

REPORTAGEM ESPECIAL

O estresse de cada dia de quem atua em sala de aula

Liège Alves, especial para o JC*
economia@jornaldocomercio.com.br

Entre as profissões que mais têm apresentado sintomas de burnout está a dos professores. Segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), 72% deles estão sofrendo com sintomas relacionados a essa síndrome. Pela experiência do psicólogo clínico Estevan de Negreiros Ketzler, que já coordenou um grupo terapêutico focado na categoria, há um nível de ansiedade muito alto nessa população.

Este cenário tem piorado com as recentes notícias de violência em escolas nos diversos estados do País. O impacto destes fatos, conforme Ketzler, pode ser percebido nos atendimentos. “Muitos nunca tiveram acesso a psicoterapia e descobrem ali um espaço para eles se sentirem acolhidos e poderem pensar suas demandas. Como colocar eles em primeiro plano para suas vidas?”, relata. Ele explica que, na maioria das vezes, o estresse em sala de aula até torna-se menor diante de problemas familiares e de um cansaço que atinge os educadores que estão atuando há mais tempo.

Embora a ansiedade seja a queixa mais frequente nos relatos dos pacientes, transtornos devido

ao trabalho nas escolas têm potencializado antigos problemas pessoais, dando vida a doenças psicossomáticas, como psoríase, fibromialgia, cefaleias graves e insônia. “As doenças mentais não tratadas levam a problemas físicos”, salienta.

Como a categoria de docentes é formada em sua maioria por mulheres, questões como a violência, remuneração baixa e falta de reconhecimento, somam-se a problemas de gênero, como o “terceiro turno” encarado dentro de casa com os afazeres domésticos, o que sobrecarrega ainda mais essas profissionais. “Isso não significa que homens também não sofram muito com a docência. Sabemos o quanto é difícil dar aulas na rede pública para populações de baixa renda que não têm interesse pelo estudo regulamentar”, lamenta.

A falta de reconhecimento pode ser considerada um agravante. Na opinião de Ketzler, quem atua nessa área pode ser visto e encarado como “inimigos”, simplesmente porque a sociedade vê com desprezo as pessoas que estudam e buscam se aperfeiçoar. “Pior ainda os que gostam de estudar independente de títulos acadêmicos. Esses são vistos quase como “idiotas”. Acredito que esta



Ketzler, que coordenou grupo terapêutico focado na categoria, diz que há um nível de ansiedade muito alto entre educadores

configuração precisa mudar para que de fato a educação seja valorizada e o trabalho dos professores possa, um dia, realmente ser respeitado”.

Por todos estes motivos, o trabalho inicial com os professores é tentar resgatar o sentido de propósito perdido. O afastamento

temporário por motivos de saúde pode tornar-se uma forma de ganharmos tempo para o processo de autoconhecimento. “É muito comum essas pessoas terem perdido algo em suas vidas. O que lhes dava prazer? Para onde isso foi? Como podemos resgatar um sentido em suas vidas? Com a

vontade de melhorar deles, conseguimos encontrar alternativas de resolução e seguir adiante”. Com esse apoio terapêutico e a disposição de olhar questões pessoais de forma mais profunda, aos poucos estes profissionais vão resgatando a vontade de viver e continuar ajudando seus alunos, filhos e pais.

Vida contemporânea estimula surgimento do transtorno em estudantes e trabalhadores

Excesso de estímulo, excesso de cobrança. Em um mercado com mais profissionais do que vagas cria-se um cenário no qual o colaborador tem que fazer de tudo para se manter empregado. Acrescenta-se a isso um contexto de incertezas econômicas, fazendo com que muitas empresas enxuguem seus quadros e contratem menos.

Esse contexto gera pressão para que os funcionários precisem se destacar, aumenta a competição e a cobrança de resultados. Reunindo essas condições temos o cenário perfeito para o estímulo ao surgimento cada vez maior de pessoas com sintomas de burnout.

A síndrome, que no início foi identificada mais nas áreas médica e da educação, foi se

alastrando para outras profissões em que a exigência e a cobrança são altas. Várias empresas já detectaram no seu radar a necessidade de implementar programas de qualidade de vida, mas estes empregadores ainda estão longe de ser a maioria na visão do psicólogo Fernando Elias José.

“Algumas companhias fazem programas, mas, na prática, seguem a cobrança. As empresas precisam ser coerentes, para terem bons resultados. Isso pode ser um fator de decisão dos colaboradores para permanecer e, assim, estarão reter talentos”.

Ao contrário daqueles que localizam o alvo apenas no mercado de trabalho, o psicólogo identifica muitos casos entre os

estudantes. Não é raro pessoas em período de estudo intensos, seja para provas do Enem, concursos, finais de cursos, residência médica apresentarem os sintomas desse distúrbio. “A pessoa repete as mesmas atividades de forma incessante e acabam desenvolvendo essa síndrome”, explica.

Segundo ele, o período de estudos, estágios, pode ser comparado ao mercado de trabalho atualmente, porque o nível de concorrência é alto, o que pode levar a exaustão extrema.

As redes sociais, que poderiam ser usadas para um momento de relax, também acabam hiper estimulando as pessoas, pois quem publica uma foto quer reconhecimento. E quando essa aprovação não

vem contribui para elevar o nível de estresse.

Um dos antídotos para essa situação, na visão de José, é a autoestima em dia. Nem precisa ser um ego inflado, mas saber respeitar limites, reconhecer seus talentos, dizer não quando é necessário faz bem para os profissionais, assim como o autoconhecimento, que faz com que a pessoa entenda como se relaciona com o trabalho. Tudo isso funciona como uma proteção.

“Ter uma política para o cuidado pessoal, condições de desenvolver o trabalho sem se sentir tão cobrado e fazendo muitas coisas ao mesmo tempo”, indica, explicando que uma das dificuldades é que as pessoas perderam o senso de

urgência, do que é prioridade, do certo e do errado, do que é bom ou ruim.

Em relação a empresas, o psicólogo acredita que o caminho inicial é ter o suporte adequado para as pessoas falarem e lugares de descanso, as chamadas áreas de decompressão, que ajudam os colaboradores a intercalar jornada diária com momentos de lazer.

Essas estratégias combinadas contribuem para que o nível de exaustão do time se mantenha sob controle. “Em geral, as pessoas têm uma grande necessidade de serem aprovadas. Porém, quanto mais seguras forem, terão uma mais tranquilidade maior e lidarão de uma forma melhor com as cobranças que toda profissão possui.”