

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

*EVERTON ZAMBON*

**ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO AO ESTRESSE OCUPACIONAL DE  
PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR PRIVADO**

Porto Alegre

2014

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

EVERTON ZAMBON

**ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO AO ESTRESSE OCUPACIONAL DE  
PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR PRIVADO**

Porto Alegre

2014

EVERTON ZAMBON

**ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO AO ESTRESSE OCUPACIONAL DE  
PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR PRIVADO**

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Doutor em Educação.

**Orientador:** Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus

**Porto Alegre**

**2014**

## Catálogo na Fonte

Z24e Zambon, Everton  
Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de  
professores do ensino superior privado / Everton Zambon. –  
Porto Alegre, 2014.  
*130 f.*

Tese (Doutorado) Programa de Pós-Graduação,  
Faculdade de Educação, PUCRS.  
Orientador: Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus.

1. Educação. 2. Professores - Atuação Profissional.  
3. Saúde Ocupacional. 4. Estresse Ocupacional.  
5. Esgotamento Profissional. 6. Bem-Estar Pessoal.  
7. Psicologia Positiva. 8. Professores – Aspectos  
Psicológicos. I. Stobäus, Claus Dieter. II. Título.

### **Bibliotecário Responsável**

Ginamara de Oliveira Lima  
CRB 10/1204

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

EVERTON ZAMBON

**ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO AO ESTRESSE OCUPACIONAL DE  
PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR PRIVADO**

Aprovada em 07 de janeiro de 2014.

BANCA EXAMINADORA:

---

Prof. Dr. Claus Dieter Stobaus (PUCRS)  
Orientador Substituto

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Rita de Cássia Petrarca Teixeira  
(CURSO DE PSICOLOGIA - PUCRS)

---

Profa<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Leda Lísia Franciosi Portal  
(PPG EDUCAÇÃO - PUCRS)

---

Prof. Dr. Henrique Justo  
(PPG UNILASALLE)

---

Prof. Dr. Juan José Mouriño Mosquera

---

## DEDICATÓRIA

Dedicar uma conquista a alguém é algo sublime, pois dá valor aqueles que indiretamente participaram de uma caminhada longa, que mesmo sem tocar nos escritos, fizeram a história de longos quatro anos, cheios de certezas e contradições, mas principalmente, de um grande sentido em tudo o que fazia.

A estes anos que passei na construção deste trabalho, eu dedico em primeiro lugar ao plano espiritual, ao sagrado que existe em minha vida, que me dá sentido e força em tudo que experencio.

Dedico esta vitória a minha esposa Taís, meus filhos Micaela, Giovane e Giuliano que abriram espaço em suas vidas para doar tempo e atenção à academia e ao sonho de fazer ciência neste país.

Aos meus pais por todo o apoio nos momentos de dificuldade e incertezas.

O meu agradecimento especial ao meu orientador Prof. Dr. Juan J. M. Mosquera pela aceitação, compreensão e dedicação a minha caminhada neste curso, e principalmente pela sua grande sabedoria em todas as etapas do processo.

Ao meu orientador substituto Prof. Dr. Claus Dieter Stobaus pelo auxílio, compreensão e apoio ao longo desta caminhada, e por ter me acolhido no momento final do curso.

O meu reconhecimento e agradecimento a minha grande mestre Profa. Dra. Leda Lísia Franciosi Portal, que me auxiliou em diversos momentos do curso com o seu conhecimento, profissionalismo e suas gigantescas virtudes humanas, que me propiciaram a conclusão desta etapa de minha vida. A minha eterna gratidão.

Meu agradecimento a Profa. Dra. Rita de Cássia Petrarca Teixeira, colega de longa data, por participar e apoiar neste momento de meu curso de doutorado.

Faço uma grande homenagem ao Ir. Henrique Justo, pela sua presença e inspiração constante ao longo de sua vida pessoal e profissional, sendo um ícone para nossa profissão docente, pela forma como encara as adversidades e inspira o otimismo e o humanismo em nossas vidas.

O meu agradecimento aos professores que fizeram parte desta pesquisa, que como sempre, em forma de doação deram o seu testemunho e conhecimento em benefício de dias melhores para nossa categoria. Agradeço as instituições de ensino superior do RS que

autorizaram seus docentes a participar desta pesquisa. Aos colegas de minha universidade que compartilharam discussões e reflexões a respeito desta temática.

Enfim, o meu profundo agradecimento a todos os professores que nestes últimos quinze anos me fizeram perceber a necessidade de maior atenção e investimento na qualidade de vida no trabalho do educador de ensino superior privado.



## PENSAMENTO

"Quem tem por que viver pode suportar quase qualquer coisa".

Viktor Emil Frankl (1991, p. 8)



## RESUMO

Essa pesquisa teve como objetivo aprofundar a discussão a respeito das estratégias possíveis de prevenção ao estresse ocupacional de professores do Ensino Superior de instituições de ensino da região metropolitana de Porto Alegre-RS, Brasil. Foram entrevistados quinze professores com carga horária semanal acima de 20 horas semanais e mais de 10 anos de profissão como educadores em suas universidades. As entrevistas foram realizadas a partir de um roteiro estruturado, sendo gravadas e após analisadas pela Técnica da Análise de Conteúdo segundo Bardin. A fundamentação teórica teve como base os estudos sobre o mal e o bem-estar docente, a Psicologia Positiva e diversas pesquisas anteriores sobre essas temáticas. Os resultados revelaram as seguintes categorias: tempo, motivação, atividades físicas, lazer e espiritual. Sendo possível detectar que as estratégias de enfrentamento mais utilizadas por eles foram as que estavam relacionadas às suas atividades de lazer; ao preparo emocional e à sua motivação para o trabalho; ao investimento em atividades físicas em seu cotidiano; à sua capacidade de organização e gestão eficiente de seu tempo livre entre as demandas profissionais e as domésticas e à sua vivência da espiritualidade. As aplicações do estudo apontam para a construção de programas de desenvolvimento de competências individuais e coletivas para os docentes envolvidos neste cotidiano, buscando focar nestas cinco questões como as principais estratégias de prevenção a serem aprofundadas no enfrentamento ao estresse ocupacional dos educadores do ensino superior privado.

Palavras-chave: Educação, Estresse ocupacional, Carreira docente, Psicologia Positiva, Bem-estar docente.

## **ABSTRACT**

This work is intended to further discuss some plausible strategies to prevent the occupational stress observed on the academic staff of some universities in the metropolitan area of Porto Alegre, Rio Grande do Sul. A total of fifteen successful faculty members were interviewed, all presenting at least 20 working hours a week, and at least ten years experience at their faculty position. The interviews were conducted from a structured script, recorded and analyzed according to the Method for Content Analysis of Bardin. The theoretical grounds of this research is based on previous work involving welfare of educators, the Positive Psychology and several other studies concerning this issues. The results revealed the following categories : time, motivation, physical activities, leisure and spirituality. Indeed, it was possible to identify that the mostly used strategies of confronting presented by these individuals were the ones related to their leisure activities; emotional capabilities and their work motivation; to their engagement into physical activities; to their ability to efficiently organize and manage their free time versus professional and domestic demands, and to their spirituality. The implications of this work point to the development of programs of individual and group competences to the faculty involved in this routine, seeking to focus on these five topics as the major polices of prevention to be further assessed in confrotning the occupational stress of the academic staff on private higher education institutions.

Keywords: Education, Occupacional stress, Faculty career, Positive psychology, Teacher welfare.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	12
2. OBJETIVOS .....	16
3. REFERENCIAL TEÓRICO .....	17
3.1 Estresse ocupacional e mal-estar docente .....	17
3.2 Bem-estar docente .....	35
3.3 Psicologia Positiva .....	41
3.4 Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional .....	51
4. ABORDAGEM METODOLÓGICA .....	61
4.1 Sujeitos da Pesquisa .....	62
4.2. Procedimentos e instrumentos para coleta dos dados .....	65
4.3. Procedimentos de análise dos dados .....	66
5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	71
5.1. Tempo.....	71
5.2. Motivação .....	75
5.3. Atividades Físicas.....	84
5.4. Lazer .....	88

5.5.Espiritual .....	92
6. ANÁLISE DOS RESULTADOS .....	94
7. COACHING COMO ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO ....	108
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	113
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	118
10. ANEXOS .....	122

## 1. INTRODUÇÃO

A minha trajetória profissional como educador em instituições de ensino privadas, aliada à função de coordenador de um curso superior de graduação, viabilizaram além de experiências significativas no tocante à função docente, também muitos questionamentos relativos à qualidade de vida no trabalho dessa classe profissional. Sempre me questioneei a respeito das características de perfil dessa profissão, que apesar de ser uma das mais antigas, ainda enfrenta uma grande crise de reconhecimento e valorização em nosso país.

Realizei pesquisas diante dos principais portais de produção científica nacional e internacional, não encontrando um estudo similar que se caracterize pela busca de respostas para as estratégias de prevenção ao estresse ocupacional do professor de instituições de ensino superior privadas, principalmente alicerçadas em qualidades e potencialidades de educadores que venceram este desafio de coexistir numa profissão cheia de fatores estressantes, mas ao mesmo tempo realizadora de grandes sentidos existenciais.

Acredito que exista uma lacuna de estudos que valorizem a potencialidade dos educadores em sua vida pessoal e profissional, em detrimento de vários estudos a respeito da doença, de síndromes e sofrimentos que estes educadores são “vítimas” diante da realidade atual de nossa sociedade. É chegada a hora de pesquisarmos que estratégias são estas que os educadores bem sucedidos colocam em prática

cotidianamente em suas vidas, e com isto, multiplicarmos e transformarmos estas ações para a população restante, carente de melhores maneiras de lidar com as suas grandes dificuldades.

Atualmente, as pesquisas sobre a saúde mental e física do professor têm sido alvo de maior interesse, não só de pesquisadores, mas também da comunidade em geral – associações de classe, dirigentes da área de ensino, educadores e profissionais da saúde. Muitas são as questões que tratam sobre as influências e repercussões da função na vida do docente em nosso cotidiano.

Com relação à doença, a percepção de adoecimento do professor repercute no que chamamos de Burnout, nome cunhado para traduzir a síndrome por meio da qual o trabalhador perde o sentido de sua relação com o trabalho. Essa representação, trazida para o cotidiano de nossa língua portuguesa, pode ser traduzida por “perder a energia, queimando completamente”. A síndrome afeta principalmente profissionais da área de serviços em contato direto com seus usuários. As classes profissionais apontadas como de risco são os profissionais da educação, da saúde, policiais e agentes penitenciários. A Síndrome de Burnout é uma reação à tensão emocional crônica, gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando esses estão preocupados ou com problemas. Cuidar exige tensão emocional constante. O trabalhador se envolve afetivamente com os seus clientes, se desgasta e num extremo, desiste, não suporta mais, entra em Burnout.

Diversos fatores podem interferir na qualidade de vida dos professores e entre eles estão: excesso de papéis do professor, jornada de trabalho com horas excessivas dentro e fora das universidades, excesso de burocracia, alunos indisciplinados, número

excessivo de alunos nas classes, falta de integração social no trabalho com os demais colegas, falta de reconhecimento, salas de aula inadequada, etc.

A questão da saúde mental é ponto central nas discussões com relação à saúde do professor. A preocupação com a saúde mental torna-se essencial na área da saúde do trabalhador, visto que os prejuízos decorrentes desse adoecimento são altíssimos. Além desse aspecto, as ausências e afastamentos no trabalho, em grande proporção, são decorrentes de sofrimento psíquico.

Os índices de absenteísmo (falta ao trabalho por motivo de enfermidades) do professor estão aumentando, gerando dificuldades para os gestores e alunos das instituições de ensino. O aspecto carga horária de trabalho e a sensação de insegurança no seu futuro na universidade é fator predominante na origem do estresse.

Estas estratégias de enfrentamento é que são o ponto central das discussões futuras com relação à construção de políticas de ação contra o mal-estar, e na busca constante pelo bem-estar docente. Mais do que enfrentamento, estratégias de prevenção ao estresse ocupacional que o professor está submetido em nossos dias. Esta pesquisa tem este objetivo central, encontrar estratégias, rotinas que consigam minimizar o estresse ocupacional do professor em sua carreira.

Na tentativa de sairmos dessa percepção do adoecimento, julgo ser importante o foco na percepção das potencialidades, do sentido da vida no trabalho do educador. Nesse sentido, a Psicologia Positiva surge com o intuito de focar os aspectos virtuosos da existência humana, em detrimento de aspectos patológicos. Tais concepções foram herdeiras da Psicologia Humanista da década de 60 e surge muito forte no final do século passado como uma resposta à Psicologia tradicional, bastante arraigada com o conceito de doença e nos aspectos negativos do ser humano.

Penso que a Psicologia Positiva pode dar suporte conceitual para a construção de estratégias de enfrentamento contra o adoecimento do professor. As principais variáveis positivas propostas para o enfrentamento de estados estressantes ou traumáticos são a resiliência, a personalidade resistente, o otimismo, a autoestima, o humor e o riso, a felicidade, o bem-estar subjetivo, a qualidade de vida, a satisfação vital, a fluidez mental e a livre determinação. Existe um resgate de uma visão otimista de homem e na crença na capacidade de desenvolvimento e superação de suas dificuldades, associado a uma concepção holística de pessoa.

Dentro da minha visão de homem e de mundo centrado na perspectiva da Psicologia Existencial Humanista, acredito que nossa prática está alicerçada dentro de uma visão de homem, que é um modo de se perceber o ser humano. Esse modo de percepção dá sustentação e direcionamento ao nosso trabalho. É uma determinada crença no que é o ser humano.

Penso que os altos índices de Burnout em educadores, associados às pesquisas nessa temática atualmente, emergem para a construção de programas e estratégias de intervenção mais adequadas e efetivas para a manutenção da saúde e na consolidação dos aspectos preventivos diante dessa problemática. Para tanto, uma pesquisa que aborde os aspectos saudáveis e as potencialidades dos educadores, aliada à implementação de uma estratégia de enfrentamento, torna-se essencial para a minimização das complexidades que a figura do professor enfrenta em nossos tempos.

Nas questões relacionadas ao estresse do professor versus ou frente à busca constante pelo aprimoramento das relações de trabalho, torna-se imperioso questionar: *Quais são as estratégias preventivas possíveis contra o estresse ocupacional de professores do*



*ensino superior privado de instituições de ensino da região metropolitana de Porto Alegre?*

## **2. OBJETIVOS**

- Identificar quais as principais estratégias preventivas utilizadas pelos professores para enfrentar o estresse ocupacional.
- Construir um programa de desenvolvimento de competências individuais focado na prevenção ao estresse ocupacional do professor de ensino superior das instituições de ensino superior privado.

### **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1. ESTRESSE OCUPACIONAL E MAL-ESTAR DOCENTE**

O estresse ocupacional é aquele sentido no desempenho do trabalho, definido por NIOSH (1999) como algumas reações individuais, de ordem física ou emocional que ocorrem quando as exigências do trabalho não estão de acordo com as capacidades, recursos ou necessidades do trabalhador. O estresse ocorre na interação entre as condições do trabalho e as características de cada pessoa.

Jesus (2007) afirma que o estresse, embora seja um problema que tem as suas raízes nas características da vida dos nossos dias, revela que algumas das investigações recentes realizadas têm permitido verificar que os níveis de estresse são ainda mais elevados entre a categoria profissional de professores.

Esteve (1992) num esforço de sistematização das principais mudanças ocorridas com implicações diretas ou indiretas no trabalho do professor, destaca:

1. o aumento das exigências em relação ao professor;
2. a inibição educativa de outros agentes de socialização;
3. o desenvolvimento de fontes de informação alternativas à escola;

4. a ruptura do consenso social sobre a educação;
5. o aumento das contradições no exercício da docência;
6. a mudança de expectativa em relação ao sistema educativo;
7. a modificação do apoio da sociedade ao sistema educativo;
8. a menor valorização social do trabalho do professor;
9. a mudança dos conteúdos curriculares;
10. as mudanças na relação entre o aluno e professor;
11. a fragmentação do trabalho do professor;
12. as deficientes condições do trabalho;
13. a escassez de recursos materiais.

O mal-estar ou *Burnout* é considerado como uma resposta ao estresse profissional prolongado e crônico que pode ocorrer quando as capacidades ou competências de resiliência e as estratégias de *coping* (estratégias de enfrentamento) utilizadas pelo sujeito se revelam inadequadas ou insuficientes.

Jesus (2007) entende que perante uma atuação profissional que avalia como difícil e exigente, o professor irá utilizar competências de resiliência e estratégias de *coping* na tentativa de lidar com a situação. Se conseguir ser bem-sucedido, trata-se de uma situação de “eustress”, pois o professor otimiza os seus recursos de adaptação, de tal forma que, se no futuro for confrontado com uma situação idêntica, apresentar-se-á mais autoconfiante e terá maior probabilidade de resolver a situação. Neste sentido, as situações difíceis podem constituir um desafio e ser fator de desenvolvimento de competências e de estratégias para

a resolução de problemas. No entanto, se o professor não for bem sucedido e a tensão permanecer elevada durante muito tempo, podem se manifestar situações de *distress*, que traduzem a sua má adaptação a situação de exigência em que se encontra.

Jesus (2004) afirma que enquanto o estresse pode ter efeitos positivos ou negativos, o mal-estar é sempre negativo, traduzindo o resultado da falta de um sistema de suporte ou de uma adequada forma de lidar com a situação de estresse. O conceito de mal-estar traduz um processo de falta de capacidade por parte do sujeito para fazer face às exigências que lhe são colocadas pela sua profissão. Fundamentalmente, distinguem-se três etapas no desenvolvimento do processo de mal-estar docente: primeiro, as exigências profissionais excedem os recursos do professor, provocando estresse; segundo, o professor tenta corresponder a essas exigências, aumentando o seu esforço; terceiro, aparecem os sintomas que caracterizam o mal-estar propriamente dito. Estas etapas apresentam uma equivalência com os três estágios que os autores distinguem no desenvolvimento de situações de “*distress*”: reação de alarme, quando o sujeito toma consciência de uma situação de estresse, resistência devido à necessidade de adequação à situação, tendo em conta que as pressões continuam e “*exaustão*”, se a tensão se prolongar durante demasiado tempo, sendo o sujeito incapaz de manter as respostas adaptativas exigidas pela presença do estímulo estressante, resultado de “*distress*”.

É um conceito desenvolvido na década de 1970 que tem como autores pioneiros Cristina Maslach, psicóloga social e Herbert J. Freudenderger, psicanalista. Em ambos, eles caracterizam os sentimentos que o profissional passa fruto de sua dedicação ao cuidar de outras pessoas ou de sua luta em alcançar uma grande realização.

A maioria dos autores coloca o Burnout como fruto de uma situação de trabalho, notadamente nos profissionais que tem como objetivo de trabalho o contato com outras pessoas. O Burnout seria a resposta emocional a situação de estresse crônico em função de relação intensas – em situação de trabalho – com outras pessoas ou de profissionais que apresentam grandes expectativas em relação a seu desenvolvimento profissional e dedicação á profissão; no entanto, em função de diferentes obstáculos, não alcançaram o retorno esperado. O nível de expectativa é dramaticamente oposto à realidade e estas pessoas persistem em tentar alcançar estas expectativas, suas trajetórias se tornam turbulentas, problemáticas, e o resultado é de uma diminuição de recursos individuais e de um comprometimento de suas habilidades.

Codo (2006, p. 392) realizando uma crítica sobre a educação brasileira e a situação de nosso professor, afirma que Burnout *é a síndrome do trabalhador que experimenta a sensação de ser um Deus e convive com a privação de um cachorro magro, é o trabalho do educador é o trabalho que voltou a ser trabalho, mas que ainda não deixou de ser mercadoria.*

Limongi (2007) reflete sobre o conceito de Burnout, onde o mesmo é considerado um dos desdobramentos mais importantes do estresse profissional, o que impõe sua apresentação em qualquer texto que se dispõe a falar sobre o estresse relacionado ao trabalho. Conceitua o Burnout como uma síndrome caracterizada por três aspectos básicos: Exaustão emocional, Despersonalização e Redução da realização pessoal e profissional. Algumas características: mal-estar, sentimento de exaustão ou fadiga, esgotamento e perda do entusiasmo com a profissão e eventualmente com suas vidas em geral, além da sensação de que a pessoa dispõe de poucos recursos para dar conta de cuidar de outras pessoas.

Silverio (2010, p. 73) enfatiza em seus estudos que na *“relação do professor com a coordenação do curso, a qualidade de vida do docente é promovida quando as situações de ensino-aprendizagem encaminhadas, particularmente as que envolvem alunos, recebem a “atenção” do coordenador e sua demonstração de “disponibilidade”, “flexibilidade” e “liderança” na resolução das questões. Esse fenômeno ocorre, especialmente, quando o coordenador não se deixa envolver por “queixas” e “fofocas” dos alunos e considera os princípios éticos e a especificidade pedagógica que envolve a situação”*.

Novamente a questão da relação professor-instituição como fator importante na saúde do professor, o aspecto do ambiente de trabalho e da autonomia docente com destaque nesta busca pelo bem-estar na educação.

Conforme Lenira (2011), antigamente o professor era a fonte de saber mais valorizada, tinha status; hoje, ele está ameaçado pela perda do respeito dos pais, alunos e sociedade. A docência está desgastada, por consequência, causa insatisfação nos professores, descontentamento nos alunos, improdutividade e a má qualidade no ensino. O professor se aflige com a falta de valorização social da profissão. A função docente sofreu um alargamento devido à transformação que a escola vem enfrentando com a massificação, diversidade cultural e social, aumentando as responsabilidades do professor junto à instituição de ensino.

