

MAL-ESTAR DOCENTE E SOFRIMENTO PSÍQUICO: PORTAS DE ENTRADA PARA O ADOECIMENTO

Marilene de Lourdes VIEIRA¹

Resumo

No Brasil, o professor se encontra sob demandas pedagógicas e administrativas que, muitas vezes, exigem dele capacidade de supri-las sozinho. O sentimento de desamparo daí advindo pode se traduzir em mal-estar profissional e sofrimento psíquico — associáveis com patologias. Passíveis de prejudicar a qualidade da educação, esses fenômenos suscitaram o estudo aqui relatado, que problematiza tal temática entre 29 professores da educação básica de uma escola da rede municipal de Uberaba (MG). Propõe-se a entender a experiência do mal-estar docente e do sofrimento psíquico de professores. Assim, busca-se identificar as fontes destes fenômenos, presentes no contexto de atuação dos sujeitos desta pesquisa, a sintomatologia correspondente e os mecanismos de autorregulação ou de defesa adotados com vistas a enfrentar as adversidades ou se defender delas. A investigação é de abordagem qualitativa, na forma de um estudo de caso instrumental, utilizando entrevistas e questionários para a coleta de dados. O presente texto, à luz dos estudos de Esteve (1999) e Dejours (1992; 1993; 1994; 1996; 2001), articula dados teóricos e empíricos e apresenta uma leitura do sofrimento psíquico no trabalho. Dentre os resultados, identificaram-se os principais fatores desencadeantes do mal-estar docente, a frequência com que se vivencia esse fenômeno e as estratégias de defesa adotadas pelos sujeitos da pesquisa. Em conclusão, ressalta-se a importância de se promover a melhoria das condições de trabalho na docência, de forma a possibilitar um ambiente de trabalho mais favorável à saúde.

Palavras-Chave: Trabalho docente. Mal-estar docente. Sofrimento psíquico. Estratégias de defesa.

¹ Mestre em Educação pela Universidade de Uberaba. Especialista em Planejamento Educacional pela Universidade Federal de Uberlândia. Graduada em Letras e Pedagogia. Professora de Língua Portuguesa na Rede Estadual de Minas Gerais; Coordenadora Pedagógica na Rede Municipal de Ensino de Uberaba. E-mail: marilenevieira@uol.com.br

Introdução

A situação atual do trabalho de professores, em especial os do ensino fundamental, tem chamado a atenção de pesquisadores, sindicatos, políticos, governantes e comunidade em geral, devido ao crescente índice de adoecimento e afastamento desses profissionais e o que daí advém para eles próprios, para a escola, a educação e a sociedade em geral. Isso explica, nas últimas décadas, o fato de o trabalho docente ter se tornado objeto de vários estudos e investigações.

Resultados de inúmeras pesquisas acadêmicas dão visibilidade aos problemas de saúde entre os professores e revelam que as condições de trabalho a que estão expostos criam condições para alterações físicas (problemas vocais, osteomusculares, respiratórios e outros) e transtornos ou alterações psíquicas (mal-estar, sofrimento psíquico, estresse e/ou *burnout*). As referidas alterações indicam, portanto, dentre outros aspectos, a repercussão nociva de tais condições na saúde do professorado.

Pode-se dizer, em relação às condições do trabalho docente, que novas demandas têm sido apresentadas aos professores, por parte da sociedade e do sistema educacional. No entanto, não lhes são oferecidas as condições necessárias para atendê-las: a formação profissional não lhes garante o suporte necessário para tal, os órgãos governamentais não realizam o volume de investimentos financeiros necessários a uma educação de qualidade e a sociedade já não dedica aos educadores o apoio de outrora. Assim, um sentimento de desamparo ronda os educadores, que se sentem injustiçados e incompreendidos, perante cobranças que estão além das condições que lhes são oferecidas. Além disso, exercer a docência implica, na atualidade, conviver permanentemente, com diversas fontes de tensão e com contradições insuperáveis.

Nesse sentido, Charlot (2002a, 2002b), ao abordar o tema da violência na escola, aponta que múltiplas fontes de tensão – sociais, institucionais, relacionais, pedagógicas – agitam hoje o universo escolar. Ressalta que se deve estar atento à questão da relação com o saber, quando se trabalha a questão da violência na escola, uma vez que é raro encontrar alunos violentos entre os que encontram sentido e prazer na mesma. Segundo o autor, o fato da escola ser considerada como via de inserção profissional e social, anula a ideia desta, como lugar de sentido e prazer. Assim, há uma maioria de alunos estudando apenas para conseguir bom emprego, dinheiro, uma vida considerada normal, sem encontrar, no entanto, o sentido e o prazer do saber.

Nessa lógica, os conflitos nascem quando o professor explica algo que não é compreendido. Para muitos educandos é o professor que cria o saber na cabeça do aluno, ele que é o sujeito ativo no processo de ensino-aprendizagem e não o aluno. Logo, se o aluno não aprende, ele considera que a culpa é do professor. Existe assim, uma contradependência, porque se o aluno não quiser estudar, o professor vai fracassar. Desse modo, o docente, pela própria estrutura do ato de ensino-aprendizagem, sente-se ameaçado.

