

Saúde, sofrimento e estresse na profissão docente¹

Patrícia Rosânia de Sá Moura

Doutora em Educação; graduada e mestre em Psicologia; professora na Faculdade de Políticas Públicas Tancredo Neves da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

mourapatricia72@hotmail.com

Resumo

O principal objetivo deste artigo é o de compreender os processos de saúde, sofrimento e estresse dos professores que atuam em uma determinada instituição de ensino superior (IES) privada. A metodologia baseia-se na psicossociologia clínica de inspiração psicanalítica. Para a coleta de dados, foram utilizadas entrevistas semidiretivas, observação e análise de documentos oficiais. A interpretação dos dados foi obtida principalmente através da análise dos discursos dos sujeitos. A amostragem foi composta de 14 sujeitos com dados biográficos diversificados. O estudo revelou a existência do caráter subjetivo e de uma dinâmica complexa no entendimento da saúde e da doença, do prazer, do sofrimento e do estresse dos docentes, em que os contextos sociais, políticos, institucionais e a história de vida se misturam. Dessa forma, o estresse ou o sofrimento é considerado para alguns professores como um componente da profissão. No entanto, situações específicas vivenciadas por professores que atuam em instituições privadas tais como relação professor aluno, instabilidade, pressão, acúmulo de funções, entre outras provocam elevados níveis de estresse e de sofrimento capazes de comprometer a saúde de alguns professores.

Palavras-chave: Profissão docente; ensino superior; sofrimento; estresse.

¹ Este texto constitui um dos capítulos da tese de doutorado em Educação realizada na Universidade de Genebra Suíça e defendida em 2010.

Introdução

É interessante observarmos que ao propor uma discussão ou debate sobre a saúde, pensamos imediatamente na necessidade de falar primeiramente da doença ou do processo de adoecimento para então se obter um entendimento da saúde. Segundo Jeammet, Reynaud e Consoli (1996), a doença, por seus efeitos perturbadores, nos obriga a colocar em segundo plano a questão da saúde. No entanto, essa forma de tatar o processo saúde/doença pode gerar uma compreensão errônea, no sentido de que a ausência de doença daria lugar à saúde ou vice-versa.

Será que podemos afirmar que a ausência da doença constitui-se na “normalidade”, numa adaptação ou equilíbrio, enfim, em um organismo saudável? No entanto, não é bem assim que o binômio saúde-doença é entendido por alguns pesquisadores (CANGUILHEM, 1984; CLOT, 2001), pois a ausência da doença não implica necessariamente em um organismo saudável. Além do mais, a doença pode ser uma variante da saúde, no sentido de que ter saúde, conforme a opinião de Canguilhem, é o luxo de poder adoecer e ter a capacidade de se recuperar. Dessa forma, as interpretações dos sintomas psicopatológicos deverão levar em consideração tanto os aspectos negativos como os positivos. A doença é ao mesmo tempo privação e reformulação.

Definir saúde não é uma tarefa simples, pois não se trata de uma questão puramente física, é também mental e psíquica, repercutindo na vida individual e coletiva do sujeito. Perguntamos então o que é ter saúde, o que é ser uma pessoa saudável? Será que uma pessoa com saúde é uma pessoa normal? Aqui deparamos com outro problema: o conceito de “normalidade”, uma vez que ele é subjetivo e muito relativo, ou seja, será que possuímos o mesmo entendimento do que é ser normal ou do que é ser adaptado, do saudável?

Tentaremos então dentro da perspectiva psicológica, entender o conceito de saúde no contexto do trabalho. Canguilhem (1984) defende a ideia de que saúde não consiste

simplesmente em acostumar-se com os fatos por parte do trabalhador, mas na capacidade de ação sobre si mesmo e perante as exigências do meio, ou seja, as demandas das condições e da organização do trabalho. Nesse sentido, ter saúde é sentir-se mais que normal, é ser capaz de mudar a situação em que se encontra, instituindo novas normas de vida, diferente das anteriores. O autor acrescenta que o doente o é pelo fato de admitir uma única norma.

No Brasil, as investigações do processo saúde/doença no universo do trabalho têm sido realizadas principalmente sob a ótica do estresse com abordagem cognitivo-comportamental (COVOLAN, 1996; LIPP; ROCHA, 1995; REINHOLD, 1985; ROMANO, 1996), do sofrimento psíquico (CODO; GAZZOTTI, 2002) e do desgaste mental (SELIGMANN-SILVA, 1994).

O estresse inicialmente foi definido por Selye (1956) como sendo qualquer reação não específica que acomete um organismo quando esse é submetido às situações que exigem adaptação. Antes de formular essa definição, Selye (1936) já relacionava o estresse com o processo de adaptação, denominando-o como Síndrome Geral de Adaptação (SGA), que se desenvolve em três fases: alarme ou alerta, resistência e exaustão. Sendo esta última, a fase mais crítica, uma vez que podem ocorrer as patologias ligadas principalmente às cardiopatias e digestivas (gastrites, úlceras gástricas) e os distúrbios psíquicos/comportamentais como, por exemplo, a depressão.

