



**A PRÁTICA DA  
PSICOLOGIA NA ESCOLA:**  
introduzindo a abordagem  
cognitivo-comportamental



**DÉBORA C. FAVA**

ORGANIZADORA

**A PRÁTICA DA  
PSICOLOGIA NA ESCOLA:**  
introduzindo a abordagem  
cognitivo-comportamental

 Artesã

A Prática da psicologia na escola: introduzindo a  
abordagem cognitivo-comportamental

1ª edição

Copyright © 2016 Artesã Editora

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte,  
sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação,  
fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

**COORDENAÇÃO EDITORIAL**

Karol Oliveira

**DIREÇÃO DE ARTE**

Tiago Rabello

**REVISÃO**

Bethânia Nazareth Cunha M. Lomanto  
Ilvece Herberson de Castro Cunha

**CAPA**

Karol Oliveira

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Conrado Esteves

---

F272 Fava, Débora C.

A prática da psicologia na escola : introduzindo a abor-  
dagem cognitivo-comportamental / Débora C. Fava . – Belo  
Horizonte : Ed. Artesã, 2016.

400 p. ; 23 cm.

ISBN: 978-85-88009-60-8

1. Psicologia escolar. 2. Psicologia educacional. 3. Psicólogos  
escolares. I. Título.

CDU 159.9:37

---

Catálogo: Aline M. Sima CRB-6/2645

**IMPRESSO NO BRASIL**

*Printed in Brazil*



ARTESÃ EDITORA LTDA.  
Site: [www.artesaeditora.com.br](http://www.artesaeditora.com.br)  
E-mail: [contato@artesaeditora.com.br](mailto:contato@artesaeditora.com.br)  
Belo Horizonte/MG

## **O stress do professor frente ao mau comportamento do aluno**

*Marilda Emmanuel Novaes Lipp*

Embora gratificante, a arte de ensinar pode também se constituir em uma fonte poderosa de stress, dependendo das condições presentes. É importante sensibilizar o professor para levá-lo a uma reflexão sobre como pode evitar ou amenizar o stress ocupacional ao qual está sujeito. O presente capítulo objetiva não só ajudar o professor a enfrentar o stress de modo positivo, mas também colaborar com o psicólogo escolar, o pedagogo e outros profissionais da área escolar, abordando noções dentro de um referencial cognitivo que os possibilitem a lidar de modo eficaz com os estressores da área educacional.

### **Afastamento por stress**

O índice de afastamento por doenças relacionadas ao stress nos trabalhadores brasileiros cresceu 28% no primeiro semestre de 2011, comparado com o primeiro semestre de 2010. Foram 100 mil pessoas afastadas com esse diagnóstico, comparadas com 85 mil no primeiro semestre do ano anterior, de acordo com os dados do Boletim Estatístico da Previdência Social (Vol. 16 N° 07 julho/2011). No total, gastam-se mais de R\$ 30 bilhões ao ano com acidentes e doenças ligadas ao trabalho.

No que se refere ao stress, de três a quatro brasileiros em cada dez têm sintomas significativos desse mal. Pesquisas indicam um aumento significativo em pessoas estressadas no decorrer dos anos. O índice de stress avaliado em 2014 por testes psicológicos validados é de 35% no

Brasil. Em uma pesquisa on-line, com 2.495 pessoas, o autodiagnóstico de stress elevou esse índice para 52%, bem maior do que o detectado, quando o teste psicológico – Inventário de Sintomas de Stress para Adultos – ISSL (LIPP, 2000) foi aplicado.

No ambiente escolar, as fontes de stress são variadas e as consequências podem ser muito graves. Por isso, a importância de se discutir e promover o conhecimento do que o professor pode fazer para se proteger, mesmo no meio dos desafios que a profissão oferece.