Silverio (2010, p. 72) pesquisando professores da área da saúde, afirma em suas conclusões que *“as interações que limitam a qualidade de vida-saúde do docente envolvem situações de conflito entre aluno-aluno, aluno-professor e aluno-coordenação de curso. As interações que promovem a qualidade de vida-saúde dizem respeito àquelas entre professor-aluno e professor-aluno-população. Estas geram momentos de alegria, realização*

*peçoal e profissional, troca de conhecimentos e afetividade. Também causam bem-estar aos docentes as demonstrações de respeito, satisfação e reconhecimento do seu trabalho por parte dos alunos e da população.”*

Uma importante pesquisa realizada pelo Sindicato dos Professores do ensino privado do Rio Grande do Sul (SINPRORS), com um universo significativo de educadores, concluiu que os principais fatores prejudiciais à saúde do professor apontam diretamente para a organização do trabalho e para as implicações de relacionamento no seu local de atividade. Fatores como jornada de trabalho, pressão dos superiores e colegas, assédio moral dos alunos estão entre os principais fatores do adoecimento psíquico e físico dos professores. A pesquisa aponta e descreve as principais manifestações físicas de adoecimento do professor – as dores no corpo, problemas de sono, rouquidão e perda da voz, tendinite, problemas alérgicos, enxaquecas, gastrite, obesidade e hipertensão. O professor está adoecendo com o trabalho, mas mesmo assim precisa manter-se nele, ainda que fragilizado ou doente. O uso de medicamentos estimulantes, antidepressivos, calmantes ou tranquilizantes aponta para a necessidade de se manter ativo no cotidiano do trabalho. Todas essas características que se aproximam da Síndrome de Burnout estão amplamente visíveis no cotidiano de trabalho do educador gaúcho – sintomas de esgotamento emocional, irritabilidade, dentre outros (SINPRORS, 2009).

Silverio (2010, p. 66) também enfatiza que para a maioria dos docentes, todo esse *“processo de viver laboral tem prejudicado a sua qualidade de vida como um todo, porque eles não conseguem superar o estresse no próprio ambiente da instituição. Nesse sentido, é comum extrapolarem para o domicílio e demais ambientes sociais sentimentos de ansiedade, tristeza e preocupação.”*

Mosquera e Stobäus (2000, p. 25) referindo-se com relação ao mal-estar docente, colocam que ele *aparece como um conjunto de reações adversas que repercutem negativamente em toda a personalidade dos professores*. As reações são repercussões das rápidas mudanças sociais, sobre as quais os docentes não têm controle e nem compreensão. Consequentemente, *eles passam a se sentir acossados, na medida em que não encontram estratégias convenientes de enfrentamento*.

Com relação aos fatores de conflitos, os mesmos autores acima apresentam em sua pesquisa que *“entendem por pacto de mediocridade as situações em que grupos de alunos se unem para articular meios que os favoreçam em detrimento da qualidade do processo de ensino-aprendizagem, seja em relação a uma questão particular ou a um processo mais amplo. Os conflitos identificados como aqueles que mais limitam a qualidade de vida dos docentes dizem respeito aos dilemas éticos provocados por alunos que envolvem o professor em situações constrangedoras junto à coordenação do curso e à ouvidoria da universidade”*.

Os problemas de indisciplina e dificuldade na gestão dos comportamentos dos alunos na sala de aula constituem as principais fontes de mal-estar dos professores, sendo o seu efeito ainda mais notório na fase inicial da carreira docente.

Jesus (2004) afirma que embora alguns autores evidenciem como uma “fase crítica” aquela em que os professores têm cerca de 10 a 15 anos de serviço, o período do início da carreira é considerado pela quase totalidade dos investigadores como o mais potencialmente problemático, tendo em conta as implicações que o início da prática profissional tem para o futuro profissional do professor, em termos de percepção de autoeficácia e de identidade profissional. Inclusive considerando que é nos primeiros anos



de prática profissional que o professor desenvolve qual o seu “estilo pessoal de ensino”, deixando marcas profundas na maneira como se pratica a profissão. Estas análises encontram suporte em diversas investigações que têm permitido verificar que é na fase inicial de carreira que os professores apresentam um maior grau de exaustão emocional e de despersonalização.

Codo (2006, p. 238) coloca que a Síndrome é entendida como um conceito multidimensional que envolve três componentes:

1.Exaustão emocional – situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos em nível afetivo. Percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato direto com os problemas.

2.Despersonalização – desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias ao trabalho (usuários/clientes); endurecimento afetivo.

3.Falta de envolvimento pessoal no trabalho – tendência de uma evolução negativa no trabalho, afetando a organização, o atendimento e as habilidades na relação.

Martinez (2009, p. 218) apresenta os resultados de sua pesquisa com professores de Bauru (SP), tentando buscar se existem diferenças nos níveis de qualidade de vida nas diferentes situações de carga horária, gênero e tipo de instituição (pública ou privada).

Seus resultados me serviram de base para a escolha de minha metodologia, bem como principalmente da linha de exclusão que faço em minha proposta de tese de doutorado.

Martinez (2009, p. 224) conclui que aspectos de gênero relacionados aos indicadores de qualidade de vida mostraram que *as mulheres não apresentam um escore de*

*qualidade de vida inferior aos dos homens. Este fato justifica-se porque a população feminina estudada possui uma condição socioeconômica mais favorecida quando comparada com outras classes de trabalhadoras, tendo possibilidade de conciliar suas atividades ocupacionais e domésticas com lazer, sono, alimentação, recreação, cuidados pessoais, atividade física, divisão dos afazeres domésticos com os maridos, entre outras.*

Com relação às diferenças entre as instituições de ensino superior privadas e públicas, os dados do presente trabalho mostraram que não há diferenças na qualidade de vida entre os docentes das instituições públicas e privadas. Constata-se neste estudo que quanto mais horas trabalhadas na semana, pior é o escore de qualidade de vida com relação aos domínios sobre o meio ambiente, psicológicos e as questões gerais de qualidade de vida. Isto se justifica porque quanto mais tempo a pessoa se dedica ao trabalho, menor é o tempo para realizar atividades que a realizem pessoalmente, como por exemplo, os afazeres domésticos, os cuidados e dedicação aos filhos, cuidados com a saúde, o lazer, entre outros. Juntamente com isto faz com que venham as cobranças tanto pessoais como dos familiares e esse sentimento de ausência consigo e com os outros faz com que sua qualidade de vida seja afetada.

Diversos fatores podem interferir na qualidade de vida dos professores e entre eles estão: excesso de papéis do professor, jornada de trabalho com horas excessivas dentro e fora das universidades, excesso de burocracia, alunos indisciplinados, número excessivo de alunos nas classes, falta de integração social no trabalho com os demais colegas, falta de reconhecimento, salas de aula inadequada, etc. (LIPP, 2002).

Em pesquisa realizada Marqueze (2009, p. 81) retrata que a idade dos docentes não é fator de correlação com o adoecimento, *que o envelhecimento funcional não está*

*necessariamente relacionado ao envelhecimento cronológico, o qual depende das condições de vida e do trabalho, além das características individuais e do estilo de vida adotado. O grau de segurança (estabilidade) no emprego é outro aspecto que parece influenciar sobremaneira a satisfação no trabalho.*

*Esteves (2004) em sua pesquisa com professores de ensino superior privado da Bahia, indica a influência da organização e das condições de trabalho no desencadeamento de estresse psíquico, também a hipótese que relaciona autonomia com o manejo de estresse é confirmada. O aumento do controle e supervisão pelas instituições de ensino vem contribuindo cada vez mais para a produção de estresse psíquico entre os professores. Porém o aumento de “controle” do trabalhador sobre a atividade que realiza não pode ser considerado como a única ou principal solução para o manejo do estresse, uma vez que estão presentes, no ambiente de trabalho, outros estressores psicossociais. A autora concluiu que outros aspectos inerentes ao ensino superior privado foram considerados como potencialmente estressores, tais como as altas cargas físicas e psíquicas, decorrente da intensidade e das exigências do trabalho, a falta de apoio da supervisão e as estratégias de gerenciamento do trabalho, baseadas, principalmente, no rígido estabelecimento de níveis hierárquicos.*

*Dohms (2011) em sua pesquisa com professores de uma escola tradicional de Porto Alegre encontrou indicadores de estresse, e apresenta em suas conclusões a importância de adotar ações adequadas que visem contribuir para melhoria da saúde docente, a fim de superar este mal-estar que cada vez mais se instala nesta profissão, tanto por parte das instituições de ensino quanto da sociedade, bem como desenvolver a autoimagem e autoestima com vistas na autorrealização da pessoa do professor. Coloca que as*

*instituições de ensino deveriam ser as primeiras a garantir este ambiente saudável, proporcionando apoio, acolhimento e desenvolvendo relações baseadas no afeto e no bem-estar.*

Outro fator importante apontado por Silverio (2010) seria relacionado “a falta de tempo no cotidiano da vida docente, como um fator estressante a ponto de interferir na qualidade de vida como um todo, seja por dificuldades pessoais de administrar “esse tempo”, seja pelo volume e complexidade das exigências acadêmicas inerentes ao processo do trabalho docente, que extrapolam em mais de 100% a carga horária alocada no contrato. O baixo salário e a insegurança de manutenção do emprego, segundo os docentes, têm obrigado alguns colegas a “buscar outras fontes de renda”, o que acaba por aumentar o estresse. Essa situação aumenta a possibilidade de atitudes de catarse com a família que não seria possível expressar no ambiente institucional. Esse estilo de vida, construído pelo professor no trabalho e que extrapola o espaço laboral, tem repercutido na sua qualidade de vida e saúde em geral. Grande parte dos docentes afirma que o estresse desenvolvido nesse cotidiano os torna “frágeis”, “irritados” e “angustiados”. Apontam como fatores agravantes dessa situação “o não atendimento adequado das suas necessidades de sono e repouso”, o “constante cansaço mental” e a “fadiga geral” que vivem cotidianamente”.

O aspecto tempo, organização temporal e o avanço das demandas laborais dentro do horário doméstico e familiar tem contribuído para o estresse ocupacional deste educador, pressionado por muitos lados deste processo. Cada vez mais chegamos a um consenso de que este estresse tem origem multifatorial, e está baseado nas exigências e potenciais de cada sujeito em responder as suas dificuldades.

Mosquera e Stobäus (1996) apresentam as causas do mal-estar docente:

- carência de tempo suficiente para elaborar um trabalho decente, acrescentando ainda as dificuldades dos alunos e aulas cada vez mais numerosas;
- trabalho burocrático que rouba tempo da tarefa principal que é de ensinar e é fator de fadiga;
- descrença no ensino como fator de modificações básicas das aprendizagens dos alunos;
- modificações no conhecimento e nas inovações sociais como desafios que provocam grande ansiedade e sentimento de inutilidade;

Sampaio (2008) ainda enfatiza outros fatores como causadores das grandes dificuldades dos educadores brasileiros:

- posições do Estado e planos de Governo como desencadeadores de uma Educação realmente ineficiente;
- falta de uma Filosofia de Educação conhecida por todos e por todos trabalhada, analisada, discutida e negociada;
- necessidade de uma educação para a cidadania, na qual direitos humanos e atitudes de tolerância possam ser intercambiadas;
- falta na consideração da importância central das temáticas dos meios e dos recursos de Educação, que expressam o engajamento da totalidade do social e significam a permanência digna do ensinar como trabalho real e profissão fundamental;
- deficiência em considerar o conhecimento como um real valor que propicia instrumentos para as modificações de um mundo em que há pobreza, ignorância e desconhecimento.

Sampaio (2008, p. 70) apresenta em sua pesquisa com educadores que as estratégias de superação do estresse utilizadas pelos sujeitos relatadas nas suas entrevistas são marcadas pela procura da manutenção de contato por meio de conversa com pessoas mais próximas dos professores, porém nem sempre há uma reciprocidade quando procuram esse meio. Aqui se percebe que existem algumas dificuldades para a manutenção de uma relação mais harmoniosa entre os colegas de trabalho. Expõem que procuram manter relações interpessoais mais saudáveis. O trabalho em grupo, a colaboração entre professores é uma nova estratégia que os professores vêm utilizando e se percebe que os mesmos sentem essa mudança para melhor, principalmente quando revelam uma postura favorável à ajuda entre os professores. Pode perceber que as principais causas do mal-estar docente, provem da falta de motivação para o estudo e as dificuldades que os alunos têm na aprendizagem. Essas considerações figuram como as principais causas que os fazem sentir angústia no seu trabalho, já que muitas vezes estendem suas atividades profissionais para o tempo em que devia cuidar de sua vida pessoal. Além dessas considerações, a falta de acompanhamento pelos responsáveis pela educação dos alunos, é um fator que influencia negativamente na vida escolar do educando.

Lipp (1996, p.182) apresenta em suas pesquisas sobre estresse no país, as vinte maiores fontes em intensidade, conforme avaliados pelos professores: 1) *Tem classes com muitos alunos;* 2) *Trabalhar com alunos desinteressados pelas atividades de classe;* 3) *Achar que alguns alunos indisciplinados ocupam demais meu tempo em prejuízo dos outros;* 4) *Sentir que há falta de apoio dos pais para resolver problemas de disciplina;* 5) *Ter alunos da minha classe que conversam e brincam o tempo todo;* 6) *Trabalhar com uma classe onde as capacidades dos alunos são muito heterogêneas;* 7) *Sentir que o n° de faltas*

*abonadas não correspondem às minhas necessidades; 8) Trabalhar com alunos que faltam as aulas em dias de testes ou provas; 9) Fazer os pais se interessarem pelos estudos de seus filhos; 10) Ter alunos que faltam muito às aulas; 11) Trabalhar com alunos que esquecem rapidamente o que aprenderam; 12) Ter alunos mal-educados; 13) Ter alunos que não prestam atenção às orientações para as tarefas; 14) Ter que realizar tarefas na escola não diretamente relacionadas ao ensino e/ou burocracia excessiva; 15) Conseguir se manter com o salário de professor; 16) Sentir que a carreira do professor esta desvalorizada, sem possibilidade de progredir; 17) Ter que punir os alunos; 18) Ter que levar serviço para casa a fim de cumprir as exigências da escola; 19) Ter alunos pobres que apresentam pouco rendimento; 20) Trabalhar com alunos mal preparados em séries anteriores.*

As doze fontes de estresse mais frequentemente indicadas pelas professoras refletem preocupação com o “desenvolvimento acadêmico e socioemocional do aluno”, deixando o foco de sua atenção no aluno, como centro do processo de ensino e de aprendizagem. Novamente, a fonte considerada mais estressante no estudo de Lipp (1996) foi “ter classes com muitos alunos”, que também aparece entre as principais fontes de estresse em outros estudos. Percebe-se ainda uma preocupação com dificuldades de aprendizagem e retenção do aluno. Os resultados do presente estudo exploratório de Lipp sobre estresse ocupacional do professor sugerem a interferência de estressores potenciais não ligados à profissão, fazendo com que o professor avalie mais frequentemente como reais os estressores do seu trabalho.

Para Lipp (1996, p. 185), o relato dos sintomas de estresse mais frequentes conforme avaliação das professoras: “no fim do meu dia de trabalho sinto-me desgastada,

*fico muito tensa, lidar com alunos o dia todo me causa muita tensão, sinto-me fisicamente exausta, sinto-me nervosa, sinto-me ansiosa, sinto que estou trabalhando demais na escola, sinto-me emocionalmente esgotada pelo meu trabalho, tenho dor nas costas, sinto-me cansada quando levanto de manhã e tenho que enfrentar um novo dia de trabalho, esqueço-me facilmente das coisas, tenho dores de cabeça, fico irritada facilmente, sinto-me deprimida, tenho dificuldade de dormir, não me importo com o que acontece com determinados alunos, sinto vontade de chorar, fico apavorada por qualquer coisa, sinto muita raiva, costumo comer demais, costumo perder a voz.*

As estratégias negativas mais utilizadas pelos professores são a utilização de algum remédio ou substância química (inclusive bebida alcoólica, fumo) para reduzir a ansiedade durante o dia; normalmente ingerem alguma medicação para conseguir dormir à noite; quase todos os dias costumam levar para casa atividades que deveriam ter sido realizadas na instituição de ensino.

Por outro lado, neste mesmo estudo, vamos nos centrar nas estratégias positivas mais utilizadas pelos professores em situações de estresse, na ordem de frequência (Lipp, 1996, p. 187):

*“Quando surge um problema na escola procuro conversar com um colega e pedir sugestões; na escola tenho oportunidade para conversar e trocar idéias com os meus colegas; depois da aula chego em casa e tento relaxar ou faço outra atividade diferente do meu trabalho; minha família me dá muito apoio em tudo que se relaciona ao meu trabalho de professor; nos fins de semana esqueço as obrigações e problemas da escola; tenho liberdade para recorrer ao diretor para discutir problemas escolares ou particulares; em minha casa tenho um lugar onde eu posso me recolher para relaxar ou ficar sozinha; num dia normal faço três refeições saudáveis e bem balanceadas; pelo menos uma vez por semana faço alguma coisa da qual realmente gosto; exerço regularmente pelo menos um passatempo; organizo tão bem meu tempo que geralmente consigo fazer tudo que planejo; participo regularmente de algum grupo social ou de atividade fora do meu círculo familiar; faço ginástica regularmente ou pratico alguma*



*outra forma de esporte; pratico alguma forma de relaxamento profundo pelo menos três vezes por semana”.*

Os resultados deste estudo de Lipp quanto às estratégias utilizadas confirmam a conclusão de vários autores (Evans e Johnson 1989; Scherner 1988, in Lipp 1996) sobre a importância do apoio social como forma de reduzir a sensação de estresse ocupacional. Duas das estratégias negativas mais utilizadas referem-se ao uso de substâncias químicas para reduzir ansiedade ou para dormir. Pode ser que as professoras lancem mão de tal estratégia negativa para enfrentar o estresse em virtude de não terem tido sucesso no emprego de estratégias positivas ou por não saberem utilizá-las, como seria o caso, por exemplo, das técnicas de relaxamento profundo, as quais se mostram tão eficazes para combater o estresse.

Lipp afirma que os resultados divergentes de pesquisas sobre estresse ocupacional do professor, realizadas em varias partes do mundo, sugerem forte influência da cultura, refletindo os respectivos valores vigentes. Também não se pode negligenciar a dinamicidade do processo histórico, com a rápida mudança de valores e condições de vida em geral, deslocando o foco das preocupações. A autora sugere que a redução do poder estressante de muitas fontes de estresse do professor poderia ser feita (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 socioemocionais do aluno e (2) de maneira indireta, por meio da aprendizagem de estratégias mais adequadas para lidar com o estresse.

Carlotto (2010, p. 148) apresenta em seus estudos que diversas variáveis laborais tem sido associadas à Síndrome de Burnout em professores universitários. Um dos estudos

verificou que trabalhar em outras Instituições de Ensino Superior aumentava as três dimensões da Síndrome, e que possuir outra atividade profissional não docente aumentava somente a exaustão emocional. Outra investigação revelou que quanto menor era o número de horas semanais de pesquisa, maior era a despersonalização e menor a realização profissional. No ensino médio, quando maior o tempo de docência, maior a dimensão de realização profissional. Nos estudos em mais de um nível de ensino, quando maior o tempo de exercício profissional, menor é a realização profissional e maior a exaustão emocional.

Outro estudo interessante nos faz perceber a trajetória da carreira de um educador, quando Jesus (2004) apresenta as fases da profissão docente, nas quais o desenvolvimento profissional dos professores com mais idade, quando comparados com os mais novos, resulta da falta de incentivos que permitam mantê-los motivados. São diversos os autores que consideram que, com o passar dos anos os professores diminuem a sua entrega e envolvimento profissional, provavelmente acusando os efeitos negativos do seu clima de trabalho. Os professores acabam por tornarem-se céticos, apresentando um desinvestimento progressivo e menor inovação. As limitações nas condições de trabalho e o baixo nível remuneratório levam muitos professores a investir em sua necessidade de expansão e de afirmação em atividades fora da escola, empenhando-se o mínimo possível na profissão docente.

A idade dos 35-40 anos é usualmente apontada como uma fase crítica no desenvolvimento profissional dos professores, influenciando a forma como estes se relacionam com os alunos, no sentido de um maior distanciamento afetivo, sendo questionadas e reestruturadas as ilusões e os objetivos diante da carreira.

Bondan (2011, p. 83), com relação a questões de gênero e estresse ocupacional docente, uma pesquisa enfatizou esta questão, nos demonstrando que “*a maioria dos professores acredita que existe um comportamento diferente por parte de homens e mulheres nas situações de estresse com alunos*. Acrescentam ainda, que as mulheres se estressam mais que os homens, absorvendo mais os problemas do alunado. No entanto, os professores são unânimes em afirmar que a mulher é mais afetuosa e paciente, ouve com mais atenção e interesse as situações e geralmente busca solucioná-las, diferente da maioria dos homens, que trata os assuntos de forma mais objetiva e com pouco envolvimento, motivo pelo qual acreditam que não se estressam tanto”.

Huberman (1989, in Jesus 2004) verificou que o grupo dos professores com 11 a 19 anos de serviço, com cerca de 35 a 45 anos de idade, é aquele em que um maior percentual pensa em abandonar a docência, pois fazem um balanço negativo do seu passado profissional, encontrando-se no último período em que ainda consideram ser possível ou ter sentido mudar para outra carreira.

Esse estudo de Huberman me auxiliou a tomar a decisão da linha de corte em meu estudo, pois enfatizei em minha pesquisa esses professores que estão no auge desse dilema com relação a sua carreira, próximo desse período acima de 10 anos de docência, de 35 a 55 anos de idade. Os estudos de aumento de carga de trabalho como reflexos de adoecimento também me auxiliaram a construir outra faixa de exclusão para a minha pesquisa, buscar professores com uma carga horária mínima de 25 horas semanais em média no ensino superior nos últimos 5 anos.

### 3.2. BEM-ESTAR DOCENTE

Fundamentalmente o que os autores defendem é que, se o professor não acredita no seu trabalho ou não gosta de ensinar, o aluno percebe esta atitude, podendo diminuir o seu próprio envolvimento no processo de ensino e aprendizagem. Tendo em conta a influência do modelo, o professor motivado e realizado tem uma maior probabilidade de ter alunos que também se caracterizam desta forma.

De acordo com Jesus (2007, p. 26-27):

O conceito de bem-estar docente pode ser traduzido pela motivação e realização do professor, em virtude do conjunto de competências (resiliência) e de estratégias ( *coping* ) que este desenvolve para conseguir fazer frente às exigências e dificuldades profissionais, superando-as e otimizando o seu próprio funcionamento.

Jesus (2004) num estudo longitudinal que realizou sobre o que influencia o desejo de continuar ou abandonar a profissão docente permitiu verificar que a motivação inicial para a profissão docente, no sentido do projeto “ser professor” constituir um objetivo de vida, comporta implicações significativas. Neste sentido, para a motivação profissional e para prevenção do mal-estar docente é fundamental que o professor esteja motivado para exercer esta profissão ainda antes de nela ingressar.

Novamente a capacidade de cada indivíduo conseguir iniciar e continuar motivado na sua profissão é aspecto inerente e essencial na forma como ele vai lidar com a sua carreira e com o seu futuro.