Na mesma direção, Perrenoud (1999) afirma que a docência é uma função ao mesmo tempo nobre e ingrata; que abriga dimensões escondidas ou uma face oculta, que não aparece nas imagens públicas. Desenvolvendo seu pensamento, ele aponta dez não-ditos referentes à prática docente, salientando medos, angústias, fragilidades, limitações, dilemas e incertezas que atravessam o desempenho profissional do professor.

Baseando na contribuição destes e de outros autores, não há como negar que a atual condição docente vem produzindo efeitos perversos na vida dos professores, expondo-os a muitas situações portadoras de sofrimento no exercício da docência, que têm se constituído em agentes agressores à sua saúde. O pressuposto desta investigação é que o mal-estar docente e o sofrimento psíquico são condições propícias à debilitação da saúde do professor, justificando-se assim aprofundar a compreensão destes fenômenos, uma vez que para minimizar seus efeitos entre os docentes, faz-se necessário conhecê-los e divulgá-los bem.

Cabe dizer que os trabalhadores não aceitam esse sofrimento passivamente e sim constroem sistemas defensivos para impedir o ataque à sua saúde e o adoecimento. Noutras palavras: “Se o sofrimento não se faz acompanhar de descompensação psicopatológica (ou seja, de uma ruptura do equilíbrio psíquico que se manifesta pela eclosão de uma doença mental), é porque contra ele o sujeito emprega defesas que lhe permitem controlá-lo”. (DEJOURS, 2001, p. 35).

1. O Mal-Estar Docente

A noção de “mal-estar docente” resulta como contribuição importante da área da educação dentre os estudos que buscam relacionar trabalho e saúde/doença. A expressão foi cunhada por Esteve (1999), para designar o desconforto, as dificuldades e os constrangimentos que os professores experimentam em sua prática profissional. Não por acaso os estudos desse autor se destacam como contribuição central. Realizados na Universidade de Málaga, Espanha, constituem um marco na discussão das condições do trabalho docente por apresentarem o conjunto das dificuldades e dos constrangimentos que afetam a atividade dos professores, a ponto de levá-los à condição de desconforto no exercício

da docência. A expressão mal-estar docente, segundo Esteve (1999, p. 12) “[...] é intencionalmente ambígua, referindo-se a um desolamento ou incômodo indefinível. [...] Sabemos que algo não vai bem, mas não somos capazes de definir o que não funciona e por que”. Segundo ele, trata-se de um fenômeno internacional que alcança os países do mundo ocidental e que começou a se evidenciar no início da década de 1980, nos países desenvolvidos. Os fatores desencadeantes incluem a desvalorização profissional; as exigências profissionais, constantes e crescentes; a violência e a indisciplina, dentre outros. Esses fatores geram uma crise de identidade, pois o educador se vê questionando sua escolha profissional e o próprio sentido da profissão.

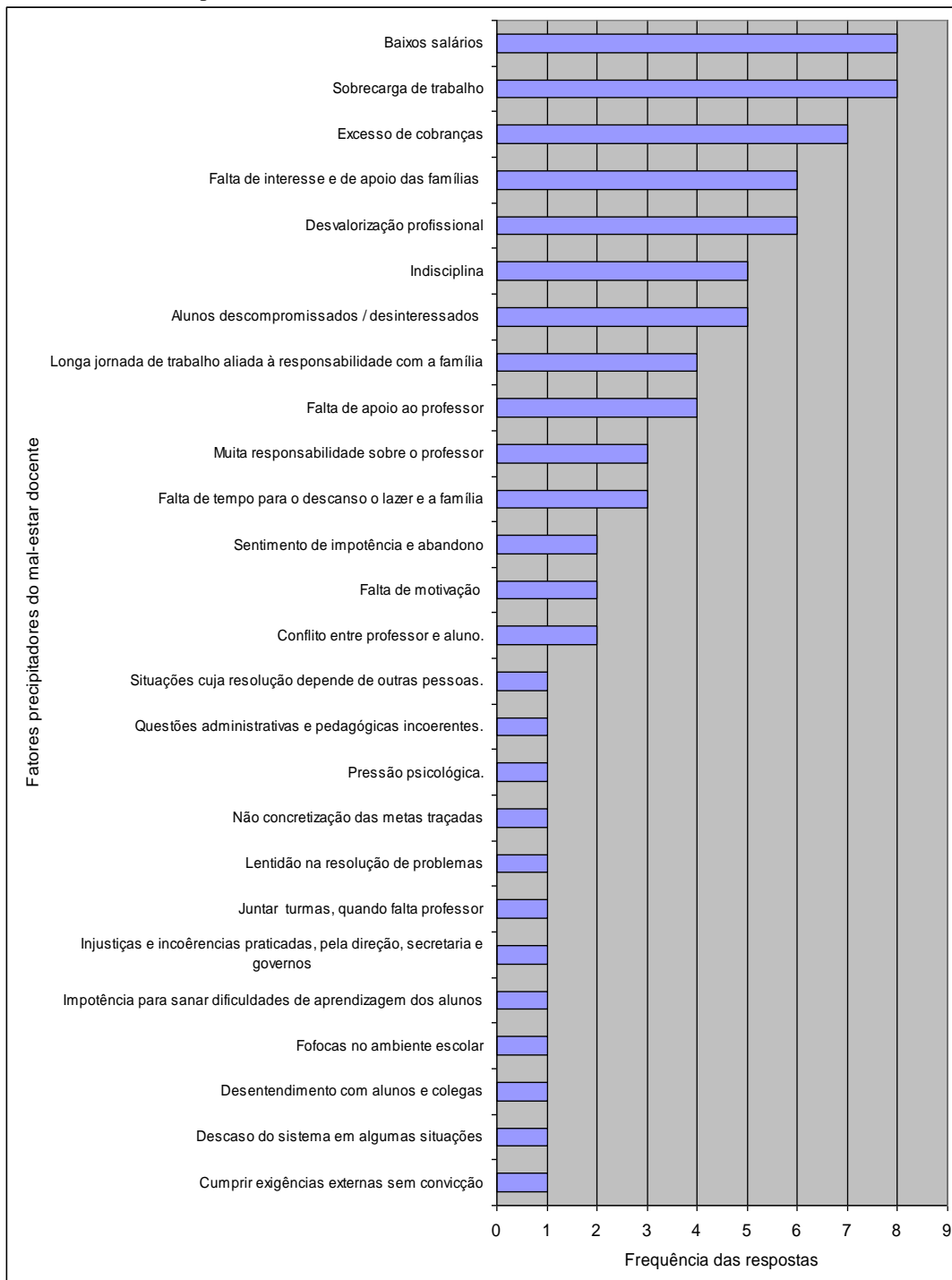
Esteve (1999) tem o mérito de desviar o foco de análise do professor para o contexto das céleres mudanças sociais, ressaltando a incapacidade do sistema educacional de se adequar a elas. Eis por que compreende o mal-estar docente como doença social, fruto da falta de apoio da sociedade ao educador. Na sua ótica, o docente deixa de ser o único responsável por situações de fracasso escolar, porque divide o ônus com a forma de organização do trabalho na escola, com o sistema governamental e com toda a sociedade. O autor classifica as causas do mal-estar em dois tipos: causas secundárias — de ação indireta e mais gerais, referem-se ao contexto em que se exerce a docência; e causas primárias — mais concretas, incidem diretamente sobre a ação do professor em sala de aula.