Em cada fase do estresse, os sintomas físicos e psíquicos se apresentam em níveis diferentes. Por exemplo, na primeira fase, de alerta, ocorrem reações de choque através de sintomas físicos como suor nas mãos, mãos frias, frio na barriga, tremores leves. A fase de resistência é a tentativa do organismo de restabelecer o equilíbrio, utilizando os mecanismos de defesa. Mas nem sempre essas defesas são eficazes, surgindo então sintomas físicos e psíquicos como: dores de cabeça, dificuldade para dormir, falta de concentração, irritabilidade entre outros. Na fase

de exaustão, pode haver recorrência dos sintomas da fase de resistência com maior intensidade, por exemplo, uma simples dificuldade de dormir torna-se uma insônia, podem ocorrer outros agravantes como a hipertensão, uma gastrite ou úlcera, pânico e depressão.

No contexto das atividades profissionais, as fontes de estresse originam-se dos aspectos do trabalho, incluindo sua organização (ritmo, quantidade e qualidade das tarefas executadas etc.), os quais são avaliados (percebidos) pelos trabalhadores como prejudiciais à sua autoestima e ao seu bem-estar (FRANÇA; RODRIGUES, 1997). Observamos que nessa definição, o estresse é um processo dinâmico que envolve tanto os aspectos do trabalho como a maneira segundo a qual o trabalhador irá interpretar os acontecimentos no seu dia a dia. Dessa forma, as exigências do trabalho podem ou não tornarem-se importantes agentes estressores, tudo depende da avaliação do indivíduo.

Quanto ao sofrimento no trabalho, não significa unicamente uma dor física ou mental, mas também uma vontade contrariada, incapacitando ou impossibilitando o sujeito de agir de outra forma, de mudar a situação em que se encontra (CLOT, 2001). Esse sofrimento é percebido pela nossa incapacidade de realizar as atividades de maneira diferente, pela redução do poder de ação (RICOUER, 1990). Dessa forma, o termo “adaptação” nem sempre pode ser usado para significar saúde ou ausência de doença.

Metodologia, instrumentos e amostragem de pesquisa

A abordagem desse estudo baseia-se na psicossociologia clínica de inspiração psicanalítica próxima da perspectiva de Barus-Michel, Giust-Desprairies e Ridet (1996), Cifali (2001) e Dejours (1999). Trata-se de uma clínica do trabalho interessada nas histórias subjetivas dos sujeitos em seu ambiente de trabalho. Ambiente este composto de projetos conscientes, de fantasmas e de desejos (ENRIQUEZ, 1992),

de sofrimento e/ou prazer e que solicita ao mesmo tempo o psíquico e o social, o imaginário e o real, exigindo por parte dos trabalhadores uma mobilização permanente de suas defesas para preservar a saúde.

Nesta pesquisa, adotamos a entrevista individual semidiretiva qualitativa, empregada por Kaufmann (1996), que aborda o caráter compreensivo em seu método. A observação participativa, envolvendo a atuação do professor em sala de aula, e a análise de alguns documentos oficiais também foram utilizadas para a coleta dos dados. A interpretação e análise dos dados basearam-se no método qualitativo.

Foram selecionados 14 professores de uma instituição privada de ensino superior, denominada MNL², com dados biográficos diversos como idade, sexo, formação acadêmica, tempo de profissão docente, entre outros. A amostragem não tem a finalidade de ser representativa em toda a população de docentes no Brasil. O que se buscou foi a diversidade das atitudes e opiniões uma vez que o interesse está centrado nas histórias singulares dos entrevistados.

A fim de preservar a identidade dos sujeitos, os nomes apresentados no texto são fictícios. Os dados apresentados neste texto são resultados de um estudo de doutorado sobre a profissão docente realizada por Moura (2010). Esse estudo obteve a aprovação do comitê ético de pesquisa da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Genebra na Suíça.

Como os professores percebem a própria saúde

O sujeito com a sua singularidade, que conhece seu próprio corpo - ou seja, o que o faz sofrer e onde ele é afetado física ou psiquicamente -, é quem, na maioria das vezes, solicita ajuda de um profissional, seja médico, psicólogo ou outros profissionais da área de saúde, para aliviar o seu

² Para preservar a identidade da instituição, a sigla é fictícia, será utilizadas para nomeá-la e foi escolhida aleatoriamente. Essas letras não possuem nenhuma tradução específica.

sofrimento e não o contrário. Além do mais, o ponto de vista no que diz respeito à saúde ou doença, normal ou patológico pode não coincidir com a opinião do clínico. Por essa razão, interessa-nos escutar as histórias particulares e subjetivas dos professores, ou seja, como eles percebem a sua própria saúde. Acrescentamos que a nossa preocupação aqui é dirigida mais para as perturbações psíquicas que dificultam ou impedem os docentes de exercerem a profissão da forma que gostariam do que para um organismo doente. Pode ser que mesmo estando doente, o organismo fique em silêncio, o caso das “doenças silenciosas”, demorando muito tempo para se manifestarem. Dessa forma, acreditamos que o sujeito que não tem a consciência da doença, não terá com o que se preocupar.