### **A dinâmica da sala de aula**

A sala de aula não muda tanto de ano a ano. Em geral, o professor tem a sala lotada de alunos com pouco espaço para se movimentar, às vezes com recursos inadequados, outras vezes com recursos tão modernos, como, por exemplo, a tela digital, que ele não sabe usar corretamente. A matéria é sempre muita para os dias de aula do ano, descontando feriados e férias. As turmas multisseriadas podem se constituir em um grande desafio para o professor não treinado (SILVEIRA, ENUMO & BATISTA, 2014). Há a necessidade de entrosamento com os colegas que ensinam na mesma série e de ganhar o respeito do diretor da escola. Há ainda que motivar alunos, lidar com aqueles com dificuldades emocionais e problemas de aprendizagem. Tudo piora quando a turma é difícil e o professor precisa lidar com o *bullying* e com o comportamento desafiador de alguns.

### **Nova turma todo ano: problemas antigos com novas faces**

Interessante é notar que os anos passam, as turmas novas surgem, mas os problemas mais básicos de uma sala de aula se repetem com roupagem e faces novas que aguardam o professor colocar em suas mentes tudo aquilo que não sabem. Tanto o professor como os alunos trazem seus sentimentos e necessidades pessoais para a sala de aula, pois não existe como separar totalmente o mundo pessoal do profissional. Os problemas de comportamento se repetem, a reação de um alimenta a do outro, e ambos, professor e aluno, ensinam a cada dia o que esperar do outro. Há uma influência recíproca entre eles e, no caso de ações disciplinares, a influência se generaliza para os demais na sala de aula.

Nesse contexto, o professor pode iniciar o ano com expectativas pessoais e, dependendo delas, o ano escolar será extremamente gratificante ou uma fonte inesgotável de stress. Para lidar adequadamente com o stress ocupacional, a primeira medida é saber o que é o stress e como identificar os primeiros sintomas que surgirem, sinalizando que a carga emotiva está ultrapassando o limite saudável naquele momento. Nesse sentido, apresenta-se a seguir uma breve revisão conceitual e prática.

### **Stress: conceitos e causas**

Lipp (2000) conceituou stress como uma reação do organismo com componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, gerada pela necessidade de lidar com algo que, naquele momento, ameace a estabilidade mental ou física da pessoa. Essa reação pode ser gerada por eventos diversos, de origem externa ao organismo ou de base interna, isto é, autoproduzida.

Os externos incluem perdas, discussões, acidentes, etc. Existe também o estressor interno, pois nem sempre é o evento presente o que gera stress, mas, sim, a interpretação a ele atribuída, de modo que cada pessoa reage diferentemente a ele.

Conforme proposto por Lipp (2015), o stress emocional, frequentemente, é atribuído a fatores observáveis, eventos específicos que ocorrem em nossa vida e que nos afetam. É, na realidade, bastante fácil identificar que a falta de dinheiro, de reconhecimento e as perdas nos levam ao stress. Muito mais difícil, no entanto, é identificar e até aceitar que o stress possa estar tendo sua origem em nosso íntimo. Pesquisas indicam que os maiores níveis de stress são autoproduzidos, tendo o pensamento e a ótica sob a qual o mundo é visto – papéis fundamentais na sua produção. Raramente, o evento por si só tem o poder de gerar stress com grande intensidade. Na maioria das vezes, sua presença é magnificada pela nossa interpretação de seu valor.

O que se passa dentro de cada ser humano representa um universo complexo e multifacetado, é um mosaico, constituído de inúmeras emoções, pensamentos, interpretações e valores. Nosso comportamento reflete esses estados subjetivos fundamentais. Agimos de acordo com o que pensamos e sentimos, portanto, pode-se dizer que somos nossos pensamentos e sentimentos.