As primeiras incluem certas situações vividas pelos professores hoje, as quais, segundo Esteve (1999), contribuem para a instalação do mal-estar docente. São elas: a modificação no papel do professor e dos agentes tradicionais de socialização; a contestação e contradições na função docente e conseqüente ausência de amparo do consenso social; a modificação do apoio do contexto social; a massificação do ensino e o avanço do conhecimento e, por fim, a imagem do professor, que oscila entre dois enfoques: atividade conflitiva, atravessada por confrontos e outras adversidades e atividade idílica, compatível com uma idealização da profissão, na qual o professor aparece como confidente, amigo e conselheiro pessoal dos alunos.

Os fatores primários abrangem falta de material didático necessário — que limita a renovação metodológica dos professores em suas aulas —, problemas de conservação dos edifícios e escassez de móveis e insuficiência de locais adequados, dentre outros. As más condições materiais de trabalho geram culpa no professor pela falta de qualidade da ação pedagógica, ainda que esta dependa não só — e exclusivamente — dele, mas também — e sobretudo — de todo o sistema de que ele faz parte. Não bastasse isso, a violência nas escolas e seus efeitos negativos nas condições psicológicas do professor, seu esgotamento e a acumulação de exigências sinalizam que essa situação, além de afetar a saúde, pode constituir uma razão essencial ao abandono da profissão.

Na tentativa de articular as teorias que sustentam esta investigação com a vivência prática dos sujeitos da pesquisa e identificar quais aspectos do trabalho docente agridem os professores, buscou-se captar o ponto de vista dos sujeitos pesquisados em relação às questões aqui focalizadas. Assim, indagou-se a eles quais são os principais fatores desencadeantes do mal-estar docente presentes em seu cotidiano de trabalho. O Gráfico 1 expõe os fatores apontados como precipitadores ou desencadeantes desse fenômeno em ordem decrescente, segundo o grau de intensidade.

GRÁFICO 1 – Principais fatores desencadeantes do mal-estar docente



Fonte: Questionários da pesquisa.

A análise dos dados deixa entrever que alguns fatores têm ação indireta na prática docente e são de âmbito mais geral (contexto social e sistema de ensino); são eles: salários baixos, desvalorização profissional, sobrecarga de trabalho, excesso de cobranças, longa jornada — gerando falta de tempo para o descanso, o lazer e a família —, muita responsabilidade sobre o professor, falta de apoio, questões administrativas e pedagógicas incoerentes, lentidão na resolução de problemas e descaso do sistema em algumas situações. Todos se enquadram no que Esteve (1999) denomina de fatores secundários do mal-estar docente.

Outros fatores apontados são mais concretos e específicos, incidindo diretamente na ação docente em sala de aula. Ei-los: indisciplina, alunos descompromissados e desinteressados, falta de interesse e apoio da família do discente, desentendimento com alunos e colegas, junção de turmas por falta de professor, impotência para sanar dificuldades de aprendizagem e não concretização das metas traçadas. Eis, então, o que Esteve (1999) chama de fatores primários do mal-estar docente. Como se percebe, o que alegam os professores pesquisados sobre essa faceta da educação municipal em Uberaba converge para o que diz esse autor em suas investigações na Espanha. Assim, é plausível dizer que a especificidade do lócus da educação não anula a semelhança entre os problemas da esfera educacional.