Estimamos que vários fatores intervêm no processo dinâmico da saúde e do adoecimento. Apesar de o trabalho ocupar um lugar central na vida do sujeito, ele nem sempre pode ser considerado como a única fonte de desgaste, de sofrimento, de estresse. A história singular do sujeito também interfere nesse dinamismo. Dessa forma, algumas atividades docentes podem ser prazerosas para alguns, enquanto que, para outros, podem ser vistas como um fardo. Na tentativa de compreender a saúde desses profissionais, privilegiaremos os discursos dos docentes que fazem da profissão a única ou a principal fonte de sua sustentação e às vezes, conforme nossa observação, de outros membros de sua família. É comum constatar nas instituições privadas que muitos professores exercem outras atividades não ligadas à docência. Alguns são profissionais liberais, aposentados, funcionários de outras empresas, enfim trata-se de professores cujo salário recebido da instituição de ensino é somente uma complementação.

Analisar a saúde sob o ponto de vista dos professores se revela uma tarefa complexa, sobretudo, quando a atividade constitui a única fonte de renda e eles trabalham em uma instituição privada. Em determinadas situações, é difícil de constatar até que ponto os sujeitos estão nos dizendo a

verdade sobre a sua saúde ou se estão nos escondendo algum problema. Talvez é melhor dizer que “tudo vai bem”, como constatamos em vários discursos, dando-nos uma resposta superficial do que revelar ou assumir uma psico (patologia) que os perturba. Como diria Dejours (1993), assumir a doença pode ser um impedimento para o trabalho, colocando em risco o emprego, comprometendo a continuação na instituição e, dependendo do tipo de doença, na profissão docente.

O estresse e o sofrimento como componentes da profissão docente

Considerando a fadiga, o estresse e o sofrimento inerentes à vida dos seres humanos, percebemos que também na profissão docente esses fatores não são necessariamente vistos pelos professores como patológicos. Isso significa que, para os mesmos, sofrer e ter estresse é “normal”, faz parte do cotidiano, é uma variante da saúde. No entanto, esse entendimento pode tornar-se um grande desafio para o clínico: encontrar o ponto de ruptura entre o normal e o patológico, ou de estabelecer onde começa a psico (patologia). No discurso dos professores, podemos observar que é “normal” o professor ter estresse:

Olha, eu acho que está ótima [a saúde], tirando o cansaço. Eu acho que a vida de professor é meio eestresseante, está sempre preocupado com a aula, tentar ver se o aluno está conseguindo te acompanhar... (Gabriel)

[...] Se eu afirmar para você que eu não tenho estresse, estou mentindo. Mas eu sei trabalhar isso. Mas mesmo estressado eu levo bem as coisas, às vezes mais, às vezes menos, depende do dia... Mas de um modo geral eu estou bem de saúde, psicologicamente estou bem. Porque acho que sempre busquei construir a minha subjetividade numa dinâmica mais sólida, ou seja, as adversidades que estão aí. O mundo tem muitas adversidades e a gente tem que saber conviver, ou seja, trabalhar dentro das possibilidades, então estou bem. Há momentos de estresse, sem dúvidas, qual é o professor que não tem, não existe isso, mas estou tranquilo dentro do que é ser tranquilo no mundo atual, estou sereno, toco a minha vida (Bruno).

Saúde implica em amar a profissão

No diálogo com o professor João, notamos que ele faz uma relação estreita entre saúde e realização de atividades que amamos. Dessa forma, o grande ingrediente da saúde consiste primeiramente em buscar fazer algo que amamos ou gostamos e, caso isso não seja possível, acrescentamos o discurso do professor Wagner: em segundo plano, só nos resta tentar gostar do que fazemos, se é que é possível. Aprender a gostar de algo pode, em certos casos, exigir da nossa parte um grande investimento de energia, sem a garantia de resultados satisfatórios, correndo o risco de ver nossas tentativas frustradas.

Para ser professor universitário hoje, em qualquer situação, eu acho que primeiro a gente tem que ter duas coisas: tem que gostar daquilo que faz e se sentir alteridade. Porque se não, não vale a pena, porque é um grande desafio (Wagner).

Olha eu procuro fazer as coisas que eu gosto. É lógico que a gente não tem muito tempo pra fazer, independente de ser professor ou não, você não tem muito tempo pra fazer as coisas que você gosta, por exemplo, como é que você teria tempo? Primeiro a pessoa teria que ser melhor remunerada, querendo ou não, nós ganhamos muito mal... (João).