## Como o stress ocorre?

Em momentos de stress, uma parte do nosso cérebro que se chama hipotálamo se comunica com a hipófise e manda uma mensagem para as glândulas adrenais produzirem adrenalina e cortisol (Selye,1974). Essas substâncias são muito úteis para protegerem o organismo. A adrenalina fornece força para enfrentar o estressor, como é chamado tudo o que causa stress. O cortisol também ajuda no combate a danos causados ao corpo. Porém, esses hormônios passam a causar problemas quando são produzidos em excesso e é por isso que não podemos deixar a tensão passar do ponto certo. O ser humano fica apático, sem energia, se não tiver um pouquinho de desafios em sua vida, porém, se tiver desafios demais, a tensão fica excessiva e a pessoa enfraquece. Alguns desafios são importantes de se ter na vida. Mas temos de cuidar para não nos envolvermos com coisas demais ao mesmo tempo, com problemas em excesso.

## O Agravamento do Stress: suas fases

O stress se desenvolve em quatro fases. Inicialmente, a pessoa entra no processo de stress pela fase de alerta que é a fase boa, quando produzimos adrenalina e ficamos com energia e vigor, prontos para lidar com emergências. Durante essa fase, podemos também sentir tensão ou dor muscular, azia, problemas de pele, irritabilidade sem causa aparente, nervosismo, sensibilidade excessiva, ansiedade e inquietação. Caso o que nos causa stress desapareça, saímos dessa situação sem sequelas, porém, se o estressor continua ou se algo mais acontece para nos desafiar, aí entramos na fase da resistência. Nessa fase, dois sintomas mais importantes surgem: dificuldades com a memória e muito cansaço. Se nosso esforço for suficiente para lidar com a situação, o stress é eliminado. Se isso não ocorre, se não conseguimos resistir ou nos adaptarmos, o organismo começa a sofrer um colapso gradual e entramos na fase de quase exaustão, que é caracterizada pelo enfraquecimento do organismo e início do processo da doença. Precisa-se, então, de ajuda tanto médica para tratar o problema físico que já surgiu, como psicológica para aprender a lidar com a causa do stress. Devido ao enfraquecimento do organismo, doenças que permaneciam latentes são desencadeadas. Caso o estressor permaneça presente e a pessoa não aprenda a lidar com ele, a última

fase, a de exaustão, ocorrerá. Poucas pessoas chegam ao último estágio, em que o organismo já se encontra depauperado. Nessa fase, doenças graves ocorrem e a pessoa não consegue mais se recuperar sozinha, não consegue se concentrar, pensar direito, rir, ter gosto pela vida, entra em depressão e várias doenças físicas graves aparecem. Isso ocorre porque, quando o stress é prolongado, ele afeta diretamente o sistema imunológico, reduzindo a resistência da pessoa e tornando-a vulnerável ao desenvolvimento de infecções e doenças contagiosas.

Devido às consequências negativas do stress excessivo e prolongado, importante se torna reconhecer quando ele começa a se manifestar. O Quadro 1 possibilita identificar se o stress está começando a se manifestar e o Quadro 2 revela sintomas do stress já estabelecido. Logicamente, o diagnóstico deve ser feito por um psicólogo, mediante à avaliação com o teste psicológico Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (LIPP, 2000).

O Quadro 1 possibilita ao professor verificar se o stress está se tornando excessivo.

#### Quadro 1 – Como saber se o stress está ficando excessivo

1. Preste atenção ao seu corpo
    - Dor na nuca
    - Hiperacidez estomacal
    - Tensão muscular
    - Maxilares pressionados
  2. Preste atenção aos seus sentimentos
    - Quando o prazer e a paz são raros e as mudanças de humor ocorrem com frequência, o stress está demais
  3. Preste atenção aos seus relacionamentos
    - Quando irritabilidade ocorre e você foge das pessoas, o stress está demais
  4. Preste atenção ao seu mundo psicológico
    - Quando apatia, cinismo, falta de sentido na vida ocorrem, o stress está demais
- Quando o stress está demais, a vida perde o brilho e surge a vontade de fugir de tudo.

Fonte: LIPP, 2001.