Nas palavras de Esteve (1999, p. 22), “Criticado e questionado o professor vê diminuir seu valor social. Descontente com as condições em que trabalha, e às vezes, inclusive, consigo mesmo, o mal-estar docente constitui-se em uma realidade constatada e estudada”. Assim, as pesquisas que compõem o *corpus* de estudos sobre esse fenômeno permitem afirmar que exercer a docência profissionalmente hoje significa se deparar ou vivenciar o mal-estar docente de alguma forma. Os professores participantes desta pesquisa reforçam essa realidade, pois 26 deles (dentro um universo de 29) disseram que já vivenciaram, em maior ou menor intensidade, o fenômeno do mal-estar.

Salienta-se que os professores têm olhares diversos sobre esse fenômeno, os quais decorrem da personalidade de cada um e das forças contextuais e individuais que se conjugam na produção desse olhar. Para verificar como os participantes dessa pesquisa reagem ao mal-estar docente, indagou-se lhes como lidam com esse fenômeno. Entre as professoras acometidas pelo mal-estar docente, 03 alegaram que não dão importância ao fenômeno e desconsideraram seus efeitos sobre a saúde. A maioria, porém, mais especificamente, 20 professoras, alegaram que adotam estratégias de defesa ou de enfrentamento para preservá-la.

Como a saúde não tem fórmula pronta (porque é construída e cultivada dia a dia), sempre que se vê desafiada por situações adversas, ela pede medidas de defesa e proteção. Assim, esses dados sugerem que as professoras têm consciência de que o mal-estar pode

trazer agravos à sua saúde, por isso mobilizam estratégias de defesa ou de enfrentamento para se protegerem. Tais estratégias tendem a variar de professora para professora porque — afirma Esteve (1999) — o fenômeno do mal-estar não afeta a todos igualmente.

Por exemplo, um grupo numeroso é capaz de romper com esse mal-estar elaborando respostas efetivas ao aumento de exigências e à transformação enorme a que se vê submetida a profissão docente; outros sucumbem às condições psicológicas e sociais em que exercem a docência — dentre estes, os mais numerosos são os que recorrem, como estratégia de defesa, a um mecanismo de inibição que lhes permite cortar a autoimplicação pessoal no magistério, isto é, cortar a raiz das possíveis fontes de tensão: ao despersonalizarem sua atuação docente, as relações com os alunos se tornam mais superficiais; mas o professor se resguarda da tensão. Um grupo menor dentre estes que sucumbem ao mal-estar veem sua saúde afetada, acabando “queimados” em diferentes níveis. Essa situação se traduz em absentéismo, pedidos constantes de transferência, estresse, doenças mais ou menos simuladas para abandonar momentaneamente a docência e em doenças reais, como depressões mais ou menos graves.

Segundo Esteve (1999), não cabe estabelecer uma relação linear e simplista entre mal-estar docente e saúde mental do professorado porque, dos 12 níveis que a repercussão psicológica do fenômeno permeia, só os três últimos se referem ao bem-estar mental.

Embora, conforme afirma o autor, estes níveis tenham incidência reduzida quanto ao número de professores afetados, o perfil de adoecimento dos docentes da rede em estudo e da escola enfocada diverge dessa afirmação. Acrescenta-se que quando indagados através do questionário a respeito de como avaliam sua saúde, 09 dos sujeitos da pesquisa alegaram que não percebem nenhuma fragilidade, 12 alegaram que se consideram mais fragilizados psiquicamente, 07 revelaram que se consideram mais fragilizados fisicamente e 01 não respondeu.

Essas respostas deixam entrever duas possibilidades: ou as professoras não se avaliaram com precisão ou a saúde mental delas tem mais agravos do que na realidade estrangeira do passado investigada por Esteve — a Espanha dos anos 1980.

As docentes participantes desta pesquisa foram ainda solicitadas, através do questionário, a descreverem as formas ou sintomas pelos quais têm experimentado o mal-estar docente. Mais que apresentar respostas, o quadro que se segue confirma que tal fenômeno não afeta a todas as professoras igualmente e que este se manifesta numa diversidade enorme de sintomas.

QUADRO 1 – Sintomas do mal-estar docente

Irritabilidade	Ansiedade
Estresse	Preocupação excessiva
Desânimo	Falta de motivação

Tristeza	Depressão
Cansaço físico e mental	Dificuldades de concentração
Sonolência	Angústia
Dores (musculares, nas costas, na cabeça, no estômago)	Urticária
Falta de esperança quanto à melhora	Náuseas
Pânico de sala de aula	Insônia
Ausência momentânea	Tensão

Fonte: Questionários da pesquisa.

Essas respostas sugerem que a sintomatologia do mal-estar inclui a dimensão física e a dimensão psicológica dos sujeitos (seu psiquismo e suas emoções). O estilo de cada docente e a interpretação que cada um dá às exigências do cotidiano escolar fará diferença na forma como cada um se vê afetado por esse fenômeno, que — embora não atinja a todos, como se viu antes — acomete a maioria e prejudica sua saúde de forma diversa e grave.