Santos e Bernardi (2008, p.46) salientam que *“se o professor estiver ciente de suas qualidades, potencialidades e necessidades, se torna capaz de estabelecer metas e de traçar objetivos pessoais e profissionais, pelos quais determinará seu nível de motivação”*. Isso implicará bem-estar pessoal e profissional. E quando alguém se sente bem, passa a expandir o bem e ser mais solidário. Fernandez-Abascal (2009) explica que quando as pessoas estão felizes, ficam menos centradas em si mesmas e mais generosas, enquanto que a tristeza e a depressão impulsionam ao retraimento, como um caracol, encerrado numa concha. No entender de Jesus (2002, p. 22), para constituir o bem-estar, *“é importante valorizar as perspectivas otimistas, salientando os aspectos positivos, os bons exemplos e as possíveis experiências agradáveis da docência”*.

Lenira (2011) revela numa pesquisa com professores argentinos e brasileiros, tentando analisar as estratégias de bem-estar docente mais utilizadas, o tema resiliência aparece em primeiro lugar, seguida em segundo pela fé. A espiritualidade está relacionada com a consciência pela vida. As pessoas com alto grau de espiritualidade têm a clareza de sua missão, dos benefícios que podem contribuir no trabalho do outro. Elas têm consciência de que possuem a responsabilidade social pelo todo. Outros aspectos a pontuar na pesquisa foram as respostas dos entrevistados quanto as suas estratégias em busca do bem-estar docente, como valores humanitários, espírito de doação, disponibilidade, coletividade, companheirismo, união, solidariedade, acolhimento. Essas palavras são diferentes, mas estão interligadas entre si, pois representam o desenvolvimento do espiritual do ser integral. Outras características apresentadas nas falas dos docentes, relacionadas com o bem-estar foram: motivação, metas, alegria, bom-humor. Percebe-se no cotidiano escolar a presença

dessas características nos docentes que estão vivenciando o bem-estar, pois eles apresentam desejo de ensinar e aprender, trabalham motivados, alegres, bem-humorados.

Nesta mesma pesquisa, Lenira (2011) apresenta que as estratégias de coping mais utilizadas pelos brasileiros e argentinos para superar o mal-estar e constituir o bem-estar consistem na chamada gestão de sintomas. Esta, segundo Jesus (1998), está relacionada à ocupação de seu tempo livre, não vinculado com a vida profissional do docente, como, por exemplo, é o que transparece nas falas dos entrevistados: “praticar esportes, fazer relaxamento, procurar os amigos e famílias”. Para o autor, o grau de mal-estar docente depende das estratégias que o professor utiliza para lidar com as fontes do problema. Outra estratégia muito utilizada pelos docentes argentinos e brasileiros são as estratégias de atitudes de afastamento dos problemas, com falas “separo-me das situações com conflitos”. Esse tipo de estratégia é chamado por Jesus de estratégia de evitamento ou escape. A estratégia menos utilizada pelos docentes é de confronto ou de controle, que, segundo o pesquisador, traduz uma orientação do professor para a resolução do problema. O maior causador de mal-estar nos docentes argentinos é a questão salarial, enquanto que nos docentes brasileiros são as relações interpessoais. A falta de melhores salários enfocados pelos argentinos resulta numa ampliação de carga horária, com sobrecarga de tarefas. Contudo, os docentes entrevistados ainda apresentam bem-estar, satisfação em seu trabalho. Nesse sentido, fica clara a importância de gostar daquilo que se faz, da sua profissão, pois isso supera até a questão salarial. No decorrer das análises, fica evidente que os docentes que vivem o bem-estar apresentam características mais positivas, otimistas, são mais espiritualizados, resilientes, solidários, disponíveis, tendo mais valores humanistas.

No entanto, o bem-estar docente também passa muito pelo equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada (relações sociais estabelecidas com pessoas significativas, ocupação de tempos livres, etc.). Se os professores, face à exigência e sobrecarga de trabalho, numa atitude de “fuga para frente” tenderem a trabalhar ainda mais, não equilibrando vida profissional com a vida privada, podem surgir ou agravarem-se sintomas de estresse. Ao contrário, quando se está a atingir o limite é preferível fazer o “stop”, saber parar, não forçar e fazer algo de que se gosta, para restaurar as energias e a boa disposição indispensáveis para um desempenho eficaz.

Jesus (2004) relata ainda em termos de atitude, que é importante que os professores encontrem um equilíbrio entre o seu empenho e os resultados que percebem obter, porque se o esforço for muito mais elevado do que o reconhecimento pretendido podem ocorrer situações de frustração e de mal-estar profissional. Embora o professor não deva ser demasiado exigente consigo próprio, é fundamental que perceba as situações difíceis como um desafio e que acredite nas suas qualidades e competências para ultrapassar essas dificuldades. Esta atitude pode ser uma via importante para transformar os potenciais de distress em eustress.

Com relação à particularidade do conceito de resiliência, Jesus reconhece esta qualidade como uma capacidade de as pessoas, individualmente ou em grupo, não perderem o seu equilíbrio em situações adversas. Esta capacidade pode ser desenvolvida pela educação, no sentido desta contribuir para tornar as pessoas mais resilientes para enfrentarem as situações da vida de nossos dias. É um conceito próximo, mas diferente do conceito de *coping*, porque este último diz respeito a estratégias, enquanto a resiliência diz respeito a qualidades ou capacidades. Além disso, as estratégias de *coping* são utilizadas

pelo próprio sujeito, enquanto a resiliência pode ser a capacidade do grupo ou da comunidade para, a resiliência pode ser a capacidade do grupo ou da comunidade para prevenir, minimizar ou dominar os efeitos nocivos da adversidade, desafiando-a. Esta perspectiva de que são as situações difíceis, ou desafios, que podem ajudar a desenvolver a capacidade de resiliência, permite a aproximação entre este conceito e o conceito de eustress, sendo a otimização do funcionamento adaptativo do sujeito o resultado das suas capacidades de resiliência e das estratégias de *coping* que utiliza.

Esteve (1992) aponta estratégias para evitar o mal-estar docente num processo de formação permanente dos professores, caracterizando alguns indicadores que podem atuar nesse sentido, para um plano em sala de aula: confiança em ter elegido um trabalho adequado; familiaridade com o conteúdo das matérias; compreensão das diferenças dos grupos e de diferentes tratamentos; capacidade de avaliar as reações dos alunos. No plano social, os principais indicadores seriam: sentimento de ser aceito pelos colegas; sentimento de ser aceito pelos alunos; seu entendimento da escola como estrutura social.

Lipp (1996), em estudos experimentais, propõe um tratamento comportamental para o estresse onde o mesmo compõe-se de quatro pilares:

- a) alimentação adequada;
- b) relaxamento na busca de um estado de homeostase;
- c) exercício físico para a promoção do bem-estar e tranquilidade provocadas pela produção de beta-endorfina;



d) tratamento comportamental onde se inclui a reestruturação de crenças irracionais, treino em assertividade e no controle da ansiedade, aquisição de técnicas de resolução de problemas e de manejo do tempo.

Conforme Lipp, as pesquisas dos últimos anos sobre estresse ocupacional do professor têm ajudado a levantar e compreender melhor suas fontes e seus sintomas, mas não tem dado muitas respostas sobre como o reduzir decorrente da ação de educar os jovens. Isto justifica ainda mais a importância da construção e de pesquisas de ações voltadas à diminuição dos indicadores de estresse e aumento da qualidade de vida do professor.

Portal (2004, p.70) faz uma análise do momento em que vivemos:

Analisando o momento de mundo que vivemos cada vez mais somos desafiados a algumas indagações que invariavelmente nos levam à espiritualidade, como missão e responsabilidade inerente a todos nós, na medida em que acreditamos ser a espiritualidade um fenômeno humano, parte essencial da existência humana, quiçá da natureza humana, entendida como uma maneira de experimentar, o mundo, de viver, de interagir com outras pessoas e com o mundo, envolvendo um sem-número de maneiras, individuais ou coletivas, de pensar, olhar, falar, sentir, mover-se e agir.

Fernandez-Abascal (2009) esclarece que as emoções positivas trazem efeitos benéficos à pessoa, desde sensações de bem-estar, no que se refere aos aspectos sociais e sua própria saúde. O pesquisador pontua que as condições adversas da vida ajudam ao amadurecimento, e as emoções negativas estão associadas a condutas como medo, afastamento, egoísmo e ira. O autor salienta que necessitamos dos outros para sermos felizes, pois as relações positivas geram felicidade, bem-estar. Temos a necessidade de compartilhar nossas emoções e experiências.

### 3.3. PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia Positiva nasce da Psicologia Humanista. Nome atribuído ao que alguns autores consideram como a “Terceira Força em Psicologia”, em oposição a Psicanálise e ao Behaviorismo, iniciada nos Estados Unidos por Maslow e Rogers. Se a encararmos como movimento global, como uma ideia de revalorização do humano, podemos englobar ainda com a chamada Psicologia Existencial.

A “terceira força” nasce em oposição a Psicanálise e ao Behaviorismo, aos que consideram como abordagens reducionistas, que não davam conta da totalidade da existência humana. Como movimento, possui como precursores a figura de Alfred Adler, Eric Fromm, Karen Horney, Otto Rank e Carl G. Jung que, como dissidentes freudianos, desenvolveram ideias e conceitos mais compatíveis com uma perspectiva de totalidade do ser humano. Uma análise histórica deste movimento, revela que uma das suas bases foi a publicação do livro *Toward a Psychology of Being*, de Abraham Maslow, em 1957, sendo considerada a obra que marca o nascimento da Psicologia Humanista. Outra data importante é o ano de 1959, quando Rollo May organiza um simpósio sobre Psicologia Existencial, e convida personalidades como Maslow, Rogers, Feidel e Allport (Gobbi, 1998).

Segundo aponta Justo (1987, p. 148), seriam oito as características dos movimentos humanistas em Psicologia:

- 1) Ênfase na totalidade da consideração do ser humano;
- 2) Visão otimista e positiva do ser humano, em termos de potencialidade, numa visão prospectiva, baseada em conceitos tais como o de tendência à auto-realização e de liberdade;
- 3) Consideração da intencionalidade do homem. Reconhece que o homem procura repouso mas, habitualmente, deseja variedade e desequilíbrio. Portanto, as intenções do homem são múltiplas, complexas e quicá, paradoxais;
- 4) Ênfase no aspecto consciente do ser humano;
- 5) Ênfase na subjetividade humana;
- 6) Orientações sociais do homem;
- 7) Ênfase nas características mais elevadas do homem, com interesse voltado a questões como criatividade, crescimento, afeto, autonomia e potencialidades;
- 8) Apresentação de um conceito de self ou retomada deste como principio unificador da personalidade humana.

Timm (2008, p. 40) vem trabalhando o conceito de resiliência, e faz uma reflexão sobre seus pressupostos. Resiliência vem substituir ou dar um novo entendimento ao antigo conceito de invulnerabilidade. *Mas esta palavra – invulnerabilidade – sempre se mostrou um tanto incômoda, pois que se trata essencialmente de uma capacidade de ao ser atingido não sofrer com isso. No conceito de resiliência, pelo contrário, admite-se a possibilidade de ser atingido e de sofrer com isto sim, porém, se afirma a capacidade*

*de sofrer a tensão e de suportá-la – o que significa desenvolver formas de lidar com ela. Isto faz com que o conceito de resiliência não se confunda com o de invulnerabilidade. É possível constatar que a capacidade e as formas de lidar com as adversidades variam de uma pessoa para outra. Não somos iguais. Temos características diferentes. Da mesma forma na educação, alguns professores se mostram mais suscetíveis as situações de desconforto do que outros, cada um desenvolve uma situação singular e subjetiva de lidar com as suas adversidades. E mais do que isto, resiliência não significa uma capacidade de voltar ao original, de sairmos ilesos das dificuldades. Para o autor, “a resiliência envolve o cuidado de si. E, este, a conjugação dos conceitos de autoimagem e autoestima. Podemos ter nossa resiliência aumentada ou diminuída, em função de circunstâncias contextuais em que nos encontremos, mas, fundamentalmente afetada em termos de qualidade pela forma como nos inventamos a nós mesmos, todos os dias, em nossas práticas de vida. Pela forma como criamos e reciamos, cotidianamente nossa imagem própria e nosso gosto pelo que somos e fazemos conosco na docência de nós mesmos”.*

Mosquera e Stobäus (2004, p. 95) nos chamam a atenção para os estudos pedagógicos das últimas décadas que estão voltados com grande força para orientar melhor a Educação de professores na tentativa de alcançar um maior significado e profundidade na dinâmica interpessoal nos ambientes de ensino, tanto para com os próprios professores como para com os alunos. Os autores, na abordagem sobre as crises, transformações e modificações que ocorrem na vida adulta, maior etapa do desenvolvimento humano revelam que as mesmas são importantes e evidenciam a necessidade de reestruturação constante das relações interpessoais. E concluem: “os

*professores tem de construir-se diariamente e trabalhar em um mundo mutável, em constantes transformações*". É nesse sentido que a afetividade vem sendo cunhada como uma das melhores estratégias no enfrentamento das adversidades provindas das relações interpessoais. Mosquera e Stobäus (2004, p. 93), nos orientam que *"... grande parte dos problemas que um docente enfrenta podem ser provenientes de um ambiente hostil, podendo ser ainda mais hostil quando se trabalha com várias pessoas"*.

Teixeira (2004, p. 68) analisando o momento que vivemos, afirma em seus estudos que a espiritualidade é um componente essencial da personalidade e da saúde, sendo o modelo biopsicossocioespiritual aquele que dá conta de uma visão integrada do ser humano.

Concordo com Gobbi (1998, p. 85) e sua visão rogeriana quando apresenta em seus estudos que a perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) do pensamento de Carl Ranson Rogers, *"não é uma noção fechada de "homem", em boa parte devido à sua perspectiva dialética da realidade humana"*. *"O interesse central da abordagem centrada na pessoa está no modo de funcionamento e mudança de personalidade, não restando, muito espaço para uma estrutura acabada do indivíduo"*. Rogers revela em seus escritos e no seu trabalho, uma profunda confiança no organismo humano. Pra ele, o homem possui uma natureza que é própria, tendo um valor positivo, direcionado para o crescimento e a evolução. O homem é um ser que cria significações na vida e expressa sua liberdade.

Tentando elucidar melhor o conceito de bem-estar, Mosquera e Stobäus (2000) trazem o conceito de bem-estar na docência enfatizando à própria motivação e realização do professor, quer na dimensão pessoal, quer na dimensão profissional. Eles

esclarecem que dois momentos existenciais respondem por níveis elevados de bem-estar: formação docente e sentido profissional. Para Jesus (2002), é traduzido por meio da motivação e da realização do professor, em virtude de competências como a resiliência e de estratégias que o professor desenvolve para conseguir enfrentar as dificuldades e as exigências.

Lenira (2011) revela em sua pesquisa com educadores brasileiros e argentinos a necessidade de construir programas de formação continuada, no intuito de buscar a motivação nos docentes, pois por meio dela pode-se criar um clima de cooperação entre o grupo na busca de soluções para os problemas comuns entre os docentes da instituição. Ao analisar em sua pesquisa o que é preciso para o docente ter bem-estar, surge nas respostas questões que dependem de instâncias maiores, de políticas públicas, do governo, baixa remuneração, mas existem outras que passam pela atitude dos professores frente a seus alunos, colegas e a si próprio. Como primeiro lugar aparece “ter mais tempo para si”. Os professores percebem a importância de o docente cuidar mais de si, preocupar-se em ter um projeto de vida. Devido à busca em satisfazer as necessidades básicas, os docentes se sobrecarregam de trabalho, sentindo necessidade de ter mais tempo para lazer, cuidar da saúde, dos estudos e da família.

A modernidade tem afastado a religião da ciência. Acredito que exista a necessidade de incluir a espiritualidade com um recurso da saúde, e sendo uma prioridade a inclusão no âmbito de formação dos novos profissionais. Há necessidade de validar e adaptar Escalas de Espiritualidade e Bem Estar Religioso e Existencial, para disponibilizar instrumentos mais confiáveis de pesquisa para nossa área.

Snyder (2009, p. 19) afirma que existe um *conjunto de qualidades humanas que são os mais prováveis para-choques contra a doença mental: coragem, otimismo, habilidade interpessoal, ética no trabalho, esperança, honestidade e perseverança. Grande parte da tarefa da prevenção será criar uma ciência das qualidades humanas, cuja missão será estimular essas virtudes nos jovens.* A Psicologia Positiva deve fortalecer as pessoas normais tornando-as mais produtivas, realizando e aumentando o potencial superior dos seres humanos. Esta Psicologia busca uma visão mais equilibrada e mais completa do funcionamento humano.

Rogers (1983, p. 130-131) faz algumas observações a respeito do que ele imagina ser a pessoa do futuro, que conseguirá enfrentar os grandes desafios da modernidade, e que imagino, poderão ser basilares na construção das estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional de nossos tempos. Seguem elas:

- 1) *Atitude de abertura. Estas pessoas possuem uma abertura para o mundo – tanto interior quanto exterior. São abertas às experiências, a novas maneiras de ver, a novas maneiras de ser, a novas idéias e conceitos.*
- 2) *Desejo de autenticidade. Observo que estas pessoas valorizam a comunicação como uma maneira de dizer as coisas como elas são. Rejeitam a hipocrisia, a falsidade e a ambiguidade da nossa cultura. São abertas em sua vida sexual, por exemplo, em vez de levarem uma vida clandestina ou dupla.*
- 3) *Ceticismo em relação à ciência e a tecnologia. Elas têm uma profunda desconfiança em relação à ciência e a tecnologia atuais, usadas para conquistar o mundo.*

- 4) *Desejo da inteireza. Estas pessoas não aceitam viver num mundo dividido em compartimentos – corpo e mente, saúde e doença, intelecto e sensação, ciência e senso comum, individuo e grupo, sanidade e insanidade, trabalho e lazer. Lutam pela totalidade.*
- 5) *Desejo de intimidade. Estão em busca de novas formas de aproximação, de intimidade de objetivos compartilhados. Estão á procura de novas formas de comunicação verbal e não verbal, emocional e intelectual.*
- 6) *Pessoas em processo. Elas estão profundamente conscientes de que a mudança é uma das certezas na vida – estão sempre em processos, sempre mudando. Aceitam de braços abertos um estilo de vida arriscado e são extremamente vitais na maneira como encaram a mudança.*
- 7) *Dedicação. Estas pessoas desejam dedicar-se a outras, estão ansiosas por ajudá-las sempre que seja realmente necessário. Trata-se de uma preocupação delicada, sutil, sem moralismo ou avaliações. Desconfiam dos "ajudantes" profissionais.*
- 8) *Atitude em relação à natureza. Sentem-se próximos à natureza, interessam-se por ela. São adeptos da ecologia e sentem prazer em aliam-se às forças da natureza, e não em dominá-las.*
- 9) *Anti-institucional. Estas pessoas tem antipatia por qualquer tipo de instituição altamente estruturada, inflexível e burocrática. Acham que as instituições deveriam servir ás pessoas.*



10) *Autoridade interna. Estas pessoas confiam em suas próprias experiências e desconfiam da autoridade externa. Fazem seus próprios julgamentos morais, mesmo que isso implique desobedecer abertamente às leis que considerem injustas.*

11) *A irrelevância dos bens materiais. Estas pessoas são basicamente indiferentes ao conforto e as recompensas materiais. O dinheiro e os símbolos materiais de status não são o seu objetivo. Podem viver na abundância, mas isso não lhe é necessário.*

12) *Anseio pelo espiritual. As pessoas do futuro são indagadoras. Querem encontrar um sentido e um objetivo para vida que transcendam o individual. Algumas são iniciadas em cultos, mas a maioria delas está examinando todos os caminhos através dos quais a humanidade tem encontrado valores e forças que ultrapassam o individual. Desejam viver uma vida de paz interior.*

Viktor Frankl (in Rodrigues, 1991, p.60) julga que tendo o homem perdido a instintualidade por um lado e a tradição por outro, não percebe mais o sentido do que fazer, não tem muitas vezes capacidade para se conscientizar do que gostaria de fazer. E acaba tendo a tendência a fazer o que outros fazem (conformismo), ou o que os outros ordenam (totalitarismo). Neste momento surge o Vazio Existencial em todas as pessoas de nossa sociedade.

Por estas questões levantadas por Lukas, concordo quando a autora afirma que o importante é o sentido para o trabalho, visto que esta atividade laboral pode ficar anos e anos sob as condições mais difíceis, em posições insalubres ou extremamente desconfortáveis, e mesmo nestas condições, não acontecerá o adoecimento. Por outro lado, acontece também o inverso, quando um trabalho que é experimentado como

carente de sentido, causando frustração, e por maior comodidade que exista, ele tem grandes chances de colocar em risco a saúde do trabalhador.

Frankl (1991, p. 100) apresenta de acordo com a sua teoria da Logoterapia, que podemos descobrir o sentido da vida de três diferentes formas:

1. Criando um trabalho ou praticando um ato; 2. Experimentando algo ou encontrando alguém ; 3. Pela atitude que tomamos em relação ao sofrimento inevitável.

A segunda maneira de encontrar um sentido na vida é experimentando algo – como a bondade, a verdade e a beleza – experimentando a natureza e a cultura ou, ainda, experimentando outro ser humano em sua originalidade única - amando-o.

Amor é a única maneira de captar outro ser humano no íntimo da sua personalidade. Ninguém consegue ter consciência plena da essência última de outro ser humano sem amá-lo.

Outro aspecto do Sentido do Sofrimento, é que não devemos esquecer nunca que também podemos encontrar sentido na vida quando nos confrontamos com uma situação sem esperança, quando enfrentamos uma fatalidade que não pode ser mudada. Na capacidade de transformar uma tragédia pessoal num triunfo, em converter nosso sofrimento numa conquista humana. Quando já não somos capazes de mudar uma situação – podemos pensar numa doença incurável como câncer que não se pode mais operar – somos desafiados a mudar a nós próprios.

Seligman (2005, p. 279) coloca que a vida inflige os mesmos reveses e as mesmas tragédias ao otimista e ao pessimista, mas o otimista reage melhor. *O otimista se refaz da derrota e recomeça. O pessimista desiste e deixa-se dominar pela depressão.* A flexibilidade do otimista lhe confere mais sucesso e produção no trabalho, mais saúde e mais condições de ter uma vida longa.