## O stress do professor

O índice de stress entre professores é alto em vários países. Nos EUA, estima-se que um em cada cinco professores tenha sintomas de stress (National Union of Teachers – NUT, 2015). Na Inglaterra, a pesquisa realizada por Cary Cooper (2015), da Universidade de Manchester, indicou que entre as 80 profissões por ele avaliadas, a de professor estava entre as três mais estressantes (2015). No Brasil, um estudo conduzido por Goulart Jr e Lipp (2008) teve por objetivo identificar a presença do stress, a sintomatologia e as fases apresentadas pelos professores de 1ª à 4ª série do Ensino Fundamental, atuantes em escolas públicas estaduais de uma cidade do Interior de São Paulo. Participaram do estudo 175 professores, perfazendo, aproximadamente, 70% dos profissionais de Ensino Básico I (PEB-I) em atuação no município. A pesquisa revelou que 56,6% dos professores tinham o diagnóstico de stress, cujos principais sintomas presentes foram: sensação de desgaste físico constante, cansaço constante, tensão muscular, problemas com a memória, irritabilidade excessiva, cansaço excessivo, angústia/ansiedade diária, pensar constantemente em um só assunto e irritabilidade sem causa aparente. Os resultados do estudo de Goulart Jr e Lipp (2008) confirmam os de Rossa (2004), que, ao pesquisar 62 professores do Ensino Médio e Fundamental de uma cidade do Interior do Estado de São Paulo, constatou a presença de stress em 58,1% da população. Mais recentemente, Silveira, Enumo e Batista (2014) também encontraram um percentual de 57% de professores de turmas multisseriadas com stress.

Quadro 2 – Sintomas frequentes em pessoas estressadas

• Mãos frias
• Problemas com a memória
• Boca seca
• Dificuldade de trabalhar
• Pesadelos
• Desconforto estomacal
• Dúvida quanto a si próprio
• Enxaqueca

• Mudança de apetite
• Diarreia passageira
• Dificuldades sexuais
• Aumento súbito de motivação
• Entusiasmo súbito
• Vontade de fugir de tudo
• Problemas dermatológicos
• Apatia, depressão ou raiva prolongada
• Insônia
• Aumento de sudorese
• Náusea
• Tiques
• Picos de pressão alta
• Pensar continuamente num só assunto
• Tédio
• Irritabilidade excessiva
• Taquicardia
• Angústia ou ansiedade

Fonte: Lipp, Malagris & Novais.(2007)

A National Union of Teachers – NUT ( 2015) sugere que as causas de elevados índices no sistema educacional são:

- *a carga de trabalho excessiva, muitas vezes somada ao excesso de burocracia;*
- *comportamento inadequado de aluno, agravado por problemas do tamanho das turmas;*
- *pressão para cumprir metas que visam a avaliações e inspeções;*
- *gerenciamento de bullying;*
- *stress de avaliação de desempenho com referência a bônus e pagamentos;*
- *agressividade por parte de alunos ou pais*
- *ameaça ou instauração de processos;*

- *atritos com diretores ou com colegas;*
- *falta de oportunidades profissionais.*

Acrescente-se, ainda, os estressores mais frequentes encontrados por Silveira, Enumo e Batista (2014) que foram: pouco acompanhamento familiar, problemas motivacionais e comportamentais dos alunos e turmas multisseriadas. Meleiros (2002) aponta como possível fonte de stress o fato de que o professor do ensino fundamental é quem inicia a socialização das criança, o que pode ser desafiador, considerando-se a multiplicidade de ambientes familiares nos quais a criança está inserida. Essa atividade exige grande equilíbrio emocional e físico por parte de quem escolhe essa profissão. Como o professor exerce grande influência nos alunos e possibilita importantes trocas (valores, ideias e princípios), sendo um elo valioso entre o mundo externo e o mundo interno da criança e do adolescente, ele precisa estar bem consigo mesmo e com o mundo ao seu redor, para poder exercer essa função tão importante.