Se os professores são a espinha dorsal do processo de ensino e aprendizagem, então é plausível supor que as boas condições de sua saúde física e mental são imprescindíveis à educação de qualidade. Nesse caso, convém compreender as causas do fenômeno abordado e desencadear ações com vistas a minimizá-lo, o mesmo aplicando-se ao sofrimento psíquico no trabalho, também visto como um tipo de ataque à saúde do professor, como se verá a seguir.

2. Sofrimento Psíquico no Trabalho e Mecanismos de Defesa

Em geral, as pessoas dão uma importância enorme ao trabalho no conjunto de sua existência. Como afirmam Dejours, Dessors e Desriaux (1993), ele não só garante a subsistência e o status social, mas também constitui a identidade do sujeito — para o adulto, ele é o meio principal de obter autoestima, valorização, respeito, poder e satisfação, seja pelo dinheiro (salário) ou pelo reconhecimento. Se a vida humana não se reduz ao trabalho, também não pode ser compreendida em sua ausência, que pode ser perigosa à saúde — ora, cabe pensar que a falta de trabalho angustia o desempregado e mesmo um recém-aposentado, pois gera um vazio, uma falta de sentido para a vida. Seja isoladamente ou numa equipe, com colegas ou clientes, em níveis hierárquicos idênticos ou distintos, os trabalhadores experimentam a solidariedade e o conflito, situações que podem se polarizar ou se mesclar ao cotidiano laboral deles.

Executado em condições favoráveis e por quem sente prazer ao fazê-lo (porque goza de boas relações interpessoais, de autonomia e controle sobre sua tarefa), o trabalho pode ser gratificante e saudável, pode ser fonte de realização, pode conduzir ao equilíbrio e ao fortalecimento da saúde — dizem Dejours, Dessors e Desriaux (1993). Em situações contrárias a essas, ainda segundo esses autores, ele não se traduz em sentido ou prazer na atividade realizada. Quando é marcado pelo individualismo, pela desconfiança e pela hostilidade, quando subjuga o trabalhador à organização autoritária, rígida e fragmentada, ao controle externo intenso e a pressões constantes, o trabalho pode gerar incômodo e constituir

uma fonte de sofrimento cujos efeitos desestruturam o psiquismo do trabalhador, facilitando o adoecimento.

O trabalho pode ser, portanto, fonte de realização e/ou sofrimento, mas raramente se situa em um só desses dois extremos; mais comum é ser atravessado alternadamente por componentes de um ou de outro. Noutras termos, o trabalho não só não é neutro na saúde do trabalhador, como também contraditório na vida das pessoas: pode afetar positivamente sua vida — ao proporcionar equilíbrio e realização pessoal — e afetá-las negativamente — ao criar condições para o desgaste psíquico e emocional e para o adoecimento. Daí seu caráter ora patogênico — contribui para agravar sofrimentos e fragilizar a saúde; ora estruturante — ajuda a transformar o sofrimento em prazer, de modo que quem trabalha, em certas circunstâncias, preserva sua saúde mais do que quem não trabalha (DEJOURS, 2001).

Os agravos laborais ao corpo ou à mente se vinculam às condições nas quais se trabalha. Aqui, a análise destas permeia a relação entre saúde mental e trabalho para evidenciar a repercussão negativa que este pode ter na dimensão psíquica dos professores. Ela supõe desvendar uma questão que Dejours (1992) vê como crucial: como a maioria dos trabalhadores consegue preservar o equilíbrio psíquico e se manter na normalidade em situações de pressão advindas da execução do trabalho.

Leia-se equilíbrio como resultado da luta contra a doença mental, da “regulação” embasada em estratégias defensivas elaboradas pelo trabalhador. Leia-se normalidade como equilíbrio instável e precário — porque suscetível aos fatores desestabilizantes ou patogênicos do trabalho e às defesas psíquicas; como condição que não supõe ausência de sofrimento — porque é trespassada por este, a ponto de Dejours [1992] falar em “normalidade sofrente”; isto é, algo de anormal ocorre porque, mesmo que estejam normais quando trabalham, as pessoas experimentam, subjetivamente e em maior ou menor grau, algum tipo de sofrimento ligado à atividade laboral.

Cabe dizer que os trabalhadores não aceitam esse sofrimento passivamente e sim constroem defesas para impedir o ataque à sua saúde e o adoecimento. Noutras palavras, “Se o sofrimento não se faz acompanhar de descompensação psicopatológica (ou seja, de uma ruptura do equilíbrio psíquico que se manifesta pela eclosão de uma doença mental), é porque contra ele o sujeito emprega defesas que lhe permitem controlá-lo” (DEJOURS, 2001, p. 35). Essa ótica prevê dois destinos para o sofrimento: beneficiar a saúde ou conduzir à morbidade. Com efeito, ao se defenderem do sofrimento, muitas pessoas buscam respostas efetivas para mudar as situações que incomodam; e tal busca supõe mobilizar recursos pessoais em prol de soluções criativas para minimizar ou superar adversidades, obter resultados positivos na execução das tarefas e tornar a prática profissional mais prazerosa e menos nociva. Outras pessoas, porém, reagem diversamente ao buscarem preservar sua saúde, isto é, procuram

apenas se defender do ambiente que lhes agride, em vez de também buscar soluções para transformá-lo. Dejours (1996) se refere a esse estado como algo próximo de uma “anestesia psíquica”, enquanto Esteve (1999) o vê como mecanismo de inibição que permite cortar a autoimplicação com a tarefa realizada a qual conduz a um endurecimento afetivo e à indiferença ou falta de sensibilidade quanto aos problemas oriundos do trabalho. Com isso, eliminam-se as possíveis fontes de sofrimento.