Snyder (2009, p. 313) apresenta o grande papel da prevenção primária na melhoria da saúde em geral das pessoas. Coloca que as atividades da atenção primária se baseiam *na esperança em relação futuro. É uma visão positiva, fortalecida, sobre a capacidade da pessoa de agir com vistas a alcançar um melhor amanhã.*

Snyder (2009, p. 343) reafirma a importância do professor qualificado do ponto de vista pessoal e profissional como grande diferencial para o desenvolvimento do processo da educação em todos os contextos.

Todas estas afirmações de Snyder e Seligman reafirmam a importância da Psicologia Positiva como grande forma de enfrentar as adversidades da profissão, bem como “tempero” para construção de estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional.

Todos estes teóricos estão fundamentando minha perspectiva de homem e mundo, nesta tentativa de identificar e após construir melhores estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional na carreira docente.

### **3.4. ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO AO ESTRESSE OCUPACIONAL**

Rossi (2005, p. 167) apresenta que na Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como “um estado de absoluto bem-estar físico, mental e social e não simplesmente a ausência de doenças ou enfermidade”. A autora afirma que não há dúvida alguma de que o trabalho e suas condições tem enorme influência sobre a saúde, afetando-a tanto negativa, quando positivamente. Mas a saúde mais frequentemente também afeta a produtividade do indivíduo e sua capacidade de ganhar o sustento, bem como sua relação social e familiar.

Importante referir o conceito de Coping, trazido por Carlotto (2010, p. 124) como uma resposta a demandas estressantes de uma situação nos âmbitos cognitivo e comportamental, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de estresse e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais. São respostas ou reações ao estresse que ocorreu ou que esta ameaçando ocorrer nestas pessoas.

May (1996, p. 164), apresenta as seguintes impressões a respeito do papel da espiritualidade como fomento da prevenção ao estresse. Ele afirma que as pessoas de formação religiosa demonstram um maior zelo que as demais para reformar a si mesmas e a sua vida. Possuem uma atitude que de permissão para ser cuidado.

Este autor, apesar de sua falta de crença religiosa, acredita e revela a importância e o papel que a espiritualidade representa no cenário da pessoa humana em nossa sociedade atual.

Rohr (2012, p. 106) afirma que sem que haja educadores que incorporem minimamente uma compreensão adequada da espiritualidade, dificilmente a educação pode vir a promover intencionalmente a formação humana de seus educandos.

Mais um autor reafirma o papel e a importância da espiritualidade ser mais debatida e discutida nas salas de aula, na tentativa de buscar mais condições de lidar com as adversidades da sala de aula na relação do professor com seus alunos.

Portal (in Teixeira, 2012, p. 125) coloca que diante dos estudos realizados e das revelações das investigações que realizou, propõe algumas reflexões que julgo importantes para alcançarmos melhores resultados em nossas estratégias de enfrentamento da realidade atual. Eis as suas principais interrogações:

*1- É possível investir em autoformação que contemple nossas dimensões constitutivas, com significativas implicações em nossa vida?*

*2- É possível abrir espaço nas instituições de ensino para o exercício de expansão de nossa consciência?*

*3- É importante que escolas e universidades repensem seu interesse em propiciar espaços e propostas de Educação Continuada que objetivem, prioritariamente, o investimento em uma Educação para a Inteiraza de professores e alunos?*

*4- É promissor que escolas e universidades ressignifiquem seus entendimentos de responsabilidade social?*

*5- É urgente a necessidade de investir na expansão da consciência para assumirmos responsabilidade e compromisso com a Vida, resultado de nossas opções?*

Marchesi (2008, p. 121) aborda o tema do Bem Estar Emocional dos Professores, afirmando que se o trabalho dos professores está repleto de emoções e se elas

desempenham um papel determinante na satisfação profissional dos docentes é necessário preocupar-se com seu bem-estar emocional.

Conforme refere o autor, não é uma invenção dos psicólogos ou de pessoas que são sensíveis à dimensão afetiva da existência, é uma necessidade proveniente do próprio sentido da atividade docente e da constatação de que, em grande medida, a força da educação reside no encontro, na comunicação, na cumplicidade, nos projetos compartilhados, na sensibilidade, nos objetivos alcançados e na preocupação com os outros. Marchesi afirma:

*É difícil vivenciar esses vínculos e emoções – experiências que levam à ação, mas que são, ao mesmo tempo, resultado da própria atividade profissional – sem que simultaneamente o professor perceba a si mesmo satisfeito, vivo e, apesar dos inúmeros vendavais emocionais aos que está sujeito, em um razoável equilíbrio emocional. O bem-estar emocional é uma condição necessária para a boa prática educativa. É preciso sentir-se bem para educar bem, ainda que sem esquecer que bem-estar emocional deve vir acompanhado do saber e da responsabilidade moral, para que a atividade docente atinja sua maturidade. (p. 121)*

O mesmo autor (p. 144) também refere que a compaixão deve manifestar-se ao longo de todo o processo educativo, quando o aluno enfrenta alguma situação de infelicidade, de desvalimento ou percebe-se desprotegido.

*O sentimento de compaixão deveria surgir de maneira mais pronunciada quando maior for a desproteção do aluno – ou seja, quando ele é mais novo - ou quando menor responsabilidade tiver pelo próprio sofrimento. Por essa razão, os problemas que o aluno vive na escola devido à sua condição social ou cultural, aos seus problemas familiares ou pelas suas limitações pessoais demandam maior compreensão e empatia por parte dos professores.*

Rossi refere uma pesquisa (2005, p. 168) em que apresenta as causas e consequências do estresse relacionado ao trabalho na União Europeia.

Mais da metade dos 160 milhões de trabalhadores da União Europeia relatam trabalhar em ritmos muito acelerados (56%) e com prazos apertados (60%). Mais de um terço não tem nenhuma influência sobre a ordem de tarefas, 40% relatam ter tarefas monótonas. Estes “estressores” relacionados ao trabalho provavelmente contribuíram para o atual espectro de problemas de saúde: 15% da força de trabalho queixam-se de dores de cabeça; 23% de dores no pescoço e ombros, 23% de fadiga, 28% de estresse e 33% de dor nas costas.

O mesmo autor (p. 171) também cita um guia de ferramentas que podem prevenir o estresse ocupacional, por meio de mudanças organizacionais, tais como:

- Permitindo tempo adequado para o trabalhador realizar seu trabalho de modo satisfatório.
- Dar ao trabalhador uma descrição clara do trabalho.
- Recompensar o trabalhador por um bom desempenho no trabalho.
- Proporcionar meios para o trabalhador fazer queixas, fazendo com que as mesmas sejam tratadas com seriedade e rapidez.
- Harmonizar a responsabilidade e a autoridade do trabalhador.
- Esclarecer os objetivos e os valores da empresa e adaptar os objetivos e valores do trabalho sempre que possível.
- Promover o controle do trabalhador, e seu orgulho, em relação ao produto final de seu trabalho.
- Promover a tolerância, a segurança e a justiça no local de trabalho.
- Eliminar exposições físicas prejudiciais.
- Identificar fracassos, sucessos e suas causas e consequências em ações de saúde anteriores e futuras no local de trabalho; aprender como evitar os fracassos e como promover os sucessos, para uma melhoria paulatina do ambiente e da saúde ocupacional.
- Horário de trabalho: projetar horários de trabalho de modo à evitar conflito com as demandas e as responsabilidades não relacionadas ao trabalho. Os horários dos turnos em rodízio deveriam ser estáveis e previsíveis, sempre seguindo uma ordem sequencial (manhã-tarde-noite).
- Participação e controle: permitir aos trabalhadores a participação em decisões ou ações que afetam seu trabalho.

- Carga de trabalho: assegurar que as tarefas sejam compatíveis com as capacidades e recursos do trabalhador, permitindo a recuperação, especialmente de tarefas exigências do ponto de vista físico ou mental.
- Conteúdo; projetar as tarefas de modo que proporcionem sentido, estímulo, uma sensação de plenitude e uma oportunidade de uso das aptidões .
- Papéis: definir papéis e responsabilidades de forma clara .
- Ambiente social: proporcionar oportunidades de interação social, incluindo apoio emocional, social e ajuda entre os colegas de trabalho.
- Futuro: evitar a ambiguidade em questões de segurança do emprego e desenvolvimento da carreira; promover aprendizado vitalício e empregabilidade.

Para Rossi (2005, p. 187) o treinamento sobre gerenciamento do estresse inclui toda uma série de técnicas, incluindo meditação, biofeedback, relaxamento muscular e treinamento de habilidades cognitivo-comportamentais. A autora conclui que finalmente as intervenções contra o estresse precisam adotar uma perspectiva conceitual mais ampla que não trate o estresse no trabalho como uma questão isolada nas organizações, mas que estabeleçam uma ligação entre a intervenção e os resultados em todos os níveis organizacionais (produtividade, absenteísmo, acidentes de trabalho, doenças ocupacionais, satisfação no trabalho).

Carlotto (2010, p. 118) apresenta o quadro a seguir para representar os focos e estratégias de intervenção junto ao estresse do professor.



FOCO	ESTRATÉGIAS
Individuo	Autodiagnóstico
	Ajuste de expectativa
	Manejo de problemas
	Inteligência emocional e manejo de emoções
	Treinamento de habilidades sociais
	Desenvolvimento de estratégias saudáveis de enfrentamento
	Gestão do tempo
	Equilíbrio trabalho - vida privada - lazer
	Assessoramento
Interpessoais grupais	Grupo de formação de rede de apoio social
	Desenvolvimento grupal
Organização de trabalho	Enriquecimento da função
	Programas de socialização de novos professores
	Programas de avaliação de desempenho
	Gestão de cultura e clima organizacional
Equipe diretiva e pedagógica	Promoção de saúde
	Desenvolvimento gerencial

	Participação e reconhecimento dos professores
Comunidade	Campanhas informativas
	Participação dos pais ou responsáveis

A autora (p. 125) refere que o tempo é um recurso único e não renovável. As pessoas, de forma universal e equânime, dispõem de 24 horas por dia. O que nos diferencia é como e onde cada uma utiliza esse recurso. Trabalhar muito não necessariamente significa trabalhar bem. O profissional que desconhece seu melhor horário, o tempo que necessita para desenvolver com qualidade determinadas tarefas, seus limites para identificar a hora de fazer uma pausa, desvaloriza o tempo de não trabalho, está mais próximo de um possível estresse e adoecimento. Por vezes o professor ensina seu aluno a administrar o seu próprio tempo.

Bock (2004) em sua pesquisa de mestrado apresenta uma proposta de realização de grupos operativos para trabalhar com os professores dentro das escolas. Buscando maior consciência crítica por parte da direção e da comunidade escolar a respeito da necessidade de valorização do docente como pessoa e como profissional. Além disso, ao se entender que a Educação é um processo eminentemente relacional, os benefícios produzidos pelos grupos operativos contemplam não apenas os professores, mas transcendem os limites do grupo alcançando os alunos e toda a comunidade escolar.

*Sua pesquisa comprova a capacidade que a técnica de grupo operativo possui em desenvolver um suporte social e afetivo para os professores promovendo a retroalimentação de energia despendida no trabalho docente, questão central na prevenção e intervenção da Síndrome de Burnout. (p.78)*

Schaeffer (2003, p. 111) afirma a partir dos resultados de sua pesquisa de mestrado que existe uma relação presente, marcante e inequívoca entre Inteligência Espiritual ampliada e uma prática docente bem sucedida.

Marques (2000, p. 116) em sua tese de doutorado pesquisou a relação entre a saúde geral das pessoas e a espiritualidade. Seus principais resultados afirmam que existe uma relação positiva significativa entre saúde física e mental e bem-estar espiritual. A espiritualidade tem grande importância na qualidade de vida das pessoas. A autora também acrescenta (p. 138) que *as implicações da associação significativa entre espiritualidade e saúde, são amplas. A espiritualidade é um recurso promissor da manutenção da saúde, prevenção, cura e reabilitação.*

Scussel (2007, p. 59) afirma que *o professor precisa cultivar a espiritualidade e uma dessas formas é através da vivência religiosa, isto é, da sua religiosidade. É preciso que sejam criadas oportunidades para favorecer o educador no que diz respeito ao desenvolvimento de sua religiosidade, do seu crescimento interior. No ato educativo, partilhamos nossa vida, as experiências que vamos construindo nas relações que estabelecemos com os outros, com o mundo e com o Sagrado.*

Estas pesquisas de Scussel e Marques reafirmam o papel essencial da espiritualidade na saúde das pessoas em geral, e referenda a necessidade de ampliarmos o espaço de discussão desta temática dentro de nossa sala de aula, auxiliando as futuras e atuais gerações a incorporar percepções e modos de vida mais saudáveis, atrelados a uma consciência mais holística e global da nossa existência.

Jesus (1998, p. 30) coloca *que uma das principais medidas para prevenir o mal-estar docente diz respeito à clarificação das crenças que os potenciais professores possuem relativamente à prática profissional e a si próprios, ajudando-os a desenvolver concepções mais realistas e adequadas da profissão docente, e o seu próprio autoconhecimento e autoconfiança.*

*Uma das conclusões de uma investigação anterior foi que a formação inicial de professores decorre segundo um modelo normativo que salienta as características do “professor ideal”, quando deveria ser desenvolvida segundo um modelo relacional, potencializando o autoconhecimento e as qualidades específicas de cada formando, através da antecipação do confronto com possíveis situações profissionais (p. 30).*

Hunter (2006, p. 124) faz uma relação de aspectos importantíssimos para o líder ser bem sucedido na sua caminhada, e acredito que estas questões tenham uma relação muito íntima com as necessidades e buscas do professor, que também exerce e vivencia uma forma de liderança em seu ambiente de trabalho. Abaixo segue seus apontamentos:

- Nunca se esqueça de que liderar é servir.
- Defina o propósito e o significado do trabalho que esta fazendo e não deixe de apregoá-los sempre que puder.
- Encontre meios de fazer com que o trabalho das pessoas seja mais desafiador, interessante e satisfatório.
- Remunere as pessoas de forma justa.
- Respeite todas as pessoas.
- Identifique, desenvolva e invista em seus líderes.
- Exija excelência e responsabilidade, especialmente de seus líderes.
- Insista na melhoria pessoa contínua.
- Reconheça e recompense as realizações espontaneamente.
- Procure as melhores práticas e implemente-as.
- Leve a tomada de decisão até o nível hierárquico mais baixo.
- Treine bem sua equipe e ajude-a a desenvolver novas habilidades.
- Confie em seu pessoal para fazer a coisa certa.

- Seja honesto e exija honestidade total, nas boas e nas más notícias.
- Respeite o equilíbrio entre trabalho e vida particular.
- Faça as pequenas coisas que transformam uma casa num lar.

#### **4. ABORDAGEM METODOLÓGICA**

Os conceitos sobre os quais as Ciências Humanas se fundamentam, num plano de pesquisa qualitativa, são produzidos pelas descrições.

Fazenda (1997, p. 51) coloca que não se está colocando aqui a linguagem como objeto das Ciências Humanas, mas está tentando focalizar o que surge a partir do interior da linguagem na qual o homem está mergulhando, na maneira pela qual representa para si mesmo, falando o sentido das palavras ou das proposições e, a partir de então, obtendo uma representação da própria linguagem. As Ciências Humanas não são, portanto, uma análise daquilo que o homem é na sua natureza, mas antes de tudo é uma análise que se estende daquilo que o homem é na sua positividade (vivendo, falando, trabalhando, envelhecendo e morrendo), para aquilo que habilita este mesmo homem a conhecer o que a vida é, em que consiste a essência do trabalho e das leis, e de que forma ele se habilita ou se torna capaz de falar.

O método utilizado para essa pesquisa foi o qualitativo de cunho descritivo (GIL, 2002, p. 42), pois tem como objetivo principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno e a sua relação entre as variáveis. Algumas destas pesquisas também vão além da correlação entre as variáveis e tentam buscar a identificação das suas origens.

Esta pesquisa tem a meta de aprofundar as discussões dos aspectos que envolvem a população de professores do ensino superior privado da região metropolitana de Porto

Alegre, utilizando ferramentas de coleta de dados padronizadas como a entrevista semiestruturada.

#### **4.1. Sujeitos da Pesquisa**

Os critérios de seleção dos sujeitos da pesquisa estão baseados nas questões discutidas na fundamentação teórica, em que apresentam as questões de carga horária semanal de trabalho e tempo de profissão como indicadores importantes para o estresse ocupacional docente. Ao mesmo tempo em que levo estes critérios como essenciais na escolha dos sujeitos, tento escolher dentre estes professores, os que apesar destes indicadores em sua carreira docente, conseguem resistir e enfrentar de maneira bem sucedida estes desafios da profissão, mantendo-se com ótimas avaliações de seus alunos por um período de tempo superior a quatro semestres anteriores a esta pesquisa. Dentro destes aspectos de seleção, fiz a composição do grupo de professores que fazem parte desta pesquisa, conforme descrição a seguir.

a- A escolha foi intencional dentro dos critérios de seleção que sejam professores de instituições de ensino superior privadas da região metropolitana de Porto Alegre, com no mínimo dez (10) e máximo vinte (20) anos de experiência docente em instituições de ensino superior privado, com uma carga horária mínima de 20 horas semanais nos últimos cinco anos.

b- Foram entrevistados quinze (15) professores dentro da seleção do item (a), que nas últimas quatro avaliações semestrais docentes realizadas em sua instituição (instrumento formal de CPA – Comissão Permanente de Avaliação) tenham obtido no mínimo 90% de aprovação na média de notas de seus alunos.

Estes quinze (15) professores selecionados a partir dos critérios acima expostos estão ordenados a seguir, mantendo o sigilo de suas identificações, apresentando suas caracterizações conforme a idade, tempo de profissão no ensino superior privado, seu gênero e sua carga horária semanal média no ensino superior privado nos últimos cinco (5) anos. Este número de quinze sujeitos entrevistados aconteceu em virtude do material coletado, sendo o seu conteúdo já suficiente e iniciado o processo de saturação com relação ao objetivo deste estudo.



**QUADRO DOS PROFESSORES ENTREVISTADOS NA PESQUISA**

SUJEITO / PROFESSOR ENTREVISTADO	IDADE (anos)	TEMPO DE PROFISSÃO COMO PROFESSOR (anos)	GÊNERO M – masc. F – femin.	CARGA HORÁRIA SEMANAL MÉDIA ÚLTIMOS 5 ANOS
1	52	28	F	32
2	50	22	F	35
3	37	15	M	32
4	39	16	M	30
5	38	14	F	38
6	35	13	F	40
7	43	26	F	30
8	46	16	F	38
9	48	25	F	40
10	51	32	F	34
11	49	28	F	32
12	58	34	F	30
13	48	21	F	36
14	47	18	M	32
15	49	33	M	30

## **4.2. Procedimentos e instrumentos para coleta dos dados**

Inicialmente, foi realizado um contato com os coordenadores de curso dos professores selecionados para a pesquisa, que aprovaram a participação e os critérios de seleção do professor mencionados no item 4.1. Após a escolha dos sujeitos, foram realizados contatos telefônicos a cada professor e combinado uma entrevista. A partir da sua concordância, no dia e horário agendado para sua entrevista, o professor recebeu uma carta de apresentação da pesquisa, com a assinatura do pesquisador e de seu orientador, após foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido, contendo os objetivos da pesquisa e solicitando sua autorização para a participação na mesma. As entrevistas foram gravadas num aparelho de áudio para favorecer a fidedignidade dos relatos, para posterior transcrição das falas dos sujeitos, facilitando a análise posterior dos significados e resultados.

A partir da presença dos professores em local adequado, numa estrutura que preservou o sigilo sonoro e visual, foi realizada uma entrevista com um roteiro semiestruturado (anexo 3). Esta entrevista tinha o objetivo de identificar as principais estratégias de prevenção utilizados para enfrentar o estresse ocupacional no seu cotidiano laboral. Esta ferramenta de entrevista está apoiada em alguns temas, conforme tabela em anexo deste trabalho.

### 4.3. Procedimentos de análise dos dados

Os resultados destas entrevistas foram levantados e após analisados de forma qualitativa, através do método da Análise de Conteúdo de Bardin (1988). Após a escuta do material, as entrevistas foram transcritas.

Como um instrumento metodológico reconhecido, tal método qualitativo proporciona o estudo da fala dos sujeitos através de procedimentos sistemáticos e objetivos, auxiliando para a posterior discussão dos resultados.

A análise do conteúdo (Bardin, 1988) tem se constituído uma técnica de exame de dados e informações de pesquisa cada vez mais utilizada, especificamente em Educação.

Por essa razão, as dificuldades em torno dela tem se intensificado levando a redefinição e aperfeiçoamento constantes de seus instrumentos. Os limites da utilização da análise de conteúdo estão evidentemente relacionados às perspectivas discutidas em relação às possibilidades desta técnica. Essa metodologia é extremamente versátil e adaptável, porém seus limites dependem, em grande escala dos pressupostos e interesses do próprio pesquisador. Não é a técnica em si que estabelece os limites, mas é o pesquisador, em função dos fundamentos que o orientam. Cada paradigma carrega consigo seus pressupostos que estabelecem as atitudes e os limites do pesquisador em relação ao seu objeto de pesquisa.

Bardin (1988, p. 29) argumenta de uma maneira geral, que a sutileza dos métodos de análise de conteúdo corresponde aos objetivos de uma ultrapassagem da incerteza: o que

eu julgo ver na mensagem estará lá efetivamente contido. Existe o enriquecimento da leitura, podendo aumentar a produtividade e a pertinência. Estes dois pólos, desejo de rigor e necessidade de descobrir, de adivinhar, de ir além das aparências, expressam as linhas de força deste método de análise.

Outro aspecto deste método é a análise documental. Bardin (1988, p. 45) define como uma operação ou um conjunto de operações visando representar o conteúdo de um documento sob uma forma diferente da original, a fim de facilitar a sua consulta e diferenciação. Enquanto tratamento da informação contida nos documentos acumulados, a análise documental tem por objetivo dar forma conveniente e representar de outro modo essa informação, por intermédio de procedimentos de transformação. O objetivo a atingir é o armazenamento de uma forma variável e a facilitação do acesso ao observador, de tal forma que este obtenha o máximo de informações sob o aspecto quantitativo e descritivo.

