

STRESS E INCLUSÃO: indicadores de stress em professores frente a inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais

Maria Inês Naujorks

Este artigo refere à pesquisa que investigou o stress em professores do ensino fundamental e os principais agentes desencadeadores frente a inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. Tratou-se de um estudo quanti-qualitativo envolvendo 163 professores distribuídos em 91 escolas da rede pública do município de Santa Maria-RS. O instrumento de coleta dos dados quantitativos foi a versão adaptada e validada do Inventário Faculty Stress Index. Identificamos que a falta de preparo dos professores para o processo de inclusão é a principal fonte geradora de stress e sugerimos que a Universidade juntamente com as escolas organizem programas de apoio aos professores tanto no sentido de uma formação continuada como no sentido de identificação e controle de sintomas físicos e emocionais.

Palavras chaves: stress, inclusão, formação de professores.

Introdução

O professor cada vez mais tem se ressentido em seu cotidiano profissional. Sentimentos de desilusão, de desencantamento com a profissão são freqüentemente relatados evidenciando o quanto esta profissão está vulnerável ao stress. Mattos (1994) deixa claro o quanto as atividades pedagógicas dos professores são permeadas por circunstâncias desfavoráveis forçando-os a uma reorganização e improvisação no trabalho prescrito, tornando-lhes o trabalho real totalmente descaracterizado em relação às expectativas. Tal distorção no conteúdo de suas atividades pedagógicas não lhes permite vivenciar esse trabalho como significativo, o que gera um processo de permanente insatisfação. Essa situação os induz a sentimentos de indignidade, fracasso, impotência, culpa, desejo de desistir, entre outros. A proposta da inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais nas classes regulares de ensino tem reforçado o quadro, pois os professores sentem-se despreparados para lidar com esse aluno. Como consequência encontramos um profissional cada vez mais propenso ao processo de stress e um aluno cada vez mais discriminado.

Queixas freqüentes destes docentes evidenciam o agravamento do problema: a quase inexistência de projetos de formação continuada que os capacite para enfrentar esta "nova" demanda educacional; elevado número de alunos por turmas; infra-estrutura física inadequada; a falta de trabalhos pedagógicos em equipe; o desinteresse da família em acompanhar a trajetória escolar de seus filhos; a indisciplina cada vez maior; a desvalorização profissional, entre outras, revelam que, forçosamente, em seu cotidiano de trabalho, acabam tendo que lidar com situações que fogem de seu controle e preparo. Nesta perspectiva, os desafios são inúmeros e, como referimos, podem estar sendo fonte geradora de stress em muitos professores. Considerando que a eficácia do processo educativo passa, inclusive, pelas interações estabelecidas pelo docente com seus alunos e também com a estrutura organizacional da escola, entendemos que buscar a compreensão das situações que causam desgaste emocional, preocupação e ansiedade possa ser benéfica no sentido de subsidiá-lo de modo a facilitar-lhe o acesso a questões de natureza tanto objetiva como subjetiva que possam estar contribuindo para a instalação

Stress, que processo é este:

A palavra stress tem origem no latim e conforme o Oxford English Dictionary, foi empregada popularmente a partir do século XVII com o significado de "fadiga", "cansaço", alguma coisa "apertada" ou "penosa". Este conceito foi inicialmente muito utilizado na área da Física para explicar a relação entre força e reação dos corpos.

Introduzido na literatura da área médica por Hans Selye (1936), o termo caracteriza uma alteração endocrinológica que se processa no organismo quando este se encontra em situação que requeira dele uma reação mais forte que aquela que corresponde à sua atividade orgânica normal. O autor descreveu a Síndrome de Adaptação geral (SAG), que corresponde ao stress biológico, apresentando-se em três estágios. O primeiro estágio denominado de Reação de Alarme, é quando há liberação de várias substâncias como a adrenalina, o hormônio aldosterona, corticóides como o cortisol e hidrocortisona, entre outros, evidenciando significativa alteração no organismo. A segunda fase, denominada de Fase da Resistência, ocorre quando a ação do estressor se prolonga exigindo do organismo uma maior adaptação. Todo o processo inicial que desencadeou a Fase de Alarme vai sendo "assimilado" pelo organismo e o

mesmo vai se adaptando a ação do estressor que, se prolongada, desencadeará outras reações no organismo. A terceira etapa, que é identificada como Fase do Esgotamento, ocorre quando a ação do estressor permanece por um longo período, esgotando a energia de adaptação do organismo. Neste estágio o organismo pode ser atingido tanto no plano psicológico ou emocional, quanto no plano biológico ou físico. Cada indivíduo poderá desenvolver determinados sintomas ou doenças de acordo com seus recursos psicológicos para lidar com a situação ou, também, de acordo com sua constituição e herança genética.