A primeira situação corresponde ao sofrimento criativo; a segunda, ao patológico — conforme a definição de Dejours (1996, p. 50):

Às vezes, em sua luta contra o sofrimento, o sujeito chega a elaborar soluções originais que [...] são em geral favoráveis simultaneamente à produção e à saúde: caracterizaremos então esse sofrimento denominando-o *sofrimento criativo*. Ao contrário, nessa luta contra o sofrimento, o sujeito pode chegar a soluções desfavoráveis à produção e desfavoráveis também à sua saúde. O sofrimento será então qualificado como *sofrimento patológico*.

Ambas as possibilidades correspondem à tentativa de viabilizar a relação entre trabalho e saúde, mas se diferem. No primeiro caso, as pessoas buscam enfrentar a situação incômoda pela transformação desta em situação mais favorável ao seu equilíbrio e bem-estar — o que pode ser tomado como estratégia de enfrentamento; no segundo, o intuito é poupar-se para não se desgastar nem se desestruturar física e psiquicamente, o objetivo é apenas defender-se contra o ambiente agressor, e não buscar soluções para transformá-lo — o que pode ser visto como estratégia de defesa (SANTOS, 2004).

Embora se reconheça que estratégias de defesa e de enfrentamento não podem ser vistas com tanta distinção, já que uma e outra possibilidade traduzem tentativas de manter a saúde no trabalho, podendo, portanto, ambas serem compreendidas como uma forma de enfrentamento às situações negativas, optou-se neste estudo por realçar algumas diferenças entre elas visando a enfatizar que uma busca a transformação dos aspectos incômodos e desconfortáveis do cotidiano laboral e a outra visa somente ao bem estar pessoal.

O sofrimento psíquico, portanto, não escapa aos mecanismos de regulação que o trabalhador cria, pois este não é um receptor passivo de vetores da doença, e sim um participante ativo do processo e cujo papel é central para produzir sistemas defensivos. Quando confrontados com aspectos danosos à saúde no ambiente laboral, os trabalhadores erguem mecanismos de defesa ou autorregulação para se protegerem e impedirem que o sofrer vire adoecer. Eis por que a normalidade não é tida como fruto da passividade ou do conformismo; antes, resulta da luta do trabalhador contra a desestabilização psíquica provocada pelas pressões do ambiente laboral.

Nos dias atuais, as demandas (im)postas à educação e ao trabalho docente confrontam com a defasagem das condições de trabalho; e isso tem levado a um sobre-esforço do

professorado na realização de suas tarefas, tornando a docência uma das profissões mais exigidas — uma profissão de risco até, segundo parecer da Organização Internacional do Trabalho (OIT). Por isso, o trabalho docente tem se tornado um espaço gerador de ansiedade, conflitos e tensões constantes — condições ideais para que muitos professores desenvolvam fenômenos como o mal-estar e sofrimento psíquico. Porém, como os demais trabalhadores, eles não ficam passivos e estáticos ante a manifestação de tais fenômenos; nem inertes ante as adversidades do trabalho. Ao contrário, criam movimentos para enfrentar as dificuldades ou se defender delas.

3. Os Sujeitos da Pesquisa e Suas Estratégias de Autorregulação

Quando intenso e prolongado, o sofrimento psíquico cria condições ideais para o adoecimento, o qual é evitado pelas pessoas mediante dispositivos de comportamento visando à autorregulação, ou seja, à manutenção do equilíbrio para proteger a integridade física e mental. Essa reação às adversidades é patente nos sujeitos desta pesquisa: professores do ensino fundamental de uma escola pública que construíram mecanismos de defesa para manter o equilíbrio e saúde.

Quando inquiridas pelo questionário sobre a forma como lidam com seu mal-estar na docência, as professoras participantes desta investigação mostraram que têm consciência dos efeitos negativos desse fenômeno em sua saúde; prova disso é que 20 delas disseram que adotam estratégias de defesa e de enfrentamento, as quais foram agrupadas segundo características comuns no quadro abaixo, que mostra os movimentos empreendidos pelas professoras para se defenderem dos ataques cotidianos (pressão e agressões) do ambiente laboral. A frequência das respostas (terceira coluna) indica o número de sujeitos que alegaram adotar estratégias que compõem cada uma das categorias definidas.