Com relação às possibilidades e limites deste método, Engers (1994, p. 106) apresenta seis grandes possibilidades e perspectivas:

*1) Da perspectiva da profundidade de análise: a análise se limitará ao conteúdo manifesto ou procurará atingir o conteúdo latente? Historicamente, a análise de conteúdo iniciou examinando o conteúdo manifesto, mais facilmente passível de uma análise objetiva e quantitativa. Entretanto, a evolução do estudo da linguagem fez compreender que esta pretensão era ilusória, já que toda leitura é uma interpretação. Também a evolução da discussão da própria natureza da ciência com a superação da concepção restritiva de objetividade e quantidade, fez com que as possibilidades da análise de conteúdo se expandissem consideravelmente. A medida que o analista de conteúdo compreende que uma mensagem pode possibilitar diferentes leituras, atingindo inclusive conteúdos dos quais nem o próprio emissor estava consciente ao produzir sua comunicação, se consideravelmente o campo de ação da análise de conteúdo.*

*2) Da perspectiva da quantificação: a análise terá na quantificação sua principal preocupação ou se centrará no exame de aspectos qualitativos? A opção pela quantificação representa, necessariamente, um corte nas possibilidades de estudo da realidade. Os mesmos paradigmas que se propõem a superar a visão positivista, de modo geral, enfatizam a*

*importância dos aspectos qualitativos, ainda que não desprezando a possibilidade da quantificação. Esta superação, de algum modo, esta associada ao movimento que vai da explicação, fundamentada nas relações causais, para a compreensão, que supera a questão da causalidade. Não restam dúvidas de que este novo paradigma, enfatizando o qualitativo, ampliam enormemente as possibilidades da análise de conteúdo.*

*3) Da perspectiva da utilização de hipóteses: a pesquisa em que a análise esta inserida e organizada em torno da testagem de hipóteses ou esta orientada para a compreensão de um fenômeno? O exame das possibilidades da análise de conteúdo, no que se refere à utilização ou não de hipóteses, se aproxima muito da discussão anterior. Hipóteses implicam relações causais e, conseqüentemente, em geral, quantificação. A ausência de hipótese corresponde, geralmente ainda que não necessariamente, a uma opção pela compreensão. Assim, a análise de conteúdo amplia sensivelmente suas possibilidades quando se supera a concepção de que ela deva estar ligada ao teste de hipóteses. Alguns autores entendem e denominam os estudos sem hipóteses de exploratórios. Entendem que isto traz o viés positivista e preferimos denominá-los estudos compreensivos, sendo então concebidos como um fim tão válido quanto à testagem de hipóteses e não um estágio preparatório para tais estudos.*

*4 ) Da perspectiva dos elementos da comunicação: a análise volta-se aos significados ou pretende atingir os significantes? Historicamente, a análise de conteúdo nasceu com a preocupação de exame dos significados, a análise temática. Nesta perspectiva, a preocupação é aprofundar a compreensão da mensagem propriamente dita, seja da perspectiva do emissor, seja do receptor. Mas, aos poucos, esta perspectiva se ampliou, incluindo o exame dos significantes.*

*5) Da perspectiva dos objetivos da análise: a análise pretende atingir objetivos essencialmente descritivos ou visa de modo mais aprofundado à inferência e a interpretação ? A preocupação com uma descrição crítica, aprofundada e detalhada, seja dos conteúdos manifestos ou latentes de uma mensagem é, sem dúvida, uma preocupação inicial de qualquer análise de conteúdo. Uma boa pesquisa, utilizando análise de conteúdo, deveria pretender a interpretação. Interpretação é um termo que descreve melhor a pretensão compreensiva, portanto, preocupação de paradigmas que pretendem superar o positivismo e suas limitações.*

*6) Da perspectiva do caráter objetivo/subjetivo: a análise é direcionada pelo rigor da objetividade ou pela fecundidade da subjetividade? O exame desta perspectiva se aproxima da perspectiva do manifesto ou latente. Também aqui está subjacente a adoção dos pressupostos do paradigma positivista em contraste com paradigmas alternativos como o fenomenológico, dialético ou naturalista. Qualquer que seja a posição assumida, e fácil reconhecer que a ampliação das possibilidades de análise de conteúdo é máxima pelo envolvimento da análise dos aspectos subjetivos. É aí que esta técnica pode atingir sua fecundidade máxima.*

Essas são algumas das perspectivas em relação às quais se pode examinar as possibilidades de análises de conteúdo. As opções em relação a estes aspectos, ao mesmo tempo definem os limites de utilização desta técnica de análise. É preciso, também, enfatizar que essas diferentes perspectivas podem interagir entre si, de modo que as decisões em relação a algumas determinam limites e possibilidades em relação a outras perspectivas. Uma técnica específica de análise de conteúdo implica uma definição em relação a diversas ou mesmo a todas essas perspectivas. Essas definições estabelecem, então, o direcionamento que tomará a análise ao mesmo tempo em que determinam suas possibilidades e limites.

Com relação aos limites da utilização da análise de conteúdo, Engers (1994, p. 108) revela que estão evidentemente relacionados às perspectivas em relação às possibilidades da aplicabilidade de sua técnica. Concebe essa metodologia como extremamente versátil e adaptável e seus limites dependem, em grande escala, dos pressupostos e interesses do próprio pesquisador.

Após a análise dos significados de cada sujeito com relação às questões referentes ao tema desta pesquisa, separei os principais resultados em cinco grandes temas que serão apresentados e após discutidos nos capítulos posteriores.

Solicitei o apoio a dois colegas da universidade com experiência no uso deste método de análise e importante formação de pesquisadores, para serem os juízes neste processo de escolha das principais categorias envolvidas no relato dos sujeitos que foram entrevistados. A partir desta escolha e discussão entre o grupo de pesquisadores, concluímos nossas categorias.

É claro que todo o material de análise das entrevistas é muito grande e rico em informações e testemunhos de nossos professores, mas ficamos focados somente nos relatos

que fundamentam as respostas aos objetivos desta pesquisa, excluindo as demais experiências de nossos sujeitos pesquisados.

As cinco grandes categorias foram selecionadas a partir do relato dos sujeitos da pesquisa, tornando-se estas categorias as que mais respondem as principais estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional dos professores do ensino superior privado entrevistados:

1 – TEMPO - organização de agenda para a realização das tarefas, disciplina e organização para a realização das demandas de trabalho, gestão do tempo no ambiente profissional e do tempo livre e doméstico.

2- MOTIVAÇÃO – aspectos internos de motivação para o trabalho e o seu fazer, aspectos emocionais envolvidos na sua prevenção ao estresse ocupacional, sentido para a sua realização profissional, ficar em silêncio ou sozinho (momentos de introspecção).

3- ATIVIDADES FÍSICAS – atividades que envolvam o exercício do corpo físico, tais como musculação, corrida, dança, etc.

4- LAZER – atividades que envolvam o lazer, tais como: viajar, passear, cuidar da casa, ver televisão, escutar música, relacionamento com atividades domésticas, etc.

5- ESPIRITUAL – orar, praticar a sua espiritualidade independentemente de sua religião, etc.

## 5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

A apresentação dos resultados das quinze entrevistas com os professores escolhidos para essa pesquisa são descritas a seguir na forma de relato das entrevistas, focando nas questões que respondem aos objetivos dessa pesquisa, e dividindo nas cinco categorias descritas na metodologia.

### 5.1. CATEGORIA 1 – Tempo

Sete dos quinze professores focaram suas respostas com relação as suas estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional em seu cotidiano, focando as questões relacionadas à gestão do tempo.

#### *PROFESSOR 1*

*Prá eu fugir do estresse eu preciso me organizar, evitar situações que eu não possa assim dar conta, nessa coisa que não é certa, essa coisa que tu não sabe o que vai ser nesta confusão. Se eu me proponho a fazer alguma coisa eu faço né, mas eu sei de antemão os caminhos que eu vou trilhar, aonde eu quero chegar né.*



*PROFESSOR 3*

*Chega o domingo eu tenho que dedicar a minha esposa, prá minha família essas coisas todas. Então, eu tava enlouquecendo com essa questão dos e-mails, de trabalho em casa, de planejamento, essas coisas todas que eu faço,... então na segunda-feira eu não dou aula nem de manhã nem de tarde, e daí eu faço todo meu planejamento da semana ali ... e planejamento mensal que eu tenho que fazer nesses dois turnos, e aí eu consigo me organizar pra isso, se eu não tiver nada na segunda-feira de manhã e de tarde, e aí final de semana eu não leio email nenhum, bah tu pode me mandar email de um dia pro outro que eu não vou ler, porque agora eu tenho que me dedicar pra mim, tu tem que ter esse tempo, se não tu fica estressado, e ai quando dá uma informação errada de um evento de uma outra coisa, atrapalha toda tua programação, porque tu não tem mais tempo de replanejar, e tu te estressa com isso no replanejamento das coisas.*

*(...)*

*Então eu criei algumas rotinas prá mim, rotina do pensamento positivo, a rotina do planejamento sempre no início da semana, e um planejamento com uma agenda em três níveis, aquilo que é emergente, que tem que fazer e tal, aquilo que é voltado para a qualidade, ou seja, que volta ao planejamento, e aquilo que se der tempo tu faz, sobrou um tempinho tu vai lá e faz aquilo então, então eu crio três listas, e dentro dessas três listas, é voltada prá aquilo ou isso, é pro ano, o planejamento anual, isso aqui é pro planejamento semestral, planejamento mensal, semanal e diário. Então a minha agenda que eu utilizo que é fundamental, não vivo sem a minha agenda, ela tem toda essa programação, se eu*

*não tenho essa agenda, então, ou seja, eu criei um instrumento pra esse tipo de coisa, para fugir deste estresse.*

#### *PROFESSOR 4*

*É eu não tento ver, eu não tento ver as coisas como um ponto de interrogação, um grande problema, eu vejo as coisas que tem que ser feita que precisa ser sanada no momento então eu boto hora nas minhas coisas, eu sou organizado assim no meu tipo de trabalho, no meu trabalho, então, eu não sou a pessoa que deixo nada para depois, então se eu tenho que fazer isso, senta lá e resolve isso agora, ... se eu tenho que trabalhar, escrever um livro por exemplo né, então eu vou ali e escrevo agora de uma vez, se não da problema depois então eu aproveito o meu tempo, inclusive consigo ter algum tempo livre, inclusive para produção extra ... extra fora da sala de aula mesmo, a questão da docência para poder produzir alguma coisa ligada ou alguma coisa que eu queira escrever, produzir ligado a minha área mais paralela né, a própria literatura que eu escrevo, então encontro, mas por uma questão de organização no sentido de não gostar de deixar as coisas acumularem, é nesse sentido, então eu não consigo perceber o impacto do estresse.*

#### *PROFESSOR 6*

*Me tranquiliza a organização de cronograma, cronograma prá mim é uma coisa que me deixa muito tranquila, se eu conseguir fazer, claro quando eu não atinjo os objetivos do cronograma isso acaba prejudicando um pouco mais, mas a princípio é uma organização, se eu fizer aquele cronograma eu sei, e eu sempre tento deixar um horário livre, por exemplo, ah o horário que minha filha vai chegar, então aquele horário eu sei que eu não*

*preciso estar estressada com as outras coisas, porque aquele horário, eu já trabalhei doze horas naquele dia, então não é aquelas duas horas que vão me tirar alguma coisa. Se está programado assim ótimo, consigo pegar tirar aquelas duas horas do dia prá fazer alguma coisa prá mim, que é brincar com a minha filha, ficar com a família, agora se for um final de semana por exemplo, o dia inteiro, que deveria ser uma parte boa, causa um estresse, porque é muito tempo fora, devido as minhas atividades atuais.*

#### *PROFESSOR 12*

*A organização do meu tempo minimiza meu estresse, minimiza o estresse, me dá condições de eu executar as atividades respeitando prioridades do dia, ou da semana ou do mês. Eu sou muito disciplinada pra organizar o tempo. Olha, quando eu não consigo preparar a aula dentro do que eu penso que tem que ser, porque eu gosto demais de dar conteúdo, eu sou muito assim, focada no conteúdo, mas no desenvolvimento do conteúdo eu extrapolo com outros conhecimentos, com exemplos, etc., então eu tenho que me sentir segura ao ir pra sala de aula, tendo uma organização.*

#### *PROFESSOR 14*

*Eu procuro administrar bem o meu tempo né, claro que eu tenho feito muita coisa em casa, e isso não é bom, não adianta, ... eu procuro me policiar em relação a isso, mas não adianta, fim de semana se tu tem que responder alguma coisa, tanto pra aluno, quanto para algumas demandas, agora mesmo tava com demandas internas aí, a gente tava fechando projetos novos ... um projeto integrador dessas disciplinas, então eu tava com uma reunião agora e tava fechando um formulário de pesquisa, sabe são muitas coisas ao mesmo tempo. Mas se eu administrar bem o meu tempo, eu divido tudo com tranquilidade.*

*PROFESSOR 15*

*Eu preciso ter uma rotina, que tu não deixe de intervir nas coisas, mas se começa a acumular coisas ... ah uma coisa assim eu fico bem estressada, muito se eu não tiver essa organização de tempo, se eu deixar acumular coisas, se eu deixar acumular coisas para fazer aí eu me desestabilizo, assim porque daí é muita coisa e sobrecarrega muito tempo que seria dedicado para outras coisas, lazer, família enfim. A mensagem assim que eu acho que é sempre uma coisa assim fundamental é quando a gente detecta que alguma coisa não tá correta não tá bem, é ter humildade para procurar ajuda né, seja assim de troca com algum colega para trocar experiência como é que tu tá fazendo bah tu estressando por isso o que tu acha ou até mesmo buscar ajuda né ...*

**5.2. CATEGORIA 2 – Motivação**

Dez dos quinze professores focaram suas respostas com relação as suas estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional em seu cotidiano, focando as questões relacionadas à motivação e aos aspectos psicológicos.

*PROFESSOR 1*

*Essa minha rigidez me ajuda a me deixar mais inteira, a estar inteira num lugar e não permitir que outras coisas me incomodem neste momento aqui comigo. Quando as crianças eram pequenas eu tinha que corrigir prova, tinha que preparar a aula, elas já sabiam. Elas*

*até tentavam fazer juntas mas, aí o estresse, a confusão, era tamanha né, então, a gente acabava discutindo então eu aprendi ... eu estou em casa estou com elas e esquece que tem a demanda profissional, porque os outros não levam coisas para casa e eu sim, daí comecei a esquecer a universidade, ... aí tinha que corrigir prova, tem que preparar aula, sim! Não dormir aí eu vou trabalhar. Acordo de madrugada, acordo cedo, e deixo elas dormirem. Acordaram fechei o material e aí sou mãe e acabou. Elas não me ligam pois sabem como eu funciono, a não ser se me ligarem aí eu retorno porque alguma coisa aconteceu né, e elas sabem disto.*

## *PROFESSOR 2*

*Procuro nunca trazer prá sala de aula problemas pessoais, então eu acho que eu consigo separar muito mais as coisas, assim eu estou muito mais dentro da sala de aula do que eu fora, então eu acho que a minha família sofre mais comigo né, por causa desse trabalho todo, do que o meu aluno, eu acho que eu sou muito mais, talvez feliz em sala de aula, talvez ali eu relaxe, quando eu tô em sala de aula eu relaxo. Bom agora eu tô aqui e agora eu tenho que fazer. Aí quando eu saio, eu tô sempre planejando alguma coisa para a universidade, e eu acho que a família acaba sofrendo um pouco por isso, entendeu.*

*(...)*

*É, por eu estar em casa, ou se eu estou em casa assim daí eu dou uma relaxada completa sabe, relaxo completamente, e aí vem a dorzinha aqui, a dorzinha lá, e tudo acaba comprometendo ... eu acho, eu penso refletindo isto tudo, eu penso que compromete um pouco a qualidade do meu estado em casa sabe. De uma maneira ou de outra, às vezes a*

*gente consegue, às vezes não, eu acho que lá em casa a gente relaxa, eu acho que em casa tu demonstra aquilo que tu é, entendeu, e aí tu diz assim ó: “ah, posso relaxar e mostrar minhas fragilidades”. Aqui na universidade não, no trabalho não, aqui eu tenho que ser a profissional e eu não posso errar.*

*(...)*

*Quando eu estou no trabalho, eu estou no trabalho. Quando estou em casa, estou em casa. E eu consigo fazer muito bem quando eu estou aqui na universidade, mas eu acabo levando o meu cansaço pra casa né, e aí lá eu tenho que me recarregar, assim como eu relaxo, eu tenho que renovar a bateria de novo então eu tenho que buscar essa energia de novo. Aonde? Em casa. Então lá em casa a minha bateria é renovada, e não adianta, tem que ter um lugar prá gente poder botar o fio terra no chão, mas também recarregar toda energia porque se não fosse assim não teria como aguentar, então lá em casa é o meu lugar de ser o que eu sou, de me recarregar, de me abastecer e ver que tudo isso que eu faço vale a pena.*

*(...)*

*A alternativa que utilizo para conseguir manter acesa a chama do meu trabalho é a paixão, gostar do que eu faço, gosto do que eu faço e quando eu estou em casa assim é um amor muito grande pela minha família, muito grande. Isso me motiva, sabe é bem isso é a paixão pelo que eu faço. Dar aula é a minha paixão, eu adoro dar aula, adoro, adoro e sempre quando vem alguma coisa nova para mim, é aquele desafio, é muito importante*

*para mim, dar aula é uma paixão para mim e isso me motiva, trabalhar me motiva. Pronto. Eu preciso trabalhar. O meu ser precisa trabalhar.*

*PROFESSOR 3*

*O que me alimenta é, tu de manhã, quando tu acorda, é tu tentar ter pensamentos positivos em relação às coisas, então, mesmo se a coisa for ruim, sabe, a tendência é ruim, tu respira, não, o que eu posso aprender com isso, as vezes tu tá numa aula, tu tá com a cabeça, sei lá, tua aula não tá rendendo, ... bah o que eu posso aprender com isso. Então tu vai te dando instrumentos, retro alimentação, para que tu possa trabalhar em cima disso, então eu tive que me manter instrumentalizado pra isso.*

*PROFESSOR 6*

*É difícil identificar assim, porque se tu ficar pensando só na parte negativa, ah tá ruim aquilo ali, bom o que tu vai fazer pra melhorar, se tu consegue ver que tá ruim tu tem que ver o que tu vai melhorar, não adianta tu ficar ali em cima daquilo, tá, aconteceu, então vamos arrumar.*

*PROFESSOR 8*

*O coeficiente emocional é algo que eu aplico em sala de aula, é não é só professor como qualquer outro profissional, é o que a gente precisa e eu credito que eu ainda talvez tenha um pouquinho de fragilidade, certo.*

*(...)*

*Por isso que eu digo que é o emocional o mais importante, professor para mim deve sempre trabalhar o nosso emocional e principalmente, professor é fundamental é fazer por amor e não só por dinheiro porque não vai adiantar tu tem que trabalhar, eu diria é carreira, uma profissão difícil de lidar, de fazer, tu tem que ter gosto pelo que faz , caso contrário, vai TR estresse. É o meu jeito de pensar, tem que ter a vocação, gostar do que faz e trabalhar muito o emocional. E aí o emocional tá nos dois lados, é nós enquanto professores e a nossa coordenação, a equipe toda, é um reconhecimento.*

#### *PROFESSOR 10*

*Eu tenho expectativas com relação às coisas e as pessoas, é, porém eu tenho certeza de que se alguma coisa não é resolvida, pelas pessoas, quando eu ponho a expectativa nelas, eu tenho que resolvê-las, se eu não consigo no primeiro momento me frustrro mas depois eu busco alternativas. Se assim mesmo não da certo, eu tenho que deixar pra lá, eu não, não fico muito tempo sofrendo com isso, até mesmo porquê o meu sofrimento é muito curto, é de um dia pro outro, e uma coisa que eu busco, que eu gosto muito e isso eu faço desde sempre desde a época que eu estava no colégio, não sofrer muito tempo com as coisas.*

*(...)*

*E também a minha expectativa com relação às pessoas eu vou até certo ponto, por que ninguém tem obrigação de suprir as minhas expectativas, cada um tem o seu jeito de viver e de fazer as coisas, e às vezes quando eu quero que alguém faça alguma coisa do meu jeito e às vezes não sai do meu jeito, isso a gente sabe que acontece no dia a dia, é uma expectativa minha e a pessoa também tem as dela e eu tenho que respeitar, não adianta.*



(...)

*E eu vou te dizer: eu me amo, e eu acho que a vida é maravilhosa e a gente é que traça. Não tem, eu não tenho que tá esperando pelo outro prá fazer alguma coisa por mim? Eu posso contar com o outro, agora se lá pelas tantas ele me deu o bolo, eu tenho que continuar e tenho que resolver principalmente as questões profissionais, né? E às vezes a gente tenta contar com algumas pessoas e elas contribuem, contribuem muito, mas até certo ponto, então não posso dizer que ela falhou comigo, ela foi até onde ela pode também.*

(...)