Adicionalmente, Nunes Sobrinho (2002) ressalta que, no “posto de trabalho” docente, os pesquisadores começam a observar indícios de incompatibilidade entre os limites pessoais do professor e as demandas da população infantil e do sistema educacional, destacando como exemplos o comportamento exibido pelos alunos em sala de aula e as particularidades do atual movimento inclusionista em educação. O autor denomina “posto de trabalho” do professor o sistema complexo compartilhado por ele: o ambiente físico e social da escola, o tipo de gestão (direção da escola), a organização do trabalho pedagógico, as operações de trabalho, a maneira como o professor administra seu tempo, o manejo do comportamento infantil e o controle do processo ensino-aprendizagem. Importante considerar, como ressaltado por Goulart e Lipp (2008) que o trabalho do professor ocupa grande parte, se não a maior parte de seu tempo, sendo que o ritmo desse trabalho, na maioria das vezes, costuma ser intenso, exigindo elevados índices de atenção e concentração para a realização das tarefas e cumprimento de metas pedagógicas e administrativas, principalmente em se considerando a atuação do professor de Ensino Fundamental. Esses autores mencionam também que os professores, pela complexidade e responsabilidade de sua atuação, estão expostos a inúmeros fatores, que, dependendo das suas características pessoais, podem ou não abalar seu equilíbrio interno. Nem sempre esses profissionais têm condições e

recursos próprios para lidar adequadamente com essas situações e se o sistema educacional não proporcionar apoio, provavelmente a situação se agravará com o tempo, deixando o professor sozinho para lidar com o stress ocupacional e suas consequências.

A NUT (2015) sugere que ao avaliar se o trabalho está sendo fonte importante de stress, o professor deve considerar os seguintes seis fatores:

- *as demandas do seu trabalho;*
- *que nível de controle você tem do trabalho;*
- *o apoio que você recebe do diretor e dos colegas;*
- *a qualidade dos relacionamentos interpessoais que tem no trabalho;*
- *o papel que tem na instituição;*
- *como as mudanças no trabalho são gerenciadas.*

**Os estressores ocupacionais no meio escolar podem ser classificados como:**

- Questões institucionais, como a função generalista do professor e salários inadequados;
- Questões governamentais, como restrições orçamentárias para projetos especiais;
- Questões domésticas, como inexistência de barreira entre o pessoal e o profissional ou ter que trabalhar à noite e em domingos e feriados em trabalhos que exijam mais atenção;
- Questões físicas, como turmas muito numerosas, salas pequenas, calor ou frio excessivos;
- Questões culturais, como a desvalorização da profissão que tem ocorrido ultimamente;
- Drogas e violência nas escolas, que é um fenômeno muito difícil de ser enfrentado na sala de aula.

Os estressores que parecem ter carga emocional maior são os relacionados aos aspectos mais afetivos e pessoais, como a falta de reconhecimento por parte de colegas, a competição às vezes disfarçada, às vezes hostil, e a pressão psicológica para aprovação de alunos, que não possuem o conhecimento desejável.

O nível alto de stress detectado em professores não pode ser ignorado, pois não há dúvida de que ele afeta a qualidade de vida e a

saúde física e mental desses profissionais. Não só o stress pode levar a doenças mentais e físicas, mas também pode agravar a situação na sala de aula. De acordo com Liza Nagel (2015), professora na área da saúde na Universidade do México, alunos percebem e respondem ao stress do professor se comportando mal, o que agrava o stress pré-existente. Além disso, um ser humano estressado não tem como desempenhar sua função adequadamente, uma vez que seu poder de concentração e de pensamento lógico fica prejudicado.

O professor está exposto a inúmeros estressores, mas, deve-se lembrar que há uma quantidade de stress necessária e útil para o desempenho da função que exerce. É fundamental que o professor mesmo diante de adversidades, aprenda a utilizar o stress de modo positivo.