Lipp (1996) afirma que é necessário distinguir entre estressores externos e internos: os estressores externos caracterizam eventos ou condições externas ao organismo, que o afetam, independente da vontade da pessoa. Neste estudo podemos identificar como estressores externos a falta de informação sobre o processo de inclusão, a falta de infra estrutura das escolas, a indisciplina dos alunos, a indiferença dos pais em relação a vida escolar dos filhos, a intolerância dos pais de crianças ditas "normais" em relação aos alunos incluídos, entre outros. Os estressores internos são determinados pela própria pessoa, já que revelam, muitas vezes, o seu modo de ser, de se relacionar, as características de sua personalidade. Podemos identificar neste estudo a ansiedade, o negativismo, o pessimismo, a rigidez, a raiva, entre outros.

Com a popularização da palavra stress, todos falamos no tema muito à vontade uma vez que já passamos por situações de desgaste emocional. Doenças na família, dívidas, situações de risco e violência urbana, necessidades não satisfeitas, difíceis relações de trabalho, frustrações, etc... Todos estes são indicadores para desencadear um processo que é muito mais complexo, como vimos anteriormente, já que nos envolve como um todo e deve ser entendido em uma dimensão interdisciplinar. Seger (1992), alerta para os maus usos que fazemos do termo. A autora afirma que encontramos, freqüentemente, stress identificado como estímulo (por exemplo: o trânsito) ou como reação (por exemplo: o chefe está irritado) e em raras oportunidades é definido como um processo, o que corresponde a sua verdadeira natureza. Argumenta que, por este motivo, convém utilizarmos o termo "estressor" para designar o agente estimulante ou a situação que está desencadeando a excitação no organismo. A expressão "stress" deve ser utilizada para identificar o processo psicofisiológico em que o organismo se encontra. A expressão "reação de stress" para definir o comportamento que o organismo manifesta, decorrente do processo desenvolvido.

Nossas reflexões, ao longo deste estudo, estiveram pautadas no referencial do Stress. Buscamos suporte teórico em autores como Selye, Seger, Mattos, Schmidt, Lipp e Codo.

A docência é, segundo apontam alguns pesquisadores, uma das profissão que mais causa desgaste emocional e stress. Este trabalho que poderia ser uma fonte de realização pessoal e profissional, torna-se penoso, frustrante e todas as situações novas que poderiam servir como uma motivação, passam a ser uma ameaça temida e, portanto, evitada. Os mecanismos de defesa psicológica surgem como uma estratégia natural do próprio organismo que se resguarda das adversidades. Quando o indivíduo está "armado" utilizando em sua defesa estes mecanismos, muito pouco de crescimento pode ocorrer e o diálogo difícil de ser efetivado colocando em risco muitas situações que poderiam se converter em verdadeiras fontes de aprendizado e trocas para todos. Algumas vezes esta complexidade vivenciada pelo professor dificulta o processo de mediação na produção e apropriação dos conhecimentos dos alunos contribuindo para a exclusão e não inclusão dos mesmos como desejamos.