*Bem, eu adoro o que eu faço. Quando a gente ama o que a gente faz eu acho que a gente se esmera o máximo possível. E a outra questão é que eu sempre busco ver o que está acontecendo e trazer novidades que eu acho que eu tenho que prepará-los para o futuro e não só com a história essa coisa toda. Eu tenho que ter um equilíbrio né? O passado, o presente, e sempre sinalizar alguma coisa pra eles no futuro, que é uma coisa muito interessante que às vezes é, a gente faz algum trabalho, alguma coisa, tem um que diz assim: bah professora eu gostaria muito de daqui a dez anos ser igualzinha à senhora.*

#### **PROFESSOR 11**

*Como fazer para não se estressar? O jeito é olhar de uma forma mais saudável, mais alegre pra aquilo, é pra resolver o problema. Eu imagino que seja assim, e é outra coisa*

*que eu percebo assim, de uma forma global e não só professores universitários mas é, não sei, mas dos outros professores também é as vezes até a falta, não seria a palavra correta responsabilidade, mas uma certa omissão em certas atividades deles: “há eu não vou fazer isso” e atribui a um porque fazer e vai desencadeando uma série de coisas. É o meu entendimento. Se tu tens de fazer faça, faça bem feito ou mais ou menos né? Mas faz. E isso até de algum meio no final de alguma forma te gratifica. Eu não sei, eu enxergo assim. Eu enxergo a vida com um pouco mais de otimismo por isso que eu talvez não enxergue a doença dentro da profissão.*

*(...)*

*A minha crença de eu ser uma pessoa otimista, não sei, eu acho que eu sempre fui assim de acreditar que as coisas podem melhorar. Que é da minha formação da minha casa, eu acredito nisso. Eu acredito que vem da formação que eu tive em casa com meus pais, é isso. De ter vários irmãos e dividir sempre com eles as coisas mesmo é, sendo poucas, a gente tinha que dividir então a gente tinha que sempre olhar com otimismo aquilo que a gente tinha. Isso o pai passava pra gente e então eu sempre fui assim, sempre vendo como algo que vai melhorar, é como está tá bom, mas pode estar melhor e se está assim não temos como resolver.*

## *PROFESSOR 12*

*Todas as manhãs me preparo com um bom astral, vamos dizer assim, eu levanto, penso em coisas positivas porque na véspera eu já faço toda a minha programação do dia seguinte, aí de manhã cedo eu levanto, depois eu me coloco à disposição para tudo o que vier.*

*Claro, primeiro a minha família, depois os compromissos, e eu tenho uma motivação interna muito forte, tá? Eu me habituei. Desde criança eu sou muito positiva apesar de eu ser muito séria, apesar de muita gente não se aproximar de mim (risos), mas eu tenho internamente uma boa motivação e uma disposição de servir, de fazer bem aos outros, de cumprir bem o meu dever sem magoar os outros enfim, são princípios que a gente teve na educação da família. Então isso pra mim, apareça coisas difíceis ou não difíceis, eu sofro, mas eu enfrento. Eu tenho uma boa capacidade pra enfrentar as coisas do dia a dia. E são coisas que às vezes não são muito fáceis, mas a gente vai.*

### *PROFESSOR 13*

*A primeira coisa é estar de bem com a gente mesmo, a gente só consegue, eu só consigo dar uma boa aula quando eu estou bem comigo mesma. Estar bem comigo mesmo, acho que algumas coisas são importantes: a retaguarda familiar legal, acho que isso me faz bem. O que eu gostaria de fazer que ainda não estou conseguindo fazer que me deixaria muito melhor ainda, é uma atividade física e isso são coisas que me deixariam bem, para mim e indispensável, e ter algum momento do dia que eu possa ficar comigo mesma, alguns momentos de quietude isso me faz bem, muito bem.*

*(...)*

*Claro, que isso aí se eu pensar que, durante em muitos momentos eu não vivi em silêncio, dar aula de manhã, de tarde e a noite tu não tem momento de silêncio, a menos que o momento de silêncio seja no horário que tu vai usar o banheiro e, não tem outro momento de silêncio isso é muito importante.*

(...)

*Uma coisa que eu acho que é importante, e eu digo para os meus alunos, a primeira coisa que nós temos que fazer nas áreas que a gente escolheu é gostar de gente e eu sempre digo para eles que gostar de gente significa, eu gosto de dar aula, eu me realizando dando aulas, isso é uma coisa que me move. Vamos dizer assim, que me mobiliza. Então, gostar de gente não é só gostar dos pacientes, mas, gostar de aluno também, e eu reconheço que aluno demanda muito, aluno muitas vezes demanda, demanda, demanda e tu pode dar o teu melhor e ele não está satisfeito em muitas situações. Isso também acontece sobretudo com alunos de instituição privadas, que as vezes demanda muito, muito, muito, talvez as vezes nem com razão, outras vezes com razão.*

#### *PROFESSOR 15*

*Eu sempre tive a fama de ser muito (risos), sempre fui muito exigente, porque eu acho que tem que ser né, não dá para coisa tá aí desse jeito, ...hoje eu sou bem mais flexível, já deixo passar muita coisa e isso tudo eu aprendi assim pela própria caminhada em si do tempo e uma coisa que ajuda assim muito é a terapia, me ajudou muito, a terapia me ajudou muito a vencer essas coisas e enxergar assim de uma outra forma as coisas que eu faço para mim. Hoje eu busco mais muito ter um tempo para mim, coisa assim de privilegiar um tempo durante a semana, uma atividade física, a coisa que eu mais gosto que é viajar para minha casa de campo no interior, ... essa coisa de estar no meio do mato, caminhar e sabe, sair, ver outras coisas e esquecer, largar um pouco essa coisa de carga de trabalho, de*

*carga horária estressante ... isso me ajuda e tem me ajudado muito, são estratégias assim que eu uso e já não fico assim tão ansioso com coisa assim de prazos, tá tem que fazer, me organizo, vai dar tempo, vai, antes eu ficava, se perdia alguma coisa eu saia fazendo na hora, agora não, tudo ao seu tempo, com moderação, então eu vejo que isso vai, vai intervindo de uma outra forma assim na própria rotina de vida de trabalho ali na própria relação com os alunos.*

### **5.3. CATEGORIA 3 – Atividades Físicas**

Sete dos quinze professores focaram suas respostas com relação as suas estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional em seu cotidiano, focando as questões relacionadas à atividade física.

#### *PROFESSOR 12*

*Eu acordo de manhã cedo, eu levanto, faço uma ginástica rápida e um alongamento.*

#### *PROFESSOR 10*

*Que eu gosto muito e isso eu faço desde sempre desde a época que eu estava no colégio, eu adoro dançar, aí eu chego em casa, boto uma música, danço, danço, danço e desopilo, isso é uma coisa muito boa pra mim. Então se eu danço bem ou danço mal não importa, eu me sinto bem dançando então é uma forma de me desestressar, e eu danço sozinha e não me*

*faz falta um par, porquê eu estou dançando em casa, então eu faço isso muito seguido. Inclusive quando eu trabalhava na empresa anterior, a minha sala tinha um som, e o pessoal já sabia quando eu tava lá no meu canto dançando é que eu tava resolvendo algum problema, ou de alguém que eu não tinha conseguido resolver e era uma coisa normal para todo mundo quando entravam na sala eu tava lá sambando um pouquinho.*

### **PROFESSOR 9**

*Bom, primeiro assim, eu sou da geração saúde, então academia pra mim me deixa muito bem. Muito bem. Eu tive um problema agora na cervical e na lombar e eu fiquei um mês sem poder correr, caminhadas sim, mas na marcha lenta e eu gosto de correr né. Eu vou para o parque e corro. E corro direto. Então corrida me faz bem, musculação né, que é o que eu gosto de fazer. Funcional, a parte funcional, um pouco de treino, isso me faz muito bem. Eu não me vejo hoje assim, no meu dia a dia sem essa válvula de escape. Porque é onde eu coloco minha energia pra fora, coloco minha raiva pra fora também, eu to lá na esteira, vou correr mais, vou correr mais, penso numa situação de estresse e boto aquilo para fora. Então para mim o exercício físico, atividade física é uma válvula de escape, é uma alternativa, é um modo de vida assim que me faz bem. Eu não me imagino ser sedentária. Eu tive que ficar na minha gravidez um período, em função dos riscos que eu tive, mas eu me sentia muito mal assim, porque é um momento que tu extravasa, que tu põe a tua energia para fora.*

*PROFESSOR 6*

*Tenho realizado atividade física de forma irregular, aliado a outras formas. O meu enfrentamento acontece com os medicamentos, normais, fitoterápicos e complexos vitamínicos, isso é uma das coisas que é contínua.*

*PROFESSOR 7*

*Atividade física, corrida, quando consigo ir né, fazer um caminhada, os turnos que eu tenho livre eu costumo ir na academia, eu frequento né, não vou mais porque realmente não tenho tempo, mas hoje de tarde eu tinha pouco de tempo, mas eu fui fazer quarenta minutos de exercício e as vezes tô, sei lá, com um monte de trabalho pra fazer, não mas eu vou lá fazer um caminhada porque depois eu vou me sentir com mais energia, vários domingos de manhã eu vou as oito da manhã correr, corro cinco quilômetros depois eu volto e vou pensar na minha semana ... é uma coisa que eu coloquei na minha vida faz quinze anos e acho que isso é assim, importantíssimo, realmente é, seria assim, é a minha ritalina né, que os outros tomam (risos) é minha atividade física, seria isso. Se eu não puder ir então, uma semana inteira, sem fazer uma atividade física pode saber que eu vou ficar mais irritada, isso é certo.*

*PROFESSOR 5*

*Bom eu geralmente tenho que cuidar esta questão química que eu tomo complementos alimentares, eu faço tratamentos dai para não ficar na anemia. Junto com uma atividade física mesmo que não constante.*

*(...)*

*Jogo atualmente Padel, eu fui jogadora de vôlei, hoje somente de lazer, então isso também eu tive que abrir mão porque geralmente tu tem que jogar uma vez por semana dai faz um torneiozinho final de semana, então tem que ter uma dedicação mínima que seja para ti ta ali no grupo para poder competir, competir lá são todos os níveis competem desde iniciante, então isso eu parei. E este ano foi ano assim realmente que eu estou sentindo falta para o meu corpo sabe, o efeito que o exercício, antes quando eu parei a gente fica muito mais sedentário porque tu senta muito no computador, é ler artigo, é preparar aula no computador, tu fica muito tempo assim. Mas foi uma fase bem grande até que meu corpo suportou agora ele tá pedindo socorro, que eu tenho que realmente colocar na cabeça que aquele horário é para isso e eu ainda não consegui, eu tinha feito uma promessa que quando eu começasse as o abril eu iria botar um horário que daí eu ia saber mais os horários que eu poderia me dar esse luxo, isso hoje isso para mim vê se pode, sim porque três turnos né é muito difícil ter um.*

### *PROFESSOR 3*

*O esporte sempre me trouxe muito isso, que é aquela sensação de prazer, e os dias que eu não consigo fazer esporte, ou não faço nenhum tipo de atividade física eu fico muito tenso, ai meu corpo tá pedindo, vamos fazer alguma coisa, e isso me estressa e não me deixa dormir. Então eu tenho nos últimos dois anos, acentuado a minha questão de não dormir. Eu viro noites sem dormir, semana passada, na retrasada, fui dormir às cinco da manhã para acordar as sete, porque a cabeça não para, tá sempre pensando. Quando fazia esportes, não sofria com isto.*



#### 5.4. CATEGORIA 4 – Lazer

Onze dos quinze professores focaram suas respostas com relação as suas estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional em seu cotidiano, enfatizando as questões relacionadas ao lazer.

##### *PROFESSOR 1*

*E eu sinto assim, eu sinto que eu preciso, a minha válvula de escape, assim, o meu prazer, o meu lazer é viajar.*

##### *PROFESSOR 2*

*Mas uma das coisas que me motiva e me fazem continuar é eu gostar de trabalhar, aliás, talvez seja a única e a mais importante. E que me garante também como profissional, como do lar, como estar em casa, e uma das coisas que mais relaxa para falar a verdade é de lazer assim, é estar em casa e deitar no sofá com a minha filha, meu marido e ver um filme, pronto isso me recarrega, não precisa muita coisa, eu acho sabe, estar ali não precisa muita coisa, ter meus pais, e pronto aquilo me basta. Acho que já é tudo tão corrido né, que o silencio de tá ali, o aconchego daquilo que me reabastece, não precisa muito de grandes viagens, isso me recarrega muito.*

##### *PROFESSOR 3*

*Todo mundo precisa de seu momento de lazer, tem que ter o ócio, o ócio é vital pra que tua cabeça esteja fresca, o ócio é vital para que tu consigas através de uma leitura de um artigo que tu goste, ou vendo uma propaganda de televisão ou um filme de cinema tu já trás uma bagagem, bah isso aí é legal de trabalhar, não porque se tu não está nesse momento de ócio, não fica salutar, então justamente um dos grandes problemas do estresse ocupacional é quando eu chego para casa e tem trezentos mil coisas pra fazer, tu não relaxa, tu não descansa nunca.*

#### *PROFESSOR 4*

*O diálogo com a minha esposa, se eu chego sete horas em casa a gente vai dormir a meia-noite, a gente conversa o tempo todo, conversa não só de contar o que aconteceu no dia, mas de ficar conversando, discutindo assunto, a gente conversa e eu acho que isso aí é importante sabe, isso aí é importante, conversar, eu sou uma pessoa que fala bastante (...) deu para notar, converso bastante e tenho essa necessidade de conversar, de discutir, dialogar, de filosofar. E a minha esposa também a gente se dá bem acho por isso e mais de uma vez eu noto que, que volta e meia eu volto e cai na questão familiar de novo. A família é algo muito importante para mim, e eu utilizo muito tudo isto.*

#### *PROFESSOR 6*

*Eu já trabalhei doze horas naquele dia, então não é aquelas duas horas que vão me tirar alguma coisa. Se está programado assim ótimo, consigo pegar tirar aquelas duas horas do dia pra fazer alguma coisa pra mim, que é brincar com a minha filha, ficar com a família, agora se for um final de semana por exemplo, o dia inteiro, que deveria ser uma parte boa,*

*causa um estresse, porque é muito tempo fora daí, devido as minhas atividades atuais. Consigo separar o que é da família e o profissional atualmente.*

*PROFESSOR 7*

*Uma boa atividade de lazer, um bom passeio, pode ser até num shopping assim que é uma coisa que eu não frequento muito, mas hoje eu vou passear a tarde lá no shopping olhando as vitrines, vou no cinema ou vou na livraria cultura (risos), mas depois eu volto, no outro dia eu estou revigorada.*

*PROFESSOR 9*

*Uma boa forma é encontrar com os amigos, me faz sempre muito bem, eu tenho um grupo bem seleto de amigos, mas são fiéis, estão toda hora ali, pro que der e vier, o contato com a família eu gosto, acho muito agregador assim, se decidir fazer um almoço lá em casa eu já chamo fulana, ciclana, mais não sei quem, que faz tempo que a gente não vê e aí o pessoal acaba se encontrando lá em casa depois eles vão pra noite, pras baladas, e a gente só faz a ponte né!*

*PROFESSOR 10*

*Então se eu danço bem ou danço mal não importa, eu me sinto bem dançando então é uma forma de desestressar, e eu danço sozinha e não me faz falta um par, porquê eu estou dançando em casa, então eu faço isso muito seguido.*

*PROFESSOR 11*

*Eu não faço nada mesmo, então eu vou, ou eu faço um doce ou eu faço alguma coisa pra casa, depois eu sento e fico vendo televisão, de não fazer nada, aí eu esqueço tudo embora eu esteja envolvida com as coisas da gente porque nós estamos em casa que é uma coisa que eu gosto muito, de ficar em casa. Então eu faço isso, pra mim já é o meu relaxamento, ver televisão, qualquer coisa na televisão. No inverno a gente dorme após o almoço, sempre, sábado ou domingo, uma hora, deita e dorme então esquece o mundo depois levanta e retoma se tem o que fazer. Eu não faço nada, não tenho assim, nenhuma fuga, como é que eu vou te dizer, diferente ou uma coisa muito exótica, não. Tem uma horta que eu vou lá e arranco os inço da horta, eu planto, eu vejo lá como é que tá, vou passear no pátio que é uma coisa que eu faço sempre, ... se eu tenho aula de manhã depois do almoço, independente de eu ter aula ou não, eu vou dar uma caminhada em todo o pátio, ver como é que estão as plantas, isso leva cinco a dez minutos mas aí eu já volto, pra mim já tá bom, pego sol, isso eu faço, essa é a minha rotina, isso já me faz bem. E ficar em casa é uma coisa que nós ficamos muito em casa.*

(...)

*Fazer nada, pode ser estar fazendo um bolo pra família, pra mim isso é uma forma de eu, enfim, estar tranquila. Então estratégias de prevenção ao estresse, a minha é essa né! É ter prazer naquilo que eu faço, eu gosto muito do que eu faço e então eu acho que isso pra mim é o fundamental daí segue o resto. Não tem uma receita.*

**PROFESSOR 14**

*Não, eu acho que o próprio fato de tu ter um dia de descanso em casa e... Digamos assim se regenerar as tuas energias, fazer um churrasquinho no domingo já é o suficiente. Claro que eu gosto de sair né, viajar, gosto de nas férias sempre dar uma viajada ir numa praia e coisa e tal, isso aí acho que renova, acho que isso aí é basicamente, no mais eu sou um cara meio caseiro também, agora com o sitio aqui eu fico mais envolvido com os cachorros com tudo aí, então sempre tem uma coisa ou outra pra fazer, até nem tenho assinatura de TV a cabo, essas coisas porque eu não tenho tempo. A única coisa que eu vejo de televisão praticamente é o jornal ao meio dia, e o jornal da noite e o jornal de manhã, que tomando café eu vejo jornal, depois eu saio né, vou fazer alguma coisa ou venho pra cá, ao meio dia também, então assim pra ver um filme e coisa e tal às vezes eu pego numa locadora. Mas assim, acho que só o ficar em casa e curtir uma rede lá e curtir um churrasquinho e tal, já é suficiente. Tem um açude que eu vou lá de vez em quando pegar umas carpas lá, tá bom! (risos).*

#### *PROFESSOR 15*

*A coisa que eu mais gosto é viajar.*

### **5.5. CATEGORIA 5 - Espiritual**

Dois dos quinze professores focaram suas respostas com relação as suas estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional em seu cotidiano, focando as questões relacionadas à espiritualidade.

*PROFESSOR 2*

*Sem tempo, sabe começar assim, tu termina um filme, tu continua, e tu conversa, e tu para, e tu continua, e isso porque eu acho que a vida é simples sabe assim como a paixão é simples, o amor é simples. O recarregar a bateria é simples. Então uma das coisas que eu preciso também e a minha filha também e o momento só meu, ou seja, ficar quieta, certo. E no quarto, e no escritório, no meu sofá, seja onde for é no carro dirigindo vindo pra cá, silêncio. E ai eu rezo, eu medito, o nome que tu quiseres dar não me importa é o momento de me abastecer, ai aquilo me enche de energia e pronto, ai eu sigo. E, eu aprendi a fazer, uma das coisas que eu aprendi a fazer e a hora de vir e dirigir e como se eu me desligasse eu to no transito, mas, a minha cabeça ela tá relaxando, ela tá construindo, ela tá acalmando por mais tumultuado que seja o trânsito é pesado mas, é o momento que é só meu, que eu estou sozinha aí é o momento que eu me recarrego, eu gosto de uma música tranquila, calminha, eu rezo o meu terço, eu converso comigo mesma, comigo mesma em voz alta, pronto. Ai então, não preciso tá no meio do mato, em estado zen, nem nada e ali e isso me motiva acho que e essa uma das maneiras principais que eu me liberto e ai todo aquele estresse desaparece.*

*PROFESSOR 12*

*Olha, eu acordo todas as manhãs me preparo com um bom astral, vamos dizer assim. Eu levanto, penso em coisas positivas ... faço uma oração e me coloco à disposição pra tudo o que vier.*

## 6. ANÁLISE DOS RESULTADOS

A partir dos resultados apresentados no capítulo anterior, discuto algumas questões que revelaram os principais aspectos a serem aprofundados na tentativa de responder aos objetivos desta pesquisa.

Muitos são os fatores que repercutem no mal-estar docente, sendo os principais os que foram citados na pesquisa de Dohms (2011, p. 62):

*falta de tempo para se “desligar”, falta de perspectiva de promoção, levar trabalho para casa e que acabar interferindo na vida familiar, as expectativas que os outros colocam sobre os professores, salário baixo em relação ao volume de trabalho, trabalhar no horário das refeições ou nos intervalos, tarefas administrativas, ter que avaliar os alunos, decréscimo do respeito da sociedade para com a profissão docente, falta de valorização da docência, rivalidade entre professores, consciência de que sua ausência criará problemas para outros colegas, pressão acadêmica dentro da escola, insegurança dentro da profissão, a pressão por parte das chefias, má comunicação entre o pessoal, a tensão nas relações dentro da escola.*

O sedentarismo em nossa sociedade é elevada, e em relação aos professores, não é diferente. A carga horária grande de trabalho que muitos possuem, pode repercutir na falta de tempo para as atividades de lazer ou físicas.

A atividade física foi um dos aspectos mais lembrados pelos professores desta pesquisa, no momento em que colocam ela como um grande impulsionador de melhores condições para o enfrentamento do estresse ocupacional em seu cotidiano.

Conforme destaca Guedes (1995, p. 124), “[...] *os exercícios físicos deverão provocar as adaptações no organismo, e por sua vez propiciar melhoria no estado de saúde, quando planejados, organizados, prescritos e orientados de acordo com as necessidades de cada um*”. As evidências não ficam somente na função orgânica do corpo, mas destacam-se em outras áreas como na função cognitiva, na melhoria de estados de humor, uma vez que o corpo não pode ser visto de forma fragmentada. As implicações que envolvem o estado geral de saúde da pessoa, podem ter repercussões em todo o seu organismo, seja elas positivas ou negativas.

Dohms (2011, p. 72) escreve que para melhorar o aspecto físico, *seria importante que todos os professores tivessem a oportunidade de realizar atividades físicas, não só como uma prática preventiva e de promoção de saúde, mas também para proporcionar um momento de parada, quebra de rotina, fomentando seu bem-estar.*

Mendes (2011, p. 90) também afirma em sua pesquisa com professores de uma escola pública de Porto Alegre a respeito do mal e do bem estar docente, que existem situações do contexto escolar que podem ser modificadas pelo próprio professor, tais como:

- *qualificação das relações interpessoais com colegas, educandos e famílias;*
- *busca de sua formação continuada;*
- *construção de parcerias de trabalho com colegas e estudantes a fim de superar o individualismo e a fragmentação;*
- *gerenciamento da relação trabalho X vida pessoal, organizando tempo para ambos;*
- *busca do autoconhecimento para melhor lidar consigo e ter mais alteridade;*
- *conhecimento do cotidiano dos estudantes e do local onde eles vivem para melhor situar sua prática pedagógica nesta realidade, respeitando os saberes e a cultura da comunidade.*



A Psicologia Positiva tem enfatizado a importância de nutrirmos os aspectos virtuosos da pessoa humana em detrimento de nossas limitações. Acredito que o conceito de resiliência seja o que mais signifique a caminhada destes professores do ensino superior privado, que apesar de seu desgaste emocional e físico, continuam com suas atividades, sem desistir.

Tavares (2002, p. 72) ao destacar a importância do desenvolvimento da resiliência, escreve que:

É neste sentido que as pessoas não deverão esquecer que o equilíbrio da sua vida biológica, psíquica e social, axiológica, está intimamente ligado à maneira de lidar com certas valências ou espaços de vida, como a profissão (carreira), a casa (família), o self, a identidade, a maneira de estar autêntica, natural e equilibrada consigo-próprio e com os outros [...] Cada um terá que, efetivamente, encontrar um justo equilíbrio entre essas valências ou espaços de vida sem deixar que nenhum deles avance excessivamente sobre os outros, reduzindo-os, anulando-os, e, por conseguinte, desequilibrando-se mais ou menos profunda e irremediavelmente.

Para este autor, a ativação de capacidades de resiliência vem possibilitar o re-equilíbrio dos sujeitos em relação à sua profissão, à sua família, a si próprio e aos outros.

