmente também lidam melhor com eventos estressantes, exibem maior autoconfiança e se sentem mais vigorosos e menos vezes deprimidos e cansados que os que se exercitam pouco. (N, 2002; SC, 1999 apud MYERS, 2006, p.398)

Relaxamento vespertino é fundamental para iniciar o dia com energia e de forma positiva. “O relaxamento envolve respostas somáticas e autônomas, informes verbais de tranquilidade e bem-estar, como estado de aquiescência motora”. (GUIMARÃES, 2008, p. 115).

Uma alimentação saudável também contribui para melhorar a qualidade de vida. Nos dias atuais, devido à variedade de compromissos e tempo limitado na rotina, a mulher se dedica menos a alimentação, sendo muito comum a procura por comidas rápidas, com mais conservantes e menos nutrientes, favorecendo dores de cabeça (enxaqueca), obesidade, além de desfavorecer o sistema imunológico. O consumo de aspargos, aveia, chá de camomila, saladas, feijão, iogurte, batata-doce, abacate, pepino, espinafre e frutas ricas em vitamina C como a laranja são fundamentais no controle da ansiedade e diminuição do estresse.

O apoio social oferecido pelos familiares e amigos é uma estratégia emocional a fim de diminuir o impacto dos estressores. Pode-se considerar como fonte de relaxamento, permitindo deixarem-se os problemas em outro plano. O carinho e atenção de pessoas importantes ajudam a aumentar a autoestima, influenciando positivamente na administração dos problemas. As técnicas de relaxamento como a ioga estão presentes na maioria dos treinamentos, portanto é uma resposta positiva para afrontar o estresse.

O estresse promove a liberação de adrenalina que levam à hiperventilação, eliminando dióxido de carbono em grande quantidade gerando contrações dos músculos; diante isso as

técnicas de controle da respiração e fundamental na redução do estresse e na promoção do bem deste. Estudos relacionados à prática do yoga demonstram que produz um aumento na capacidade respiratória.

CONCLUSÃO

As pessoas muitas vezes enfrentam os problemas influenciados pela cultura, já que as avaliações das situações estão envolvidas com o contexto sociocultural em que vivem, são importantes mudanças de hábitos de vida e de comportamentos na alimentação, relaxamento de tensão mental e física, exercício físico e mudanças cognitivas.

A forma de encarar as situações ameaçadoras, vão definir as estratégias de enfrentamento. O uso adequado de estratégias de controle do estresse nos professores como: a prática de exercícios, técnicas de relaxamento mental e físico como a yoga, o apoio social oferecido pelos familiares e amigos, uma alimentação saudável e com frutas ricas em vitamina C, um ambiente adequado são eficazes na redução, enfrentamento e prevenção de eventos estressores nos professores a fim de diminuir seu impacto. É necessária a criação de espaços de apoio aos professores, onde eles possam expor suas ansiedades, necessidades e dúvidas.

Conclui-se que são distintos os eventos que podem causar o estresse em professores, como baixos salários, tipo de escola, as atualizações de conhecimentos, as relações interpessoais, insuficiência de materiais, ambientes inadequados, falta de vínculo de trabalho estável, até relacionamento com o os alunos. Todos esses eventos estressores geram uma baixa na produtividade, chegando a afetar até o convívio familiar. As dificuldades dos professores são tão sérias que cada vez mais profissionais pensam em abandoná-lo.

Como se pode verificar é impossível evitar o stress, mas é possível chegar a conhecê-lo para poder controlá-lo. Por isso, em concordância com o manifestado por Lipp (1996, p.291 apud Rezende e Sancevero, 2010) “Se o stress for compreendido e controlado pode ser útil ao ser humano e contribui para o seu sucesso e bem-estar. Quando excessivo ou mal controlado torna a vida demasiadamente difícil”.

Por isso, para que o professor possa desenvolver seu trabalho com entusiasmo, e inovação, é necessário que ele tenha a motivação e a escola como instituição também se renove dando condições para que o professor realize um trabalho dinâmico e inovador.

REFERÊNCIAS

Livros

ANDREWS, Susan. O Stress a seu Favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise. São Paulo: Editora Ágora, 2003.

BENAVIDES-PEREIRA , A.M.T Burnout quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do psicólogo, 2002.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1997.