Estudando uma realidade:

Entre 1998 e 2000 foi realizado em Santa Maria-RS, um estudo que teve como objetivo investigar o stress e os principais agentes desencadeadores em professores do ensino fundamental frente a inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais em suas turmas. O instrumento de coleta de dados consistiu em uma adaptação do inventário Faculty Stress Index (FSI) de Gmelch e colaboradores (1984). A escolha do mesmo baseou-se em estudos já realizados anteriormente: Schmidt, 1990, que estudou o Stress ocupacional no ambiente Acadêmico Universitário; Naujorks e outros, 1993, que estudou o Stress em mães de crianças e adolescentes com deficiência auditiva; Ozieck, 1998, que estudou o Stress Ocupacional em professores de licenciatura da UFSM. Para este estudo foram adaptadas questões sobre inclusão devidamente validadas. O inventário consta de uma primeira parte contendo dados demográficos e uma segunda parte específica de situação de stress, totalizando 30 questões. Os dados quantitativos foram analisados por um professor especialista em estatística que acompanhou a validação do instrumento utilizando para tratamento e cruzamento dos mesmos o pacote Statistical Analysis Sistem - SAS, versão 3.0.

Fizeram parte do mesmo 91 escolas da rede pública. Em cada escola três professoras das séries iniciais responderam aos inventários perfazendo um total de 163 instrumentos respondidos tendo um aproveitamento de 100%.

A trajetória e os achados da pesquisa:

Ao chegarmos nas escolas, antes da aplicação dos instrumentos, conversávamos com as professoras, explicando o objetivo do estudo. Era um momento informal, de descontração, onde elas

podiam expressar suas dúvidas e manifestar ou não o desejo de serem sujeitos da pesquisa. Este configurou-se no momento das queixas, como referimos no início do texto: podemos identificar que havia significativa resistência à proposta da inclusão e muitas não sabiam nem mesmo do que se tratava, evidenciando, portanto, um total desconhecimento; o descaso das políticas públicas para com a formação continuada de professores; o desapontamento por terem que realizar uma tarefa para a qual não desenvolveram competências; a falta de interesse dos pais pelas questões escolares dos filhos, entre outras.

Aplicados os instrumentos, procedemos o cruzamento dos dados e retiramos cinco categorias que consideramos de maior relevância para serem analisadas qualitativamente.

1-Perspectivas em relação à inclusão:

Esta categoria foi a que mais mobilizou o grupo reunindo as principais preocupações frente à inclusão, constituindo-se em um estressor forte. Os indicadores foram:

a)- Em relação a si e aos colegas:

Não me sinto à vontade ao ter que enfrentar situações novas, como por exemplo a proposta da inclusão, por não estar suficientemente familiarizada.

Sinto que não há comprometimento de alguns colegas em relação a esta proposta.

Ao referirem-se às colegas como não comprometidas com a proposta da inclusão, ficamos na dúvida se estas professoras poderiam estar se valendo de um mecanismo de defesa, projetando nas colegas um sentimento que, na verdade era seu, visto que a inclusão causa todo o desconforto já assinalado ou se esse indicador sinaliza para o quanto as professoras sentem-se sozinhas frente esta tarefa.

b)- Em relação à escola:

Sinto que a escola não está preparada para atender alunos com necessidades educacionais especiais.

Há uma sobrecarga de serviço docente que impede o aperfeiçoamento principalmente em relação a esta proposta

Não disponho de recursos materiais e didáticos e instalações apropriadas para cumprir com as responsabilidades que esta nova proposta requer.

Estes indicadores nos remeteram à discussão dos conceitos de inclusão e integração. Compartilhamos da idéia expressa por Mantoan (1997), quando afirma que na integração escolar toda a estrutura da escola se mantém não havendo mudança naquilo que já está instituído. Cabe ao aluno adequar-se a ela. Já a inclusão é uma opção mais radical no sentido que é o sistema que precisa ser revisto, adequando-se às demandas do aluno. Para tanto, recursos físicos e meios materiais necessitam ser priorizados juntamente com a informação ao professor sobre o aluno com necessidades educacionais especiais esclarecendo esta condição, desenvolvendo novas atitudes e formas de interação que repercutam nos processos de aprendizagem de todos os alunos.

c)- Em relação aos órgãos oficiais e políticas pedagógicas:

Sinto que não existe uma preocupação efetiva em fornecer subsídios aos professores para trabalhar com a diversidade.

Sinto que esta proposta tem um conteúdo muito mais político do que pedagógico.

Sinto que a escola ou órgão maior não se interessa em proporcionar as condições necessárias para implementação desta proposta.

Difícilmente consigo apoio oficial e recursos para buscar aprimoramento principalmente no que se refere a esta proposta.