Influência da escolha profissional na saúde

Pensamos que a motivação com relação à escolha profissional pode se revelar como um fator fundamental no processo saúde/doença. Analisando a evolução da profissão docente, podemos constatar que os sujeitos que escolhiam essa profissão tinham um dom, uma vocação, sem contar que a profissão era considerada um sacerdócio. Hoje, os tempos são outros, talvez pela falta de melhores ou de outras oportunidades no mercado de trabalho, a escolha profissional está bastante limitada. Diante disso, alguns sujeitos escolhem seguir a carreira docente sem amar a profissão, sem uma compreensão das atribuições da atividade e como irão *faire face* às condições e exigências

da profissão. Apesar de o professor João ter comentado em seu discurso (citado acima) que a remuneração não é satisfatória, a escolha da profissão, principalmente no ensino superior, é, para alguns, muito mais em função do *status* e da remuneração, ou seja, mais uma realização material do que uma realização pessoal. Isso pode gerar um efeito negativo sobre a saúde desses professores como podemos verificar no diálogo com a professora Clara, de 31 anos, trabalhando há três anos na profissão.

Bom, emocionalmente eu me sinto hoje um pouco depressiva, por quê? Porque eu não me sinto totalmente realizada dentro de uma sala de aula e ao mesmo tempo eu me vejo como que obrigada a dar aula por questões de sobrevivência. Por quê? Porque hoje é o meu trabalho. Então se eu não trabalhar, eu não vou ter como sobreviver [...] Eu me sinto envaidecida de poder dizer que eu sou professora, sou professora universitária. Mas é uma vaidade que passa muito mais pelo ponto de vista profissional, do financeiro, do que do ponto de vista pessoal. Porque se o professor não tivesse esse respaldo financeiro e de *status* social, eu não sei se eu daria... pra mim, seria qualquer outra profissão (Clara).

Saúde implica na prática de atividade física

Notamos também que ao serem interrogados sobre a saúde, alguns professores sentem-se, de certa forma, culpados por não estarem dando maior atenção à própria saúde. Apesar de dizerem que “sentem-se bem”, na nossa hipótese, a saúde desses profissionais não está totalmente garantida, pois eles estão sempre achando que o que fazem pela saúde é pouco e que poderiam estar fazendo ainda mais. A preocupação com a manutenção da saúde, conforme observamos na maioria dos discursos dos professores, envolve a incorporação de atividade física, que irá refletir nos aspectos biopsicoemocionais. Percebemos no relato dos professores João e Clara que o fator “tempo” é um dos motivos, ou talvez uma desculpa, que impossibilita um melhor investimento na saúde. “Eu me sinto bem, mas eu tenho que fazer mais exercícios” (Julia). “Eu estou muito bem,

eu preciso fazer exercícios...” (Bruno).

[...] Então eu sinto necessidade hoje de fazer atividade física de uma hora e três vezes por semana. Acredito que realmente vai refletir na minha saúde física e emocional, mas não tenho feito, mas é uma meta. Gosto, mas é questão de tempo...” (Clara).

“[...] Eu caminho, mas eu não tenho tempo, não tenho tempo, gosto de caminhar, gosto de mato, mas não tenho tempo...” (João)

O estresse segundo o ponto de vista dos professores

Apesar de o estresse não constituir necessariamente uma patologia física ou psíquica, é interessante observar nos discursos dos professores Bruno e Gabriel (descritos acima) e de outros professores que ao serem interrogados sobre a saúde, a palavra estresse é automaticamente incluída no discurso. Isso nos chamou a atenção e nos levou a investigar qual é o entendimento dos professores sobre esse termo. Será que pode estar ligado ao fato de que o estresse é uma palavra muito em moda atualmente? Ou porque o estresse tem realmente algum sentido quando se trata da profissão docente, ou seja, da saúde dos professores?

Talvez na dificuldade de encontrar palavras para definir o estresse, na maioria dos casos, os professores apontam os fatores e os sintomas que provocam o estresse e não o seu conceito. Os relatos se apresentam bastante diversificados: alguns falam do estresse de uma forma distante, ou seja, não o sentem na própria pele; em outras circunstâncias, o estresse é vivido com intensidades variadas entre os sujeitos; certos professores já vivenciaram o estresse no passado; como também há um caso de uma professora, no relato abaixo, que disse ser naturalmente estressada. Da mesma forma, o estresse é visto pelos professores tanto como algo positivo quanto negativo. Assim, ele pode ser um aliado para a saúde ou a doença. “Eu sou uma pessoa muito agitada, então eu me

considero naturalmente estressada, e às vezes eu me preocupo com coisas que eu sei que não deveria preocupar, mas isso é da minha pessoa” (Carla).