Muitas estratégias de enfrentamento ao mal-estar docente estão sendo construídas, conforme Jesus (2007, p. 64) destaca a força que o contexto social tem como fator preponderante no estabelecimento do mal estar, ao mesmo tempo em que enfatiza a necessidade de serem tomadas *várias medidas num plano mais macro, no sentido de criar um contexto favorável para o exercício da profissão docente com qualidade e bem estar*". Jesus (2007) propõe que o trabalho em equipe pode ser um fator de redução do isolamento dos professores, uma vez que pode concentrar as formas de solucionar os

problemas numa abordagem que priorize o coletivo em detrimento do individual, sendo essencial que os docentes recebam oportunidades para o desenvolvimento e aprendizagem contínua nestes campos de atuação.

No momento em que pensamos em construção de estratégias para o enfrentamento do estresse ocupacional por parte dos professores, torna-se inevitável lembrarmos da figura do líder, do gestor educacional dentro das instituições de ensino, que tem a missão de motivar, orientar e desenvolver as pessoas nas organizações, nesta busca constante pela educação continuada. Acredito que o líder deverá ser o impulsionador desta caminhada de buscar um ambiente mais saudável e que leve o professor a instâncias mais próximas do bem estar docente.

Sampaio (2008, p. 7) concluiu em sua pesquisa com professores do ensino médio e fundamental de uma escola do Paraná, onde após a realização de um Grupo de Apoio ao Bem-estar docente, os resultados indicaram uma *melhora nas estratégias de coping utilizadas pelos professores, principalmente nas questões relacionadas com as suas relações interpessoais, no cuidado com a sua saúde, e equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, auxiliando no enfrentamento e superação do mal-estar em direção ao bem-estar docente, com repercussões profissionais e pessoais.*

A afetividade e o aspecto psicológico são uma das principais armas para fugir do estresse ocupacional do professor, provenientes das relações interpessoais.

Mosquera e Stobäus (2004, p. 93), nos orientam que *grande parte dos problemas que um docente enfrenta podem ser provenientes de um ambiente hostil, podendo ser ainda mais hostil quando se trabalha com várias pessoas*”.

Minha pesquisa revelou a grande importância que os professores colocam no domínio e aperfeiçoamento de suas habilidades comportamentais como estratégia eficaz na busca pelo bem-estar docente.

O relacionamento interpessoal sadio e a busca por manter relações positivas com seus alunos e apoio de seus colegas docentes é fundamental para os professores pesquisados, conforme Codo (2006, p. 274), as *“boas relações sociais no trabalho são importantes para qualquer tipo de trabalho em que convivam duas ou mais pessoas no mesmo ambiente ou mesmo fisicamente distantes, mas ligadas diretamente pela atividade”*.

O fator espiritualidade é muito importante nos relatos dos professores envolvidos em minha pesquisa, eles referem de forma subjetiva as diferentes formas de lidar com a sua espiritualidade, percebem como são importantes estas ações no enfrentamento das situações de estresse. Apesar de diferentes formas de lidar com o sagrado, existia a mesma intenção e crença nesta possibilidade de lidar com as suas adversidades.

A Espiritualidade tem sua maneira peculiar de ser expressada, e é esta maneira que aparece no relato dos professores da pesquisa, no momento em que enfatizam o papel da oração em seus momentos de recolhimento e introspecção, numa tentativa de se reenergizar e encorajar-se no início de um dia de trabalho ou antes do início de uma aula a ser realizada.

A ligação com o sagrado, com o seu Deus, também repercute de diversas formas, mas a mais frequente foi a utilização da oração e o momento de ficar sozinho, de recolhimento, como a forma mais utilizada pelos professores para este encontro com o

seu Deus, e por consequência, a renovação deste sentido laboral, do significado de sua atuação como professor diante da sua vida e dos demais envolvidos.

Estes professores também acreditam em seus relatos que a espiritualidade é a grande motivação para o sentido de sua atividade laboral, fazendo com que sua prática docente seja mais corajosa e profunda, tendo mais alegria e paciência em seu cotidiano dentro das instituições de ensino. Também acreditam que o relacionamento interpessoal fica amadurecido e mais saudável durante as suas práticas.

Teixeira (2004, p. 68) analisando o momento que vivemos, afirma em seus estudos que a espiritualidade é um componente essencial da personalidade e da saúde, sendo o modelo biopsicossocioespiritual aquele que dá conta de uma visão integrada do ser humano.

Penso que a modernidade tem afastado a religião da ciência. Acredito que exista a necessidade de incluir a espiritualidade como um recurso da saúde, e sendo uma prioridade a inclusão no âmbito de formação dos novos profissionais. Há necessidade de validar e adaptar Escalas de Espiritualidade e Bem Estar Existencial, para disponibilizar instrumentos mais confiáveis de pesquisa para nossa área.

Rogers (1983, p. 130-131) faz algumas observações a respeito do que ele imagina ser a pessoa do futuro, que conseguirá enfrentar os grandes desafios da modernidade, e que imagino, poderão ser basilares na construção das estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional de nossos tempos. Dentre as principais conclusões que podemos fazer uma analogia com a temática da saúde e espiritualidade seguem abaixo:

- 1) *Desejo da inteireza. Estas pessoas não aceitam viver num mundo dividido em compartimentos – corpo e mente, saúde e doença,*

*intelecto e sensação, ciência e senso comum, indivíduo e grupo, sanidade e insanidade, trabalho e lazer. Lutam pela totalidade.*

- 2) *Dedicação. Estas pessoas desejam dedicar-se a outras, estão ansiosas por ajudá-las sempre que seja realmente necessário. Trata-se de uma preocupação delicada, sutil, sem moralismo ou avaliações. Desconfiam dos "ajudantes" profissionais.*
- 3) *Atitude em relação à natureza. Sentem-se próximos à natureza, interessa-se por ela. São adeptos da ecologia e sentem prazer em aliarem-se às forças da natureza, e não em dominá-las.*
- 4) *Anseio pelo espiritual. As pessoas do futuro são indagadoras. Querem encontrar um sentido e um objetivo para vida que transcendam o individual. Algumas são iniciadas em cultos, mas a maioria delas está examinando todos os caminhos através dos quais a humanidade tem encontrado valores e forças que ultrapassam o individual. Desejam viver uma vida de paz interior.*

Todos estes teóricos citados, estão fundamentando minha perspectiva de homem e mundo, nesta tentativa de identificar a após construir melhores estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional na carreira docente.

Tais conclusões de Rogers e Teixeira reafirmam a necessidade de construção de mais espaços para a discussão e vivência da temática da espiritualidade dentro das salas de aula com todos os níveis de ensino, visto a relevância e importância que ela confere ao sentido do trabalho e da vida para a pessoa humana. As conclusões de Rogers reafirmam os resultados de minha pesquisa, onde os professores mais bem sucedidos em suas carreiras, percebiam estes aspectos como muito relevantes em suas caminhadas de vida.

Quando se tem que trabalhar sob a pressão da falta de tempo e com muito dispêndio de energia, mas se sente que o trabalho tem sentido, não ocorre nenhuma deterioração da situação afetiva e, por conseguinte, também não piora a situação imunológica. Não é em vão que se tem dito que médicos e voluntários que estão convencidos da importância do seu trabalho podem passar anos e anos sob as condições mais difíceis

em postos avançados longe da civilização ou mesmo em leprosários, sem que adoçam. Valendo também o inverso: um trabalho que é experimentado como carente de sentido causa frustração, e por mais “cômodo” que seja, ele põe em risco a saúde do trabalhador.

Concordo com o autor acima quando afirma que mais importante que as condições, o tempo, o ambiente, está o sentido que tal atividade tem para a pessoa. Este significado é que dá a motivação e a melhor qualidade de vida e saúde na atividade laboral, independentemente das dificuldades.

Recordo e acredito muito no pensamento de Viktor Frankl, pai da logoterapia, quando afirma que: “quem tem um para que viver, aceita qualquer como”. O mundo é feito das decisões e não das condições. A responsabilidade do que fazemos ou deixamos de fazer é totalmente nossa, e devemos arcar com esta responsabilidade, e ao mesmo tempo, temos a oportunidade de fazer e realizar as coisas conforme nossas escolhas.

Rohr (2012, p. 106) afirma *que a educação precisa ser concebida em seu aspecto integral do desenvolvimento humano, todavia, o ser humano também não pode atingir a condição de dar continuidade, por si mesmo, ao desabrochar de sua expressão pessoal individuada. Do mesmo modo, sem que haja educadores que incorporem minimamente uma compreensão adequada da espiritualidade, dificilmente a educação pode vir a promover intencionalmente a formação humana de seus educandos.*

Jesus (1998, p. 30) coloca *que uma das principais medidas para prevenir o mal-estar docente diz respeito à clarificação das crenças que os potenciais professores possuem relativamente à prática profissional e a si próprios, ajudando-os a desenvolver concepções mais realistas e adequadas da profissão docente, e o seu*

*próprio autoconhecimento e autoconfiança.* Uma das conclusões de uma investigação anterior foi que a formação inicial de professores decorre segundo um modelo normativo que salienta as características do “professor ideal”, quando deveria ser desenvolvida segundo um modelo relacional, potencializando o autoconhecimento e as qualidades específicas de cada formando, através da antecipação do confronto com possíveis situações profissionais.

Concordo com Rohr e Jesus e acredito que devemos priorizar um conjunto de capacitações aos professores onde a meta seja que cada um consiga construir o seu próprio projeto de desenvolvimento individual, tanto em aspectos didáticos e metodológicos, bem como pessoais e de carreira.

Marques (2000, p. 116) em sua tese de doutorado pesquisou a relação entre a saúde geral das pessoas e a espiritualidade. Seus principais resultados afirmam que existe uma relação positiva significativa entre saúde física e mental e bem-estar espiritual. A espiritualidade tem grande importância na qualidade de vida das pessoas. A autora também acrescenta (p. 138) que *as implicações da associação significativa entre espiritualidade e saúde, são amplas. A espiritualidade é um recurso promissor da manutenção da saúde, prevenção, cura e reabilitação.*

Scussel (2007, p. 59) afirma que *o professor precisa cultivar a espiritualidade e uma dessas formas é através da vivência religiosa, isto é, da sua religiosidade. É preciso que sejam criadas oportunidades para favorecer o educador no que diz respeito ao desenvolvimento de sua religiosidade, do seu crescimento interior.* No ato educativo, partilhamos nossa vida, as experiências que vamos construindo nas relações que estabelecemos com os outros, com o mundo e com o Sagrado.

Estas pesquisas de Scussel e Marques reafirmam o papel essencial da espiritualidade na saúde das pessoas em geral, e referenda a necessidade de ampliarmos o espaço de discussão desta temática dentro de nossa sala de aula, auxiliando as futuras e atuais gerações a incorporar percepções e modos de vida mais saudáveis, atrelados a uma consciência mais holística e global da nossa existência.

Schaeffer (2003, p. 111) revelou em sua pesquisa com professores a importância e a conexão entre a prática docente bem sucedida e a inteligência espiritual ampliada. Estes professores não são meros repetidores, desiludidos ou cansados, mas educadores que consideram imprescindível ampliar os horizontes de seus alunos e colocam grande valor a emoção e a afetividade como cenário para a construção das aprendizagens.

Todos estes autores referendam os resultados de minha pesquisa, pois colocam a espiritualidade como fator essencial no processo de bem estar docente. Por outro aspecto, a espiritualidade não é uma fórmula ou uma meta a ser atingida, ela precisa ser descoberta de forma muito subjetiva, dentro de cada história pessoal. Cada pessoa desenvolve e encontra de forma distinta esta experiência espiritual ou religiosa, dá um significado único, manifesta de forma diferente e repercute de forma bastante diferenciada estas influências em sua vida como um todo.

A espiritualidade não é algo a ser intelectualizado, mas sim a ser sentido e vivido em sua plenitude, portanto esta caminhada precisa ser bem delineada dentro das individualidades de cada pessoa.

Em minha pesquisa, no relato deste professor abaixo, acredito que expresse de forma sucinta as questões abordadas acima, neste encontro com o sagrado:



*“... e aí eu rezo, eu medito, o nome que tu quiseres dar não me importa ... é o momento de me abastecer, aí aquilo me enche de energia e pronto, aí eu sigo ... quando eu estou sozinha, aí é momento que me recarrego, eu rezo o meu terço, eu converso comigo mesma”.*

Alguns relatos de minha pesquisa apontam para a sua forma especial e única de exercer a sua espiritualidade, e o quanto ela pode mudar e exercer influência positiva na saúde e melhoria de suas vidas.

Todas as pesquisas anteriores estão de acordo com os resultados da pesquisa de meu doutorado com professores do ensino superior privado, onde dentre tantas estratégias de intervenção eficazes contra o estresse, a espiritualidade tem um fator importante nestas soluções.

A caminhada para enfatizar o aspecto espiritual na construção de saúde está escancarada em nossa sociedade, e se faz necessário cada vez mais pesquisas e estudos que envolvam este cruzamento entre saúde e o sagrado.

Aliar a espiritualidade como estratégia de prevenção ao estresse ocupacional de professores é de grande importância para o futuro da profissão, devido as grandes dificuldades laborais enfrentadas atualmente, bem como pela possibilidade do professor exercitar a sua dialética em torno destes fenômenos espirituais às questões tão complexas, e ao mesmo tempo universais da pessoa humana.

A espiritualidade é um grande aspecto a ser aprofundado do desenvolvimento de competências individuais para o docente em nossos tempos. Ela é uma grande força para a busca do bem estar docente em todos os níveis de ensino. Mais do que criar espaços de reflexão ou vivência destes aspectos, temos que libertar cada pessoa para

construir a sua estratégia preventiva espiritual, pois cada um se relaciona e interage de forma distinta com o seu Deus.

A maneira de expressar e de se relacionar com a espiritualidade é totalmente subjetiva em todos nós humanos, mas o espaço que a crença religiosa envolve nossa vida parece estar cada vez mais aumentando, onde tanto as pesquisas nas áreas humanas bem como nas áreas biológicas, reafirmam a importância da espiritualidade na resolução de nossos grandes conflitos existenciais, bem como na manutenção, tratamento e até cura de nossas enfermidades físicas e mentais.

As categorias do Tempo e as de Lazer estão intimamente ligadas, visto que existe uma necessidade de uma para que a outra aconteça de forma positiva. Uma boa gestão de seu tempo, uma boa organização e disciplina de suas tarefas e processos do trabalho, podem repercutir numa melhor qualidade das escolhas e vivências das atividades de lazer em seu cotidiano. O Lazer é construído de forma bastante individual por cada sujeito, variando desde atividades domésticas rotineiras, até a saídas mais planejadas e articuladas com toda a família.

Penso que a palavra equilíbrio represente a união entre estas duas grandes e mais citadas categorias deste meu estudo, o equilíbrio entre as demandas profissionais e as pessoais. O professor percebe-se dividido entre as duas demandas, na pessoal ele normalmente cede maior terreno para a invasão do profissional. Em casa ele pode ser e pode demonstrar suas fragilidades, na universidade precisa manter o status e o perfil de professor competente e sempre ativo.

Percebo com o relato dos sujeitos da pesquisa que o Lazer é algo muito subjetivo e diverso para cada um, e deve ser descoberto pelo professor qual o seu melhor ritual e

forma de prazer para enfrentar com mais sabedoria e resistência aos desafios da profissão.

Já em 1978, Mosquera em seu livro “O professor como pessoa” já apresentava algumas possibilidades práticas que poderiam auxiliar os professores na obtenção e manutenção do seu bem-estar como: desenvolver a autoconsciência; buscar novas possibilidades de formação continuada; avaliar as insatisfações; reavaliar a carga de trabalho; dedicar tempo para o descanso e para o lazer; conversar com amigos e familiares; estimular a discussão em grupos com outros docentes; buscar uma atividade física prazerosa; evitar descarregar as frustrações nos alunos; procurar ajuda profissional quando todas as ajudas citadas não forem suficientes.

O pensamento de Mosquera continua bastante atual e coerente com os resultados de minha pesquisa, visto focar a importância dos aspectos do lazer, da atividade física, da divisão correta do tempo entre o descanso e o trabalho, dos aspectos comportamentais de relacionamento interpessoal. Penso que somente o aspecto espiritual não estava ainda inserido no pensamento anterior.

Tais afirmações concordam com as temáticas reveladas em minha pesquisa, e acredito que nutrem a possibilidade de construir um programa de desenvolvimento de competências individuais para a categoria docente.

Apresento a seguir um quadro síntese das possibilidades de intervenção aos professores a partir dos resultados desta pesquisa.

<b>CATEGORIAS</b>	<b>POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO</b>	<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>
<b>TEMPO</b>	<b>Coaching</b> <b>Foco na gestão do tempo</b>	<b>Equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.</b>
<b>MOTIVAÇÃO</b>	<b>Coaching</b> <b>Psicoterapia</b>	<b>Ressignificação e melhoria no seu sentido da vida.</b>
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>Personal Trainer</b> <b>Gestão do tempo</b>	<b>Melhor saúde física e mental.</b>
<b>LAZER</b>	<b>Gestão do Tempo</b> <b>Coaching / Psicoterapia</b>	<b>Maior participação e qualidade na sua vida doméstica e familiar.</b>
<b>ESPIRITUAL</b>	<b>Coaching</b> <b>Crenças individuais</b>	<b>Melhoria no seu sentido existencial de vida.</b>

Tais resultados me levam a aprofundar mais o conceito de Coaching no próximo capítulo, pois considero uma das grandes ferramentas capazes de desenvolver melhorias na vida profissional e pessoal de nossos educadores.

## 7. COACHING COMO ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO

Numa tentativa de unir os conhecimentos da Psicologia e da Administração, busquei maior conhecimento das ferramentas cada vez mais utilizadas atualmente no campo das organizações, na tentativa de encontrar maior qualidade de vida, mais resultados e por consequência, mais felicidade na atividade profissional. O Coaching, bem como o Mentoring podem ser alternativas eficazes para construirmos ações preventivas voltadas ao bem-estar-docente, visto que reconhecem e mantêm a singularidade de cada sujeito, e constroem de forma personalizada ações para o seu desenvolvimento pessoal e profissional na atividade.

Merlevede (2008, p. 11) apresenta que a maioria dos textos sobre Mentoring coloca que essa disciplina se originou de um personagem da Odisséia de Homero chamada Mentor – na verdade, disfarce da deusa Atena – que acompanhou o jovem Telêmaco na procura pelo pai, Odisseu. O verdadeiro herói da história é Mentor, que conduzirá Telêmaco em sua jornada para que ele possa aprender da melhor maneira as artes e os trabalhos manuais do reinado evolutivo durante todo o percurso de sua vida. No fim da história, ele está pronto para voltar e substituir o pai no trono.

Merlevede (2008, p. 15) pergunta a certas pessoas que haviam tido mentores ou que consideravam a hipótese de virem a tê-los como achavam que deveria ser o mentor ideal, eis abaixo as suas respostas:

- *Alguém que já tenha tido um mentor;*
- *Alguém que conheça, esteja familiarizado com o mundo ou com a minha matéria;*

- *Alguém que me pegue pela mão e me oriente em um terreno ainda inexplorado;*
- *Alguém que me faça às perguntas que eu não me faço, mas deveria;*
- *Alguém que me transmita a certeza de que está interessado no meu desenvolvimento;*
- *Alguém que não rivalize comigo;*
- *Alguém em que eu possa confiar;*
- *Alguém que partilhe minhas convicções e valores;*
- *Alguém que pareça me conhecer quase mais do que eu mesmo;*
- *Alguém que me apoie.*

Com relação ao conceito e o termo Coaching, este teve a sua origem muito vinculada a figura do treinador nos esportes. Quase todos os livros publicados anualmente nos Estados Unidos sobre coaching entre 1980 e 1990, referiam-se aos esportes. O coaching foi introduzido na nova mentalidade que então se esperava dos funcionários, onde até a década de 1960, a maioria das organizações tratava seus empregados como “apêndices” das máquinas. Isso mudou sob a influência da psicologia humanista, com defensores como Carl Rogers e Abraham Maslow, bem como de especialistas em desenvolvimento organizacional. Lentamente, as empresas começaram a se dar conta que o seu quadro de pessoal era mais do que “máquinas inteligentes”, e que cada pessoa era única e portanto, merecia um tratamento diferenciado.

Chiavenato (2002, p. 132) apresenta na tabela a seguir as diferenças principais entre coaching e mentoring:

COACHING	MENTORING
Condução ativa da pessoa pela superior imediato	Orientação profissional por alguma pessoa da organização
Estilo de liderança e supervisão	Estilo de desenvolvimento da carreira
Foco no curto prazo e no cotidiano	Foco ao longo prazo e no futuro
Relação entre líder e subordinado	Relação entre protetor e protegido
Impulso no trabalho atual	Impulso no encareiramento futuro

Um mentor é um membro veterano da profissão ou da organização que oferece apoio, instruções, retorno da avaliação, aceitação e amizades para seu protegido mostrar suas habilidades; oferece missões educacionais e desafiadoras; serve como um papel-modelo e de conselheiro. Mentoring é uma relação de apoio na qual uma pessoa mais experiente transfere seu conhecimento, sabedoria e experiência para um novato no sentido de ajudá-lo no desenvolvimento de sua carreira. As funções do mentoring podem ser divididas em duas amplas categorias: função de carreira e função psicossocial. As funções de carreira são aqueles aspectos do relacionamento que visam incrementar o avanço da carreira em termos de experiências profissionais e conhecimentos que o mentor pode oferecer ao pupilo. Elas são eminentemente técnicas. As funções psicossociais constituem aqueles aspectos que melhoram o senso de competência do protegido, a identidade e a

eficiência no seu papel profissional em termos de comportamento, atuação pessoal, estilo de liderança, visão do futuro e tomada de decisão. Elas são eminentemente comportamentais. Essas duas funções – técnicas e comportamentais – são essenciais no desenvolvimento pessoal e gerencial.

Chiavenato (2002, p. 39) também acrescenta que algumas pesquisas têm mostrado que o mentoring eficaz melhora as organizações com o aumento dos níveis de desempenho, de promoção, de remuneração, de benefícios sociais e de mais satisfação no trabalho. O mentor ajuda a construir confiança, estimula a aprendizagem, serve como modelo de papel e influencia o comportamento do orientando ou protegido. Para os mentores – principalmente aqueles já idosos e em preparação para futura aposentadoria – o papel de mentor pode oferecer novos desafios e renovar o entusiasmo e motivação pessoal.