Estes indicadores refletem a fragmentação do sistema nas suas diversas instâncias: Federal, Estadual, Municipal e escolar. Enquanto respondiam ao instrumento, as professoras manifestavam-se afirmando que o trabalho de inclusão ficava restrito à sala de aula. Foram significativas as manifestações de que a inclusão foi uma proposta imposta, sem um preparo prévio de professores, gestores, famílias, alunos, enfim, a comunidade escolar, mesmo considerando a autonomia outorgada às escolas em delinear sua identidade no Projeto Político Pedagógico.

2-Condições de trabalho: (materiais e estrutura física)

Esta categoria evidenciou as condições de trabalho como um possível estressor, que merece atenção.

atenção.

Minhas atividades de ensino são prejudicadas pelo elevado número de alunos em minha sala.

A liberdade para desenvolver minhas atividades na escola é limitada

Minhas atividades docentes são excessivamente controladas pela instituição

Percebo que há incongruência entre o projeto político pedagógico da escola e o que realizo em sala de aula

Sinto-me freqüentemente decepcionada com os encaminhamentos feitos pela escola ou órgão maior em relação a questões relativas ao ensino.

Sinto-me tensa por ocasião das reuniões de pais e conselho de classe.

Observamos que, a medida em que a faixa etária das professoras aumenta, maior é a possibilidade de entrarem em um processo de stress. Este fenômeno pode estar associado ao desgaste sofrido ao longo da carreira. Quanto mais jovens, mais engajadas e comprometidas se sentem. Porém, acreditam possuir uma autonomia reduzida e sentem-se mais vigiadas pela instituição. Esta percepção vai diminuindo com o passar do tempo; as professoras com mais idade sentem-se mais autônomas e as demandas da escola já não lhes exigem tanto. Mesmo acreditando gozarem de prestígio e respeito tanto na escola quanto na comunidade, à medida que a faixa etária avança maior é a probabilidade de sofrerem o processo de stress, pois sentem-se desgastadas pelas condições adversas do trabalho.

3-Reconhecimento do trabalho pela escola e pela comunidade:

Esta categoria revelou o quanto o reconhecimento pelo trabalho realizado pode configurar-se também em um estressor:

Acho que a escola mostra-se indiferente pelos meus esforços e trabalhos pedagógicos

Sinto que minhas sugestões e recomendações não são tomadas em conta.

Acho que o desempenho profissional de certos colegas é insatisfatório

Observamos que nesta categoria as professoras com mais tempo de serviço sentem-se prestigiadas tanto pelo seu fazer, quanto por sua experiência pessoal. Este sentimento pode estar associado à maturidade pessoal e profissional, bem como uma maior percepção da realidade, característica adquirida pelo próprio tempo vivido. As professoras mais jovens, que ainda não tiveram a experiência do tempo vivido (tanto pessoal como profissionalmente) se por um lado investem na carreira demonstrando vontade de enfrentar os desafios da profissão, por outro, sentem-se inseguras e desprestigiadas, estando, portanto, também suscetíveis ao stress do trabalho.

4-Satisfação pessoal e financeira:

Esta categoria deixou evidente que apesar da situação financeira ser um agente estressor porém ainda há uma identificação com o trabalho como verificamos nos comentários emitidos pelas professoras:

Sinto-me insatisfeita em relação ao desenvolvimento de minha carreira docente.

Os principais problemas que enfrento hoje giram em torno do meu trabalho.

Sinto-me cansada e desanimada com o magistério e constantemente tenho desejo de fazer outra atividade.

Minha situação econômica atual não me permite realizar projetos de lazer para meus períodos de folga.

Meu salário não é adequado para cobrir minhas necessidades pessoais e familiares.

O grupo investigado concorda que os salários são baixos ficando explícito o desejo de uma melhor remuneração. Mas pelo fato de ainda estarem identificadas com seu trabalho, este assunto fica relegado a um segundo plano. Os indicadores que compõe esta categoria aparecem associados a declarações do tipo: "o que verdadeiramente nos causa stress é a falta de educação do aluno, falta de respeito em sala de aula, irresponsabilidade da família, alunos com três ou quatro anos de repetência, a falta de recursos psicológicos, materiais, pedagógicos para atendê-los..."