O estresse é a pressão por resultados, por produção

Para alguns professores, o estresse está associado às exigências do trabalho do professor, por exemplo, entrega de relatórios e notas e pressão por produção. Trata-se de uma produção desumana conforme descreve a professora Clara, que em nenhum momento, deixa de pensar no trabalho e que disse viver o estresse com intensidade:

Olha, eu me vejo vivendo em estresse. O estresse, hoje ele faz parte da minha vida, por quê? Porque o meu trabalho, tanto aqui como fora daqui, eu tenho que lidar com prazos, com cobranças, com produção e..., o volume de trabalho é muito grande. É um volume de trabalho excessivo e a cobrança da produção. Então, hoje, por exemplo, eu me vejo 100% do meu dia, até quando eu estou dormindo, eu estou preocupada com o meu trabalho [...] Eu tenho que dar aquela aula, eu tenho que corrigir aquela prova, eu tenho que preparar aquela aula. Eu ligo o estresse à pressão, mas é uma pressão por resultados, de produzir, de produzir, de produzir. Então hoje eu me vejo muito mais como uma máquina, do que como uma pessoa (Clara).

Estresse é ocupar dupla função no ensino

A professora Cláudia, que disse ter estado “à beira de um estresse” quando ocupava além da função docente, um cargo de direção na instituição, aponta a sobrecarga de trabalho como um dos fatores importantes na avaliação do estresse. Hoje, essa professora apenas leciona. O professor Victor também relata a pressão vivenciada quando ocupava simultaneamente um cargo de direção e o de professor. Essa sobrecarga de trabalho por ocupar dupla função na instituição comprometeu a sua saúde. Vejamos os discursos:

No período em que eu assumi a gestão acadêmica e paralelamente lecionava, eu quase fui ao estresse, eu quase cheguei ao nível do estresse, aí realmente ficou

bem comprometida a qualidade de vida no aspecto da saúde [...] O estresse acontece quando há uma sobrecarga né... eu não vou falar aqui um outro tipo de estresse que acontece com a monotonia.. eu vou focar o estresse que acontece com a sobrecarga... quando você tá sendo muito demandada, sobrecarregada, você vai acabar fatalmente em estresse... (Cláudia).

Então eu digo, quando eu era da diretoria, eu vivia sob pressão continuamente até passar mal mesmo. A partir do dia em que eu reduzi a carga de trabalho e passei a dedicar mais a outros afazeres e tudo, aí sim a palavra estresse saiu do meu vocabulário. Hoje eu não me estresso, hoje eu canso. O estresse já é o ponto máximo de seu cansaço, quando você já está a ponto de dar um grito. Então, aula não é estresse, aula cansa, às vezes, cansa algumas coisas, preparação, correria talvez sim, isso acontece, palestras, mas o estresse não causa mais... (Victor).

Estresse é ser avaliado

É importante salientar que na MNL, os professores são avaliados semestralmente pelos seus alunos, coordenadores e autoavaliação. Apesar da professora Vitória não ter se limitado à instituição sobre o fator de avaliação e dizer não ter experimentado situações de estresse, acreditamos que a avaliação institucional, que não deixa de provocar certa tensão na instituição, pode ser percebida por alguns professores como uma importante fonte de estresse.

Eu acho que o estresse também tem uma relação com essa questão do tanto que a gente é constantemente avaliado no nosso cotidiano. Parece que tem uma relação direta com a avaliação que a gente tem. Tudo que a gente faz é avaliado de alguma forma. Então, a gente é vigiado e avaliado o tempo inteiro. Como é que você lida com isso no seu cotidiano, pode trazer algum problema, pode chegar num limite... você tem uma manifestação física no seu corpo mesmo... mas eu confego que graças a Deus eu nunca tive... (Vitória).

O estresse acumulativo

Segundo a opinião dos professores Maurício e Bruno, este último além de exercer a função docente faz um curso de

doutorado, o estresse pode se apresentar de forma acumulativa. Trata-se de vários acontecimentos do cotidiano que se acumulam de tal maneira que ultrapassam a capacidade do sujeito, ou seja, os recursos mobilizados para enfrentá-los não são suficientes. A repetição constante dos problemas rotineiros, denominados pequenos acontecimentos, dependendo da avaliação do indivíduo, pode ter maior influência no surgimento de uma síndrome de estresse do que os grandes acontecimentos (DE LONGIS *et al.*, 1982). Raciocinando de forma similar, Stora (1993) estima que, quando os acontecimentos agem no mesmo espaço de tempo ou em sequência, independentemente da resistência do organismo, um acontecimento a mais na vida do sujeito pode causar muitos estragos. Nesse contexto, qualquer fator do ambiente de trabalho constitui uma fonte de estresse em potencial.

Acúmulo de atividades em geral que demanda responsabilidade, prazos, a gente começa a incomodar porque nunca dá tempo e você precisa fazer, aquilo te causa estresse, isso vai acumulando. Qualquer pessoa suporta isso durante um determinado período, de acordo com ela mesmo, claro, mas passou disso... (Maurício).

[...] O que é que eu chamo de estresse, pode ser que eu esteja no plano científico equivocados. Mas muitas vezes uma tensão maior, um acúmulo de cansaço, e outra, não paro, escrevo, dou aula. O meu dia é o seguinte: levanto, dou aula, às tardes eu escrevo, à noite eu dou aula... no fim de semana eu passo no computador. Isso acumula cansaço? Claro que acumula, eu acho o estresse é bem isso, esse acúmulo de cansaço ... (Bruno).