QUADRO 2 – Estratégias de defesa adotadas pelas professoras da pesquisa

CATEGORIAS TEMÁTICAS	DESCRIÇÃO DA ESTRATÉGIA	FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS
Atividades de lazer e descontração	Relaxar, passear, ocupar-se com coisas prazerosas, por exemplo: dançar, ouvir música, cantar e ler um bom livro.	11
Cuidados pessoais	Controlar melhor a alimentação, manter a tranquilidade e a calma, beber bastante água e tomar energéticos naturais.	6
Assistência médica e Medicalização	Procurar ajuda médica e tomar remédios antidepressivos	4
Busca de suporte afetivo	Conversar com os amigos, passear e se divertir com os filhos.	4

Prática de exercícios físicos	Praticar exercícios físicos regularmente, tais como caminhar e frequentar academia.	3
Cultivar a espiritualidade	Cultivar a religião e a fé em Deus como forma de suporte psíquico.	3
Regulações no trabalho	Adotar estratégias que visam minimizar tensões e dilemas da docência: diversificar as aulas para diminuir a indisciplina; manter organização e disciplina em relação ao desempenho das tarefas profissionais; buscar diálogo e aconselhamento com a coordenadora pedagógica, dentre outras.	3
Potencialização do tempo livre	Fazer valer o tempo livre, aproveitando-o da melhor maneira possível.	2
Negação dos problemas	Procurar não dar atenção a certos problemas, mudar pensamentos para atrair energias positivas, tentar deixar os problemas de lado e agir como se nada estivesse acontecendo.	2
Bom Humor	Tentar cultivar o bom humor no dia a dia.	1

Fonte: Questionários da pesquisa.

As informações desse quadro permitem reconhecer que, na maioria das vezes, as professoras adotam estratégias de autorregulação dirigidas à vida pessoal; isto é, comportamentos manifestáveis fora da escola. Aí se incluem atividades de lazer e descontração, cuidados pessoais, suporte afetivo, prática de exercícios físicos, cultivo da espiritualidade, potencialização do tempo livre e procura de ajuda médica e medicalização. Também informam que as estratégias adotadas se referem ainda à forma como esses sujeitos reagem aos problemas do trabalho, por exemplo, negando os problemas — como se não estivesse acontecendo — e tentando cultivar o bom humor; são mecanismos utilizados exclusivamente para se protegerem da desestruturação, para manterem o equilíbrio e preservarem a saúde numa situação de sofrimento oriundo do trabalho. Se a realização de atividades promotoras de saúde — prática de exercícios físicos e atividades de lazer e descontração — são importantes, não se pode dizer que bastam para garantir relações mais saudáveis entre trabalho e saúde, pois não pretendem transformar os aspectos nocivos.

Três docentes disseram que recorrem a estratégias de regulação referentes ao trabalho, passíveis de serem vistas como estratégias de enfrentamento. Contudo, além de serem reduzidas a poucos, são pontuais para melhorar a gestão da sala de aula e obter maior controle sobre a execução das tarefas; portanto, são imediatistas e práticas. Isso sugere que a saúde no trabalho ainda não aparece como algo central na vida das professoras pesquisadas, seja no

plano pessoal e/ou coletivo. Prova disso é que a maioria delas adota, no dia a dia, estratégias defensivas, e não de enfrentamento, pois estas não supõem superar ou minimizar os efeitos nocivos da organização do trabalho na saúde nem anular situações que incomodam. Eis por que tais estratégias não contribuem para tornar o trabalho realizado mais prazeroso e menos prejudicial à saúde, tampouco para neutralizar sua condição de gerador de sofrimento.

Manifestada na atitude de alguns sujeitos de ignorar e agir como se nada estivesse acontecendo, a negação dos problemas merece atenção porque se constitui em uma via de mão dupla. Como diz Dejours (1992), se esse sistema defensivo alivia o sofrimento, também se volta contra seus criadores, graças à sua característica de ocultação, que impede o conhecimento da forma e do conteúdo do sofrimento, imprescindíveis à luta contra sua existência.

O lazer e a descontração como estratégia defensiva remete ao pensamento de Codo (2006), para quem o produto da ação do trabalhador funciona como espelho: se este reflete uma face negativa — por exemplo, o aluno não aprendeu ou aprendeu mal —, então estão dadas as condições para o aparecimento do sofrimento psíquico no ambiente escolar. Nessa lógica, o educador pode decidir procurar alívio e esquecer o sofrimento vivido buscando, fora desse ambiente, atividades de lazer e descontração que ofereçam gratificação e anulem parte do desprazer experimentado no trabalho. Porém, segundo esse autor, tentar esquecer ou fazer o “jogo da amnésia” pouco adianta, pois o sofrimento ficou armazenado no íntimo, na subjetividade. Eis por que se diz que tal mecanismo corresponde a uma estratégia individual de *fuga* do sofrimento no trabalho; é a busca de um prazer momentâneo e substituto do desprazer experimentado no ambiente laboral (CODO, 2006).

Outro aspecto salientado nos resultados diz respeito ao fato de que algumas professoras recorrem à assistência médica e à medicalização para se protegerem (ainda que essa estratégia não atinja o problema em suas reais causas e seus fatores desencadeantes). Nesse sentido, Dejours (1992) esclarece que somente o sofrimento físico é reconhecido; o sofrimento mental, por sua vez, permanece velado, sendo legitimado só quando evolui para uma doença mental caracterizada. Não havendo o reconhecimento público quanto ao sofrimento mental, só resta ao trabalhador buscar uma saída individual recorrendo à ajuda médica e à medicalização, e não um psicólogo ou um psiquiatra, por exemplo, pois o sofrimento psíquico é visto como algo que não se sustenta como motivação para o afastamento (a licença-saúde). Essa situação disfarça e desqualifica o sofrimento mental, deslocando o conflito entre o homem e o trabalho para um terreno mais neutro, o do adoecimento. A literatura pertinente sugere que muitos professores recorram às licenças-saúde

não por estarem propriamente doentes, mas para aliviarem o desprazer e o sofrimento experimentados na docência, evitando assim que o desconforto vivenciado no trabalho os conduza ao adoecimento.