5- Metodologia utilizada em sala de aula:

A última categoria de análise mostra a dinâmica da sala de aula como um estressor potencial:

Sinto dificuldade em manter o controle e o interesse dos alunos em sala de aula

As atividades que realizo durante o período escolar são, em geral, repetitivas e rotineiras

Sinto que esta proposta vai causar um prejuízo aos alunos ditos normais.

Muitas vezes, o trabalho realizado em sala de aula é baseado em tentativas de ensaio e erro, pois as professoras sentem-se limitadas para desempenharem uma atividade para a qual não receberam formação. Desta forma, acabam massificando conteúdos que tornam-se pouco significativos ao aluno. O professor ainda é considerado o mediador do processo de aprendizagem e a referência da qualidade de ensino é atribuída a ele em seu desempenho e competência profissional. Quando é posto à prova sente-se perdido e confuso.

Considerações Finais:

Conforme identificamos ao longo deste estudo, vários são os agentes estressores com os quais o professor tem que lidar em seu cotidiano profissional. Na maioria dos casos até consegue identificá-los, mas sente-se impotente frente aos mesmos. Encontramos um professor angustiado frente aos desafios que a escola lhe impõe.

A proposta da inclusão é um forte agente estressor, pois chegou nas escolas de forma "imposta", tornando-se, em linguagem figurada uma "pedra no caminho do professor". O conceito de inclusão, segundo os professores ouvidos adquire diversos significados, mas todos são unânimes em afirmar que o processo inicia a partir de mudanças de atitudes que englobam a sociedade e não apenas o ambiente escolar. Como não conseguem enxergar este "movimento" nem na sociedade nem nas escolas, sentem-se sozinhos, tendo que implementar um processo que diz respeito a todos, que envolve uma prática coletiva.

Apesar do despreparo do professor ser apontado como o mais forte estressor, concordo com Malagris (2002), quando afirma que, mesmo com formação adequada, alguns docentes podem apresentar dificuldades diante da situação. Estas dificuldades justificam-se pelas experiências internas que são diferentes de pessoa para pessoa. Pessoas propensas ao stress, têm uma experiência diferenciada daqueles que não têm essa propensão. As pressões internas são decorrentes das crenças e dos valores de cada um. Aliadas ao despreparo profissional específico podem desencadear, com mais propensão, o processo de stress.

Finalizando, cabe-nos levar os resultados deste estudo para o âmbito das escolas divulgando este referencial entre professores, gestores educacionais e familiares. Também é necessária a conscientização dos órgãos responsáveis pela elaboração das políticas públicas evitando, assim, a instalação de um quadro de sofrimento que poderá se tornar crônico na profissão docente.

Referências Bibliográficas

LIPP, M.(2002) O stress do professor. São Paulo: Papirus

_____(1996) Pesquisa sobre stress no Brasil. São Paulo: Papirus

MANTOAN, M. T.(1997) A integração de pessoas com deficiência - contribuições para uma reflexão sobre o tema. São Paulo: Memnon

MALAGRIS, L. (2002) O professor, o aluno com distúrbios de conduta e o stress. IN Lipp, M. O stress do professor. São Paulo: Papirus.

MATTOS, M. G.(1994) Vida no trabalho e sofrimento mental do professor de Educação Física da escola municipal: implicações de seu desempenho e na sua vida pessoal. São Paulo, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. Tese de Doutorado.

NAUJORKS, M. I. et all (1993) O stress em mães de crianças e adolescentes portadores de deficiência auditiva. Anais do II Congresso Interno do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo.

OSIECKI, A. C.(1998) Stress ocupacional em professores de Licenciatura. Santa Maria, Universidade Federal de Santa Maria, Dissertação de Mestrado.

SCHMIDT, I. T.(1990) Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário. São Paulo. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, Tese de Doutorado

SELYE, H.(1965) Stress, a tensão da vida. São Paulo: Ibrasa

SEGER, L.(1992) Psicologia e Odontologia - uma abordagem integradora. Santos: Editora Santos.

[Cadernos](#) :: edição: 2002 - Nº 20 > [Editorial](#) > [Índice](#) > [Resumo](#) > **[Artigo](#)**