Estresse é ter a vontade contrariada

Se por um lado remarcamos no discurso do professor João, citado anteriormente, que a saúde implica em buscar realizar atividades de que gostamos ou tentar realizá-las com amor, por outro lado, exercer as atividades da profissão docente a contragosto, sentir a nossa vontade contrariada, pode, como diz Clot (2001), causar sofrimento, comprometendo a nossa saúde. Assim, verificamos no

discurso da professora Caroline, que realizar atividades docentes por obrigação e não por amor ou por gostar causa mais estresse do que a sobrecarga de trabalho apontada nos relatos anteriores dos professores Cláudia e Victor.

Eu acho que o estresse está mais relacionado com a insatisfação emocional [...] A insatisfação emocional te derruba né. Então, a questão do desgosto mesmo, você está sempre insatisfeita com o que você está fazendo, isso cria muito mais estresse do que ter o excesso de alguma coisa que eu tô gostando muito de fazer... (Caroline).

O perigo nesse relato que acabamos de descrever são os chamados *workaholics*, que traduzido para o português significa “vícios de trabalho”, sendo capaz de consumir muitos sujeitos, pois o amor pela profissão levando-os à paixão obsessiva pode cegá-los ao ponto de não conseguirem estabelecer outras prioridades na vida. As pessoas apaixonadas pelo trabalho não conseguem enxergar outra coisa, podem se transformar em uma espécie de viciados. Talvez Lafargue (1969) tinha razão do que ele chamou de “vício do trabalho”, produzindo maior lucratividade para as empresas, consumismo, individualismo e egoísmo. O autor acrescenta ainda que as misérias sociais e individuais nasceram da paixão pelo trabalho. Vale à pena lembrar que a qualidade de vida de um sujeito, ou seja, a sua saúde, implica em buscar atender várias demandas, ou seja, além do campo do trabalho, o da afetividade e o social (LIPP; ROCHA, 1995).

Estresse crônico ou burnout³: a síndrome da desistência

“Eu acho que é assim, sabe quando você está com um cansaço ..., ah! Vou jogar tudo pra cima, tchau, não quero mais...” Essa forma de definir o estresse, relato do professor Gabriel, descreve os sentimentos que alguns autores (CODD; VASQUES-MENDES, 1999) denominam de síndrome da

³ Freudenberg (1987) afirma que o *burnout* é o resultado de uma exaustão, de uma decepção e perda de interesse pela atividade do trabalho. Ele pode afetar profissões que lidam diretamente com seres humanos como a de psicólogos, médicos, enfermeiras, professores e outras profissões similares.

desistência do docente, associando-o ao *burnout*. Este termo, em muitos casos, se refere ao estresse crônico (MORACO; MCFADDEN, 1982; PERLAN; HARTMEN, 1982). Estudos americanos conduzidos por Kyriacou e Sutcliffe (1978a); (1978b) e, no Brasil, por Reinhold (1996), com professores de escolas públicas de ensino fundamental e secundário, colocaram em evidência a existência de sintomas de *burnout* como exaustão e frustração. Pensamos que não é somente o professor de ensino fundamental e médio que sente a falta de entusiasmo na profissão docente e que, às vezes, quer abandonar a profissão. Os laços afetivos entre professores e alunos também podem ser percebidos no ensino nível universitário ou superior. Como diz a professora Norma: “Eu não posso imaginar um professor que dê aula e que não se incomode se as pessoas estão aprendendo, se as pessoas estão te acompanhando”. Essa preocupação por parte de muitos docentes faz com que eles procurem estratégias para tentar alcançar seu propósito. E quando os professores percebem que tudo que eles utilizaram para tornar o ensino mais atraente para o aluno, tentando facilitar o processo de aprendizagem, não está dando o resultado esperado, eles podem se sentir impotentes, desesperados e frustrados em suas expectativas. Para mostrar o sentimento de impotência e frustração, escolhemos outra passagem no discurso do professor Gabriel:

Acho que algumas coisas são estressantes, talvez a relação do aluno com o professor, principalmente quando o aluno tem uma deficiência [...] Às vezes um aluno não tem disponibilidade de tempo. Então é difícil às vezes a gente conseguir... as atividades que ele teria que fazer como estudante, estudar mesmo né, atender aquelas atividades que você passa extra sala de aula, trabalho etc., ele às vezes não consegue acompanhar. Isso cria um certo atrito, não chega a ser grave, mas cria um atrito entre aluno e professor porque pro aluno é frustrante ele chegar na sala de aula e não conseguir acompanhar o que o professor está passando. O professor em sala de aula também é estressante, chegar na sala de aula e você conseguir perceber que você não está fazendo os alunos assimilarem, entendeu?[...] Eu fico frustrado em dar aula e saber que estou dando aula pra quatro,

cinco alunos porque o resto não quer aprender, ele não está disposto a aprender, disposto a se esforçar (Gabriel).