A busca individual e extraescolar por uma saída para o sofrimento psíquico deixa entrever a ausência de uma consciência (de uma ação?) coletiva do sofrimento. Com efeito, mesmo que o coletivismo e a colaboração sejam indicativos óbvios do trabalho docente, ainda estão presentes mais no plano do desejo dos professores do que na prática concreta das atividades escolares, como afirmam Tardif e Lessard (2008).

O pensamento de Codo (2006) amplia esta reflexão, pois ele defende a ideia de que os professores, em vez de fazer o “jogo da amnésia”, poderiam enfrentar seu próprio sofrimento, que é compartilhado por muitos colegas, mediante o fortalecimento das ações coletivas em direção às melhorias do mundo e do ambiente laboral; poderiam expressar o que sentem e tentar fazer algo para mudar a realidade do trabalho. Além disso, sendo a escola uma instituição social e coletiva, então cabe supor que a solução dos problemas educacionais depende da ação coletiva; que é importante refletir coletivamente sobre o enfrentamento.

Considerações Finais

Os resultados desta pesquisa mostram que os elementos da atividade docente profissional que afetam negativamente a saúde dos professores são muitos; também que os movimentos (as ações) destes contra as adversidades se referem, quase exclusivamente, a estratégias defensivas — as quais, embora sejam importantes, não bastam para assegurar relações mais saudáveis entre trabalho e saúde; sua efetividade e resolutividade são discutíveis, pois visam não à transformação dos aspectos nocivos, mas à defesa contra o ambiente laboral. Essas constatações sugerem, então, que é preciso melhorar as condições do trabalho dos professores: torná-lo mais prazeroso e satisfatório; fazer com que se torne um fator de equilíbrio e garantia de sobrevivência na profissão, permeado pelo bem-estar e por condições favoráveis à minimização ou ausência de sofrimento. Ressalta-se assim, que voltar o olhar para as condições de trabalho do professor, para seu bem-estar e para sua saúde, e não só para os resultados de sua ação profissional, é oferecer condições favoráveis a um funcionamento melhor da educação escolar.

É preciso que, a essas ações políticas, alinhem-se a conscientização e mobilização coletiva do professorado em torno da questão. Mais que atitudes isoladas, individuais e paliativas para mudar as condições atuais da educação, é a ação reivindicante da coletividade que pode resultar em melhores condições de trabalho, políticas de proteção à saúde e medidas

para evitar ou minimizar o mal-estar, o sofrimento, as manifestações de estresse, da síndrome de *burnout* e outras formas de adoecimento que têm levado o professor a se afastar significativamente das salas de aula.

Fazer essa melhoria — defende-se aqui — requer ações desenvolvidas de modo conjugado pelos docentes, pelas escolas, pelos sistemas de ensino e pelos responsáveis pela elaboração das políticas públicas. É na ação desses agentes que se vislumbra a valorização do professorado, mediante a adoção de mecanismos eficazes de proteção à sua saúde, pois se não há escola sem professor, então é provável que sua presença em condições coerentes com a importância e complexidade de sua ação profissional, também, dependa de uma luta coletiva.

Referências

- CHARLOT, Bernard. A violência na escola: como os sociólogos franceses abordam essa questão. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 4, n. 8, jul/dez 2002a, p.432-443.
- CHARLOT, Bernard. Relação com a escola e o saber nos bairros populares. **Perspectiva**, Florianópolis, v.20, n.Especial, jul./dez.2002b, p. 17-34.
- CODO, Wanderley (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2006, 432 p.
- DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez – Oboré, 1992, 168 p.
- DEJOURS, Christophe; Dessors, Dominique; Desrioux, François. Por um trabalho, fator de equilíbrio. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, n. 33, mai./jun. 1993, p. 98–104.
- DEJOURS, Christophe *et al.* **Psicodinâmica do trabalho**: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 1994.
- DEJOURS, Christophe. Uma nova visão do sofrimento humano nas organizações. In: Torres, Ofélia de Lanna Sette (Org.). **O indivíduo na organização**: dimensões esquecidas. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996, p. 149–73.
- DEJOURS, Christophe. **A banalização da injustiça social**. 4. ed. Rio de Janeiro: ed. fgv, 2001, 160 p.
- ESTEVE, José Manuel. Mudanças sociais e função docente. In: _____. **Profissão professor**. Lisboa: Porto Editora, 1995, p. 93–124.
- ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente**: a sala-de-aula e a saúde dos professores. Bauru: edusc, 1999, 176 p.
- PERRENOUD, Philippe. **Os Dez Não-Ditos ou a Face Escondida da Profissão Docente**. In Espaço Pedagógico (Universidade de Passo Fundo, Brasil), v. 6, n. 2, dez., 1999, p. 105-121.

SANTOS, Gideon Borges dos. **A fênix renasce das cinzas**: o que professores e professoras fazem para enfrentar as adversidades do cotidiano escolar. Dissertação (Mestrado em Educação) — Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, 2004, 137 p.

TARDIF, Maurice; Lessard, Claude. **O trabalho docente**: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.