CARVALHO, Antônio Vieira; SERAFIM, Ozília Clen Gomes. Administração de Recursos Humanos. Volume2. São Paulo: Editora Biblioteca Pioneira de Administração e Negócios, 1995.

GREENBERG, J. S. Administração do Estresse. São Paulo: Manole, 2002.

GUIMARÃES, S.S. Técnicas Cognitivas e Comportamentais. In: RANGÉ, B. (org) Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 2001.

KARL, ALBRECHT. O Gerente e O Estresse Rio de Janeiro: Jorge Zahar editor.2001

REINHOLD, H. O Burnout. Em: LIPP, M. (Org). O stress do professor. São Paulo: Papirus, v.II, 2001.

RIBEIRO, Denise. O quadro se agrava. Folha de São Paulo, São Paulo, terça-feira, 27 de setembro de 2005, nº 38. Folha Sinapse.

MYERS D.G. Psicologia. 7ª Ed. 2006. Editora LTC.

LIPP, Marilda N. Stress do Professor. São Paulo: editorial Papirus, 2002.

Sites

BATISTA, K. M. Stress e Hardiness entre enfermeiros hospitalares. São Paulo, 2011. Disponível em: <http://pandora.cisc.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-31052011-120626/publico/Tese_Karla_Melo.pdf>. Acesso em: 20/07/2017.

BENEDET, Josiane. NETO Andrade Brasília. Profissão Mestre. Disponível em: <www.profissaomestre.com.br/smu/smu_vmat.php?vm_idmat=211&s=501>. Acesso em: 15/07/2017.

FABIEN Mollon, Sob pressão. Revista Educação, 10 de setembro de 2011. Disponível em <<http://www.revistaeducacao.com.br/sob-pressao/>>. Acesso em 10/07/2017.

GRAZZIANO, E. S. Estratégia para redução do estresse e burnout entre enfermeiros hospitalares. São Paulo, 2008. Disponível em:

<http://pandora.cisc.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-14052009101907/publico/Eliane_Grazziano.pdf>. Acesso em: 16/04/2017.

GOMES, L.; BRITO, J. Desafios e possibilidades ao trabalho docente e a sua relação com a saúde. Estudos e Pesquisas em Psicologia, ano 6, n.1, p. 1-14, 2006. Disponível em:<<http://www.revispsi.uerj.br/v6n1/artigos/PDF/v6n1a05.pdf>>. Acesso em: 20/06/2017

MORENO, F.N. et al. Estratégias e Intervenções no Enfrentamento da Síndrome de Burnout. Rev. Enferm. UERJ. Rio de Janeiro, p. 140-145, 2010. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf>

Decreto n° 3.048 de 06/05/1999 – Federal.
<https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=53705>. Acesso 20/06/2017

REZENDE, R. V. B; SANCEVERO, M. S. A configuração da profissão docente: do estresse ao bem-estar. Trabalho de conclusão do curso. Faculdade Católica de Uberlândia, 2010. Disponível em: <<http://200.233.146.122:81/revistadigital/index.php/lentespedagogicas/article/viewFile/269/225>>. Acesso em: 24/07/2017.

Sonia Aparecida Gonçalves stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle revista UNIARA, n.17/18, 2005/2006
http://www.uniara.com.br/legado/revistauniara/pdf/17/rev17completa_20.pdf Acesso em: 15/06/2017.

LAMBROU, Helena. E o estresse como vai. Disponível em: <http://helena.nisthai.com/Meus_Textos/meustextos15.htm>. Acesso em: 15/05/2017.

LIPP, Marilda. E. O stress no Brasil: pesquisas avançadas. Campinas, SP: Papirus, 1996. Disponível em: <[ww.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf](http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf)>. Acesso em: 14/05/2017.

MORAN, José Manuel. Os novos espaços de atuação do professor com as tecnologias. Revista Diálogo Educacional, Curitiba, v. 4, n. 12, p.13-21, Mai/Ago 2004. Quadrimestral. [ttp://www.pucrs.br/famat/viali/tic_literatura/artigos/189117821002.pdf](http://www.pucrs.br/famat/viali/tic_literatura/artigos/189117821002.pdf)>. Acesso em: 14/05/2017.