De que forma o sofrimento ou o estresse pode dar lugar ao prazer ou à saúde

Para nós, é um grande enigma entender que apesar dos pesares, ou seja, apesar da profissão docente ser considerada para muitos como uma profissão de sofrimento e de estresse, há ainda àqueles que não desistem, ou seja, resistem a esse sofrimento. Será uma espécie de masoquismo? Ou será por que ainda é possível encontrar momentos de prazer, mesmo que sejam poucos, no ato de ensinar? E os momentos de prazer, mesmo sendo poucos, são capazes de superar o estresse ou o sofrimento?

Experimentar sentimentos de prazer e sofrimento, de alegria e tristeza pode gerar um grande impasse, uma incerteza na vida de alguns professores, em permanecer ou não na carreira docente. Fato esse que pode ser verificado no diálogo com a professora Clara com 31 anos de idade e três anos na profissão docente e com o professor Gabriel com 40 anos e 12 de experiência: “Eu não quero continuar no magistério, não sei também se eu vou dar conta de deixar” (Clara).

Eu adoro dar aula, às vezes eu falo assim: ah! eu quero largar tudo pra lá, não nasci pra dar aula não, eu acho que eu estou... Mas aí você fala: não, é isso que eu gosto mesmo, eu gosto de dar aula, entendeu? (Gabriel)

Notamos também que muitos discursos se apresentam ambivalentes, sendo possível presenciar o sofrimento e o prazer convivendo lado a lado na vida dos professores. Destacamos aqui os discursos de duas professoras, mostrando que o desgaste e o sofrimento vivenciados na profissão docente podem dar lugar ao prazer, principalmente sob a forma de recompensa. E que apesar de todo o desgaste, ainda vale à pena ser professor.

Também no mesmo grau que você tem o desgaste você tem o prazer [risos] [...] Dar aula é [igual] uma

cachaça, você reclama, reclama, reclama, mas você está aí todo o dia. No dia seguinte você parece que está renovado, começa tudo de novo... (Beatriz).

É desgastante... é... mas não tem coisa melhor... por exemplo, às vezes eu vejo alunos que estão no terceiro e quarto período, eles passam perto de mim e falam assim: nossa professora oh!... fechei a prova!... a alegria desses meninos [...] É muito gratificante... muito gratificante (Sílvia).

Considerações finais

Percebemos que não é fácil ser humano, não é fácil ser professor, ou seja, adotar posturas ambivalentes, estar próximo, mas distante ao mesmo tempo, saber a dosagem adequada do investimento na profissão para não comprometer a saúde. Muito mais complexo ainda é para o pesquisador, entender o ser humano e o processo de saúde/doença em professores do ensino superior privado, sobretudo quando esse trabalho constitui a sua única fonte de sobrevivência.

O sofrimento, o desgaste, o estresse são inerentes ao sujeito, e a doença, uma variante da vida do ser humano. Porém, no contexto de instabilidade de emprego, não estamos muito certos se é permitido adoecer, sobretudo quando se trata de psicopatologia. Na profissão docente, encontramos os sofrimentos ou o estresse vivenciados de maneiras diferentes. Apesar de todo o sofrimento, desgaste ou estresse, ainda é possível, para muitos professores, renovar o espírito, encontrar forças e experimentar momentos de prazer - mesmo que sejam poucos - na profissão docente.

Enfim, fazer uma análise da saúde dos docentes é uma tarefa complexa. Por isso, foi necessário lançarmos os nossos olhares para além de uma visão psicanalítica pura e ortodoxa, e recorreremos a algumas obras na ergonomia e na clínica do trabalho, na psicologia médica, na filosofia e na pedagogia para buscamos ampliar nossos horizontes e dessa forma, obter um melhor entendimento, embora não completo, do processo saúde\doença, do prazer e do

sofrimento. A abordagem interdisciplinar pode também ser pertinente para repensarmos as práticas de ensino e o papel do professor nos tempos modernos.

Referências

- BARUS-MICHEL, J.; GIUST-DESPRAIRIES, F.; RIDEL, L. *Crises: approche psychosociale clinique*. Paris: Desclée de Brouwer, 1996.
- CANGUILHEM, G. *Le normal et le pathologique*. Paris: PUF, 1984.
- CIFALI, M. Démarche clinique, formation et écriture. In: PAQUAY, M. L. ; ALTET, E. CHARLIER ; PERRENOUD, Ph. (eds.). *Former des enseignants professionnels*. Quelles stratégies? Quelles compétences? 3. éd. Bruxelles: De Boeck, 2001. p. 119-135.
- CLOT, Y. Psychopathologie du travail et clinique de l'activité. *Éducation Permanente*, 146, p. 35-49. 2001
- CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é *burnout*? In: CODO, W. (Org.). *Educação: carinho e trabalho*. Rio de Janeiro: Vozes, 1999. p. 237-255
- CODO, W.; GAZZOTTI, A. Histeria: doença profissional. In: CODO, W.; JACQUES, M. G. (Orgs.). *Saúde mental & trabalho: leituras*. Petrópolis: Vozes, 2002. p. 342-400
- COVOLAN, M. A. Estresse ocupacional do psicólogo clínico: seus sintomas, suas fontes e as estratégias utilizadas para controlá-lo. In: LIPP, M. E. N. (Org.). *Pesquisas sobre estresse no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papyrus, 1996. p. 225-240
- DEJOURS, C. *A loucura do trabalho. Estudo de psicopatologia do trabalho*, 5. ed. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. São Paulo: Cortez, 1992.