Chiavenato (2002, p. 41) conceitua o coaching como um tipo de relacionamento no qual o coach se compromete a apoiar e ajudar o aprendiz para que este possa atingir determinado resultado ou seguir determinado caminho. Não significa um compromisso somente com resultados, mas com a pessoa em si, no seu desenvolvimento profissional e sua realização. É um relacionamento que produz novas competências. A tarefa do coach é ajudar as pessoas a tomarem melhores decisões na sua carreira, melhorar seu desempenho e criar condições de sucesso profissional e pessoal.

Acredito que estas ferramentas de coaching e mentoring poderiam estar a serviço dos educadores brasileiros, numa tentativa de aumentar os indicadores de satisfação pessoal e profissional, ajudando também este professor aos desafios de uma sala de aula, auxiliando na sua gestão com os alunos, com as suas chefias, com a instituição, com a comunidade escolar, com os demais funcionários e com a sua própria carreira e caminhada. Penso que



muitos professores com maior experiência e competências nesta área poderiam tornar-se mentores ou coach de outros colegas de profissão docente.

Um programa continuado, sistemático, enfocando as temáticas principais deste pesquisa, sendo realizada periodicamente com cada professor, sendo acompanhado por um coach ou mentor, seria uma grande possibilidade de atuação como estratégia de prevenção ao estresse ocupacional do professor de ensino superior privado.

Acredito que através dos conhecimentos e das experiências de outras áreas do conhecimento como a Administração, o Esporte, as ferramentas do ambiente organizacional; é possível implementarmos estes novos saberes para aplicarmos dentro do cenário da educação das instituições de ensino superior privadas, para a melhoria da qualidade de vida individual do professor universitário, visando a sua qualificação profissional e pessoal constante.

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante todo o estudo realizado, existiram limitações e lacunas como todo trabalho científico. Me proponho a explorar alguns destes aspectos neste momento final do trabalho, agregando outras discussões possíveis diante desta temática.

Manter-me focado no aspecto saudável, nas estratégias adequadas utilizadas pelos professores no enfrentamento do estresse ocupacional, em muitos momentos tornou-se complicado, visto a tendência natural dos entrevistados e também deste pesquisador, de tomar como parâmetro ainda os aspectos do adoecimento, das sintomatologias que envolvem o estresse e a doença do cotidiano docente, em detrimento dos aspectos positivos.

O aspecto carga horária semanal e tempo de profissão são muito importantes para delinear e perceber aspectos do adoecimento, ao mesmo tempo, tornaram-se indicadores fortes para encontrar nestes professores, apesar do tempo e da sobrecarga de trabalho, ainda o que existia de sentido e prazer no seu fazer laboral.

Percebi que a categoria Tempo, demonstrou a grande necessidade operacional do professor atual conseguir sobreviver ao cada vez maior número de demandas burocráticas e administrativas que está envolvido, em detrimentos muitas vezes, das demandas intelectuais e de criação, que são próprias da profissão docente.

A importância da Motivação e dos aspectos intrínsecos e psicológicos da atuação do professor sugere cada vez mais investimento das instituições de ensino superior em serviços de Psicologia e de Gestão de Pessoas voltados à prevenção ao estresse ocupacional dos

educadores. O emocional é o elo de ligação entre todas as dificuldades e soluções dos problemas a serem enfrentados por este professor durante a sua caminhada profissional.

A atividade física aparece neste estudo conforme a maioria das pesquisas na área, como sendo uma grande maneira de encontrar estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de várias categorias profissionais, e apesar de toda a dificuldade do professor em encontrar tempo para realizar estas atividades dentro de sua carga horária semanal, ele racionalmente entende e percebe ser esta prática bastante significativa para a melhoria de vários âmbitos de sua saúde em geral.

O Lazer foi um dos aspectos mais abordados pelos professores para o enfrentamento dos momentos de estresse ocupacional. A forma como estes professores se relacionam com as suas demandas domésticas e constroem suas medidas de relação com a família, como vivenciam a sua vida pessoal e profissional são essenciais para a construção de melhorias na saúde destes professores. O peso que estes professores conferem aos aspectos domésticos e familiares á sua vida transformaram-se em grandes diferenciais existenciais de sua caminhada.

Concluo este trabalho afirmando que disciplinas, bem como capacitações voltadas aos professores em todas as áreas do conhecimento deveriam ser construídas nas instituições de ensino, enfocando os aspectos elucidados nesta pesquisa, sendo um grande impulsionador de uma maior qualidade de vida no trabalho. É chegado o momento de focarmos o desenvolvimento de nossos educadores em aspectos comportamentais, em atitudes e posturas a serem construídas visando mais saúde, em detrimento de técnicas de ensino. A atitude vem antes da técnica, portanto, necessita ser melhor desenvolvida na trajetória de carreira de nossos educadores.

A construção de um plano de desenvolvimento individual de competências comportamentais para a categoria docente é muito importante, visto as grandes demandas de aptidões comportamentais que o professor precisa para enfrentar os desafios de uma sala de aula, com diferentes gerações e culturas num mesmo ambiente. Mais do que qualificar tecnicamente o professor com metodologias e didáticas a serem realizadas, é urgente a necessidade de uma capacitação comportamental, baseada em posturas, habilidades de comunicação efetiva e assertiva, atitudes e posturas diante de um grupo, bem como capacitar o educador para lidar com a subjetividade humana. Desenvolver o professor para lidar melhor com as pessoas e as suas grandes diferenças.

Para a realização deste plano de desenvolvimento individual, o uso das ferramentas do Coaching e do Mentoring fica adequado e de grande valia para a elaboração e caminhada deste trabalho de aperfeiçoamento comportamental do educador.

Não devemos jamais perder a visão holística de homem e de mundo. Como apresenta Morin (1995), a complexidade é efetivamente o tecido de acontecimentos, ações, interações, retroações, determinações e acasos que constituem nosso mundo fenomenal e apresenta-se com os traços inquietantes da confusão, da desordem, da ambiguidade e da incerteza. Daí a necessidade de trazer para a consciência não a exclusão e o afastamento desses fenômenos, mas sua inclusão como parte do processo de transformação da vida e da evolução.

Acredito que algumas limitações durante a pesquisa aconteceram, como a dificuldade de conseguir encontrar espaço na agenda dos professores durante a semana bastante agitada e carregada de demandas operacionais e intelectuais.

Penso que outras questões poderiam ter sido estudadas e que a falta de tempo e espaço para continuar este estudo acabaram por limitar esta pesquisa. O entrelaçamento

entre as questões de gênero, idade, área de conhecimento dos professores poderiam ter sido objeto de discussão, apesar das dificuldades de buscar maiores pesquisas que façam essas discussões e analogias correlacionando com aspectos do bem-estar docente.

É notório a necessidade de buscarmos uma visão integral de homem para encontrarmos estas estratégias de enfrentamento na individualidade de cada pessoa, a busca por outros conhecimentos e áreas para dar suporte a este professor que necessita de maior saúde, devem ser encontradas na Educação Física, na Dança, na Religiosidade, na Psicologia, na Administração, na Filosofia, na Nutrição, na Medicina tradicional e na Oriental, enfim, em várias áreas do conhecimento.

Muitos estudos desta natureza devem aprofundar estas questões discutidas no presente estudo, e julgo que o aprofundamento nas categorias explicitadas devem ser mais exploradas, no intuito de perceber o cotidiano e as edificações desta caminhada para um melhor enfrentamento ao estresse ocupacional docente.

Penso que aprendi muito com este estudo, me ensinou cinco grandes possibilidades de ações a serem desenvolvidas em minha vida para enfrentar o estresse ocupacional, bem como os grandes desafios de ser professor do ensino superior privado. Os resultados do estudo revelaram alternativas importantes, as quais algumas eu já realizava, outras ainda estavam somente no projeto. É um recado claro a mim como pesquisador, bem como a todos os colegas de profissão, da necessidade de tomarmos decisões e atitudes diferentes diante de nossa relação entre o trabalho e a nossa vida privada. O caminho foi construído e revelado com esta pesquisa, agora falta a ação e a nossa decisão de mudar e fazer acontecer em nossa vida nestas cinco grandes mensagens que este estudo apresentou.

Acredito que alcancei os objetivos deste estudo, no momento em que identifiquei estes cinco aspectos relevantes para melhor aprofundarmos e construímos estratégias de

intervenção mais focadas nestas áreas, visto a importância destes para a prevenção contra o estresse ocupacional dos professores do ensino superior privado. Outros estudos também podem ser continuados a partir desta pesquisa, bem como as correlações entre a idade e o gênero dos professores, o tempo de profissão e as diferentes características que envolvem uma instituição de ensino ser privada ou pública.

## 9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARDIN, Lawrence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1988.
- BONDAN, Alzira P. **Saúde docente: relação entre gênero e estresse profissional**. Dissertação (Mestrado em Educação), PUCRS, 2011.
- BOCK, Vivien R. **O grupo operativo como recurso de intervenção na síndrome de Burnout. 2004**. Dissertação (Mestrado em Educação) – PUCRS, 2004.
- CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout: o estresse ocupacional do professor**. Canoas, RS: Ed. ULBRA, 2010.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Construção de talentos: Coaching & Mentoring**. São Paulo: Ed. Elieser, 2002.
- CODO, Wanderley (coord.). **Educação: carinho e trabalho: Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação**. Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho. Petrópolis: Vozes, 2006.
- DOHMS, Karina P. **Níveis de mal/bem-estar docente, de autoimagem e autoestima e de autorrealização de docentes em uma escola tradicional de Porto Alegre**. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação daPUCRS, 2011.
- ENGERS, Maria E. A. (Coord.) **Paradigmas e metodologias de Pesquisa em Educação: notas para reflexão**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 1994.
- ESTEVE, J. M. **O mal estar docente**. Lisboa: Escher, 1992.
- ESTEVES, Maria F. D. P. **Estresse psíquico em professores do ensino superior privado: um estudo em Salvador-BA**. 004. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia da Universidade Federal da Bahia, 2004.
- FAZENDA, Ivani. **Metodologia da Pesquisa Educacional**. São Paulo: Cortez, 1997.
- FERNANDEZ-ABASCAL, Enrique G. (coord.). **Emociones positivas**. Madrid: Pirámide, 2009.
- FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Petrópolis: Vozes, 1991.
- GIL, Antonio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
- GOBBI, Sergio L.; MISSEL, Sinara Tozzi (orgs.). **Abordagem centrada na pessoa: vocabulário e noções básicas**. Tubarão/SC: Ed. Universitária UNISUL, 1998.
- GUEDES, Dartagnan P.; GUEDES, Joana E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- HUNTER, James C. **Como se tornar um líder servidor: os princípios de liderança de o Monge e o Executivo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

- JESUS, Saul N. de. **Bem-estar dos professores**: Estratégias para realização e desenvolvimento profissional. Coimbra: Porto, 1998.
- \_\_\_\_\_. **Perspectivas para o bem-estar docente**: Uma lição de síntese. Cadernos de Centro de Recursos da Informação e Apoio Pedagógico. Lisboa: Asa, 2002.
- \_\_\_\_\_. **Professores sem stress**: realização profissional e bem-estar docente. Porto Alegre: Mediação, 2007.
- \_\_\_\_\_. **Psicologia da Educação**. Coimbra: Quarteto, 2004.
- JUSTO, Henrique. **Cresça e faça crescer**: lições de um dos maiores psicólogos: Carl R. Rogers. Canoas: La Salle, 1987.
- LIMONGI, França; RODRIGUES, Ana C.; AVELINO, Luiz. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 2007.
- LIPP, Marilda E. N. O stress do professor de pós-graduação. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002. p. 55-62.
- \_\_\_\_\_. (org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil**: Saúde, Ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus, 1996.
- LUKAS, Elizabeth. **Prevenção Psicológica**. Petrópolis: Vozes, 1992.
- MARQUEZE, Elaine C.; MORENO, Claudia R. de C. Satisfação no trabalho e capacidade para o trabalho entre docentes universitários. **Revista Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 1, p. 75- 82, jan./mar. 2009.
- MARCHESI, Álvaro. **O bem-estar dos professores**: competências, emoções e valores. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MARTINEZ, Kilza A. S. C.; VITTA, Alberto de; LOPES, Eymar S. Avaliação da qualidade de vida dos professores universitários da Cidade de Bauru-SP. **Salusvita**: Bauru, v. 28, n. 3, p. 217- 224, 2009.
- MARQUES, Luciana F. **A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses**. 2000. Tese (Doutorado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia da PUCRS, 2000.
- MASLACH, Christina e JACKSON, Susan E. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**, vol. 2, p. 99-113, 1981.
- MAY, Rollo. **O Homem á procura de si mesmo**. Petrópolis: Vozes, 1996.
- MENDES, Aline Rocha. **Saúde docente**: uma realidade detectada - em direção ao bem-estar e a realização profissional. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação da PUCRS, 2011.
- MEIRIEU, Philippe. **Carta a um jovem professor**. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- MERLEVEDE, Patrick E. **Dominando o mentoring e o coaching com inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2008.
- MOURA, Eliana Perez Gonçalves. **Saúde mental e trabalho. Esgotamento profissional em professores da rede de ensino particular de Pelotas - RS**. 1997. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, PUCRS, 1997.



- MORIN, Edgar. **Introdução ao pensamento complexo**. Lisboa: Astória, 1995.
- MOSQUERA, Juan J. M.; STOBÄUS, Claus D. O mal-estar na docência: causas e consequências. **Revista Educação**, n. 2, p. 23-34, nov. 2000.
- \_\_\_\_\_. O mal-estar na docência: causas e consequências. **Revista Educação**, n. 31, p. 139-146, 1996.
- \_\_\_\_\_. O professor, personalidade saudável e relações interpessoais. In: ENRICONE, Délcia (org.). **Ser professor**. 4. ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.
- NATIONAL Institute for Occupation Safety and Health (NIOSH). **Stress at work. NIOSH Publications and Products**, p. 99-101, Jan. 1999.
- PEREIRA, Orcione A. V. **Qualidade de vida no trabalho de docentes universitários de uma instituição pública e outra privada do leste de Minas Gerais**. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação) - Centro Universitário de Caratinga, 2006.
- PORTAL, Leda L. F. Espiritualidade: uma dimensão essencial na experiência significativa de vida. In: TEIXEIRA, Evilázio F. B.; MÜLLER, Marisa C.; SILVA, Juliana D. T. da. (Orgs.). **Espiritualidade e qualidade de vida**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004. p. 68-78.
- RODRIGUES, Roberto. **Fundamentos da Logoterapia: na clínica psiquiátrica e psicoterapêutica**. Petrópolis: Vozes, 1991.
- RODRIGUES, LENIRA Senna. **Do mal-estar ao bem-estar docente: uma análise de caso Argentina e Brasil**. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação da PUCRS, 2011.
- ROGERS, Carl R. **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU, 1983.
- ROHR, Ferdinand (ORG.). **Diálogos em educação e espiritualidade**. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2012.
- ROSSI, Ana M.; PERREWE, Pamela L.; SAUTER, Steven L. (ORGs). **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2005.
- SAMPAIO, Adelar Aparecido. **Programa de apoio ao bem-estar docente: construção profissional e cuidar de si**. 2008. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação da PUCRS, 2008.
- SANTOS, Antunes D.; BERNARDI, Jussara. O docente e sua subjetividade nos processos motivacionais. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 31, n. 1, p. 46- 53, jan./abr. 2008.
- SCHAEFFER, Andréa. **Inteligência espiritual ampliada e prática docente bem sucedida: uma tessitura que revela outros rumos para a educação**. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação da PUCRS, 2003.
- SCUSSEL, Marcos André. **Religiosidade humana e fazer educativo**. 2007. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação da PUCRS, 2007.
- SELIGMAN, Martin E. P. **Aprenda a ser otimista**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.
- SILVERIO, Maria R.; PATRICIO, Zuleica M.; BRODBECK, Ingrid M.; GROSSEMANN, Suely. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 34, n.1, p. 65- 73, 2010.

SIMONTON, O. Carl. **Cartas de um sobrevivente**: O caminho da cura através da transformação interior. São Paulo: Summus, 1994.

SINPRORS. **Condições de trabalho e saúde dos trabalhadores do ensino privado do RS**. Porto Alegre: SINPRO, 2009.

SNYDER, CR.; SHANE, J. Lopes. **Psicologia Positiva**: uma abordagem científica e práticas das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed, 2009.

TAVARES, José. T. (org.). **Resiliência e educação**. São Paulo: Cortez, 2002.

TEIXEIRA, Francisco B.; MULLER, Marisa C.; SILVA, Juliana D. T. (orgs.). **Espiritualidade e qualidade de vida**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.

TIMM, Edgar Z.; MOSQUERA, Juan J. M.; STOBÄUS, Claus D. Resiliência: necessidade e possibilidade de problematização em contextos de docência. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 31, n. 1, p. 39- 45, jan./abr. 2008.

## **10. ANEXOS**

**ANEXO 1**

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO – PPG EM EDUCAÇÃO  
CURSO DE DOUTORADO EM EDUCAÇÃO**

**PESQUISA:** Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado. **AUTOR:** Everton Zambon  
**ORIENTADOR:** Prof. Dr. Juan J. Mourino Mosquera

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

A pesquisa intitulada “Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado”, tem como objetivos identificar as estratégias utilizadas pelos professores que estão conseguindo enfrentar com saúde e qualidade de vida os desafios atuais da sua profissão. Tem como meta construir um programa de desenvolvimento de competências individuais focado na prevenção ao estresse ocupacional de professores. O estudo será desenvolvido através da participação de professores em entrevistas semiestruturadas.

Everton Zambon, aluno de doutorado do Programa de Pós-graduação da Faculdade de Educação da PUCRS, bem como seu orientador e professor do programa Prof. Dr. Juan Jose Mourino Mosquera, são os responsáveis por esta pesquisa e asseguram que os docentes entrevistados não serão identificados, bem como não serão identificadas as pessoas e instituições eventualmente citadas nas entrevistas, mantendo-se o anonimato dos dados colhidos, que serão utilizados apenas nesta pesquisa. O telefone do Comitê de Ética da PUCRS é 33203345.

Para que possa atingir o objetivo proposto, solicito o seu consentimento para realizar a coleta de dados, que ocorrerá por meio de uma entrevista semiestruturada, com perguntas simples, cujas respostas serão gravadas para, posteriormente, serem transcritas e analisadas. O professor orientador, Dr. Juan José Mouriño Mosquera, e eu mesmo, Everton Zambon, agradecemos desde já a sua participação. Informo o meu telefone para contato (51)84239760, no caso de desejar algum esclarecimento.

Os dados compilados serão utilizados como elemento de análise da Tese de Doutorado e, posteriormente, serão publicados e apresentados em forma de trabalhos científicos. Declaro que recebi uma cópia do presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que o mesmo foi suficientemente esclarecido pelos pesquisadores.

Eu \_\_\_\_\_, de RG \_\_\_\_\_, declaro ter sido informado e concordo em participar da pesquisa acima descrita.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2013.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Entrevistado

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

**ANEXO 2**

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO – PPG EM EDUCAÇÃO  
CURSO DE DOUTORADO EM EDUCAÇÃO**

**PESQUISA:** Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado. **AUTOR:** Everton Zambon  
**ORIENTADOR:** Prof. Dr. Juan J. Mourino Mosquera

**CARTA DE APRESENTAÇÃO DA PESQUISA**

Você é nosso convidado para participar da pesquisa intitulada “Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado”, tem como objetivos identificar os aspectos positivos dos professores que estão conseguindo enfrentar com saúde e qualidade de vida os desafios atuais da sua profissão. Tem como meta construir um programa de desenvolvimento de competências individuais focado na prevenção ao estresse ocupacional de professores. O estudo será desenvolvido através da participação de professores em entrevistas realizadas junto com o pesquisador.

Everton Zambon, aluno de doutorado do Programa de Pós-graduação da Faculdade de Educação da PUCRS, bem como seu orientador e professor do programa Prof. Dr. Juan Jose Mourino Mosquera, são os responsáveis por esta pesquisa e asseguram que os docentes entrevistados não serão identificados, bem como não serão identificadas as pessoas e instituições eventualmente citadas nas entrevistas, mantendo-se o anonimato dos dados colhidos, que serão utilizados apenas nesta pesquisa.

Este trabalho foi submetido no Comitê de Ética da PUCRS, tendo o telefone para contato de 33203345.

---

Assinatura do Orientador da Pesquisa  
Prof. Dr. Juan J. Mourino Mosquera

---

Assinatura do Pesquisador  
Ms. Everton Zambon

Porto Alegre, julho de 2013.

**ANEXO 3**



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RS**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO – PPG EM EDUCAÇÃO**  
**CURSO DE DOUTORADO EM EDUCAÇÃO**

**PESQUISA:** Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado.

**AUTOR:** Everton Zambon

**ORIENTADOR:** Prof. Dr. Juan J. Mourino Mosquera

**ROTEIRO DA ENTREVISTA:**

1. Onde percebes o estresse ocupacional?
2. Considerando este estresse ocupacional, como percebes ele no teu cotidiano?
3. Quais seriam as causas mais evidentes / prováveis do estresse ocupacional?
4. Quais alternativas para prevenir o estresse tu utilizas?
5. Para finalizar, tem algo que não foi questionado e que você gostaria de comentar?

**ANEXO 4**

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO**  
**COMISSÃO CIENTÍFICA**

**PROTOCOLO DE PESQUISA Nº ...101/2013**

**Título do Projeto:**

1. PROJETO DE TESE: estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado.

Doutorando: Everton Zambon

Orientador: Juan José Mouriño Mosquera

O projeto de pesquisa atende aos requisitos exigidos, apresentando definição do foco, justificativa, objetivos, referencial teórico-metodológico, cronograma. Estão especificados os instrumentos de coleta de informações (cartas, entrevista semiestruturada, com o roteiro. O projeto traz Carta de apresentação da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O estudo pretende identificar e analisar as estratégias preventivas contra estresse ocupacional adotadas por professores do ensino superior privado, em instituições da Região Metropolitana de Porto Alegre, com o fim de elaborar um programa de desenvolvimento de competências individuais e contribuir para a política de gestão de pessoas nas IES.

Considerando que não há um perfil invasivo no procedimento com seres humanos, o encaminhamento para o CEP é facultativo, ficando essa deliberação a cargo dos pesquisadores, inclusive com vistas a publicações posteriores.

Porto Alegre, 6 de junho de 2013.

  
Prof.ª. Dra. Maria Helena Camara Bastos  
p/ Comissão Científica da FACED