DEJOURS, C. *Travail: usure mentale. De la psychopathologie à la psychodynamique du travail*, 2. éd. Paris: Bayard, 1993.

_____. Nouveau regard sur la souffrance humaine dans les organisations. In: CHANLAT, J. F. (Ed.). *L'individu dans l'organisation: les dimensions oubliées*, 4^e. tir. Québec: Presses de l'Université Laval, 1999. p.687-708.

DE LONGIS, A. *et all.* Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136, 1982.

ENRIQUEZ, E. *L'organisation en analyse*. Paris: Presses Universitaires de France, 1992.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Estresse e trabalho: guia prático com abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas, 1997.

FREUNDENBERGER, H. *L'épuisement professionnel: la Brûlure interne*. Québec: Gaétan Morin, 1987.

JEAMMET, Ph. ; REYNAUD, M.; CONSOLI, S. M. *Psychologie médicale*, 2. ed. Paris:Masson, 1996.

KAUFMANN, J. –C. *L'entretien compréhensif*. Paris: Nathan, 1996.

KYRIACOU, C.; SUTCLIFFE, J. A model of teacher stress. *Education Studies*, 4, p. 1-6, 1978a.

_____. Teacher stress: prevalence, sources and symptoms. *British Journal Educational Psychology*, 48, p. 159-167, 1978b.

LAFARGUE, P. *Le droit à la paresse*. Paris : F. Maspero, 1969.

LIPP, M. E. N.; ROCHA, J. C. *Estresse, hipertensão e qualidade de vida*. Campinas: Papyrus, 1995.

MELLO, G. N. *Magistério de 1º e 2º grau: da competência técnica ao compromisso político*. São Paulo: Cortez, 1982.

MORACO, J.; MCFADDEN, H. The counselor's role in reducing teacher estresse. *Personnel and Guidance Journal*, v. 20, n. 9, p. 549-552, 1982.

MOURA, P. R. S. *Approche clinique du travail des professeurs dans un centre universitaire privé: étude de cas*. Tese de doutorado em Educação. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Universidade de Genebra, Suíça, 2010.

MICHELETTI, C. *Workaholic: profissional valorizado ou abominado?* Disponível em: <http://carreiras.empregos.com.br/carreira/administracao/comportamento/120902-perfil_workaholic.shtm>. Acesso em: 05 nov. 2007

PERLAN, B.; HARTMAN, E. A. Burnout: sumary and future research. *Human Relations*, 35(4), p. 283-305, 1982.

REINHOLD, H. H. Fontes e sintomas de estresse ocupacional do professor. *Estudos de Psicologia*, n. 2-3, p. 21-48, 1985.

ROMANO, A. S. P. F. Estresse na polícia militar: proposta de um curso de controle do estresse. In: LIPP, M. E. N. (Org.). *Pesquisas sobre estresse no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papyrus, 1996. p. 195-210.

RICOEUR, P. *Soi-même comme un autre*. Paris: Seuil, 1990.

SELIGMANN-SILVA, E. *Desgaste mental no trabalho dominado*. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; São Paulo: Cortez, 1994.

SELYE, H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138 (2), 32, 1936.

SELYE, H. *The stress of life*. Nova York: McGraw-Hill, 1956.

Health, suffering and stress in the teaching profession

Abstract

The main aim of this article is to understand the teachers' health processes, suffering and stress, focusing on those who work at a private higher education institute. The methodology is based on the clinical psychosociology inspired by the psychoanalysis. In order to collect the data interviews were made as well as observation and analysis of official documents. The data were interpreted mainly through the individuals' discourse analysis. The sampling was composed by 14 people with diversified biographic profiles. The study revealed the existence of a subjective character and a complex dynamics in the teachers' understanding of health and illness, pleasure, suffering and stress, in which the social, political and institutional context mix with their lives histories. Thus, the stress or suffering is considered by some teachers as a component of the profession. However, specific situations such as teacher/student relation, instability, pressure, accumulation of functions, to mention some, experienced by the teachers who work at private institutions, cause high levels of stress and suffering capable of endangering some of the teachers' health.

Keywords: teaching profession; higher education; suffering; stress.

Recebido em: 22/11/11

Aprovado em : 20/12/11