É importante manter em mente que nem todo professor desenvolve stress, muitos cuidam de suas classes com calma e se sentem gratificados com sua profissão. Desejando saber por que alguns desenvolvem stress, depressão e ansiedade e outros não, DeShong (1981, *apud* MALAGRIS, 2014) conduziu uma pesquisa que mostrou alguns aspectos típicos de professores que têm maior dificuldade em seu trabalho. Foi verificado que eles têm pensamentos muito específicos que os prejudicam no seu dia a dia, pensamentos estes que funcionam como verdadeira fábrica interna de stress. A força das cognições, como geradora de estados emocionais positivos ou negativos, é amplamente reconhecida na teoria cognitivo-comportamental que fornece embasamento teórico para uma modalidade de terapia, conhecida como cognitivo-comportamental (TCC). A TCC hipotetiza o pensamento como a força motriz entre o evento e a ação. A TCC abriga várias correntes que diferem em alguns aspectos, mas que têm como referencial a noção fundamental da influência de fatores cognitivos nas emoções e no comportamento do ser humano. O pré-requisito para que uma modalidade psicoterapêutica possa ser incluída na categoria de TCC, é que postule a noção de uma variável interveniente entre o evento que ocorre e o comportamento que se segue, variável esta que medeia, atenua, ou agrava como a pessoa se sente frente ao estímulo presentes.

Dentre as possíveis abordagens nessa linha de atendimento psicológico inclui-se a teoria racional emotiva comportamental (TREC) de Alberto Ellis; a cognitiva de Aaron T. Beck (1976), Judith S. Beck (1995), Freeman e Dattillo (1998); a cognitiva focada nos esquemas de Jeffrey E. Young (2003); a do construtivismo pessoal de George

Kelly; o construtivismo terapêutico (ABREU & SHINOHARA, 1998) e a comportamental dialética proposta por Marsha M. Linehan (2001), dentre outras. Todas elas enfocam a importância de se construir e manter cognições positivas que possam levar a pessoa a ver o mundo e os eventos a seu redor de modo mais lógico, racional e inspirador da felicidade. Aliás, essa maneira de perceber e interpretar as ações humanas não é nova. O filósofo estoico Epíteto, em sua obra *The Enchiridion* (135 A.C.), lançou a semente da TCC, afirmando enfaticamente que o ser humano não é afetado pelas coisas em si, mas sim pelo modo que ele as percebe. Dizia ele: "Os mais severos e frequentes males são aqueles que a imaginação nos faz alimentar".

Considerando-se que a visão da TCC é a mais adequada para lidar com o stress, é fundamental entender que existem saídas práticas para modificar-se o padrão de pensamentos disfuncionais, desenvolver mais o autocontrole, diminuir as fontes internas de stress e alcançar o bem-estar físico e emocional.

## **O pensamento como fonte inesgotável de stress e como lidar com ele**

O modo de o professor perceber e interpretar os eventos que ocorrem em sua profissão, é fator determinante das emoções e, consequentemente, de seu comportamento. Assim, é importante que ele aprenda métodos de reestruturar os pensamentos disfuncionais e que possa ter colocado em seu lugar cognições que sejam mais positivas. Para tal, ele precisa aprender a reconhecer a disfuncionalidade desses pensamentos.

A seguir, listamos os pensamentos típicos de professores que desenvolvem stress, de acordo com DeShong (1981, *apud* MALAGRIS, 2014) e as crenças correlatas oriundas de cada modo de pensar:

### **1. Pensamento (cognição): "Trabalhar com educação é uma luta"**

*Crenças correlatas oriundas dessa cognição:*

- 1.a Trabalho é um suposto sofrimento;
- 1.b Fazer e ter são mais importantes do que ser;

### **2. Pensamento: "Não existe tempo suficiente para fazer tudo".**

*Crenças correlatas oriunda dessa cognição:*

- 2.a Quantidade é mais importante do que qualidade;
- 2.b Pessoas apressadas são pessoas importantes;

2.c O único caminho para ter sucesso em meu trabalho é estar em constante estado de pressa.

**3. Pensamento: “Por mais rapidez que seja exigida no trabalho, eu dou conta, pois sou mais rápido que outras pessoas.”**

*Crenças correlatas oriunda dessa cognição:*

3.a Produzir a mim mesmo é mais importante que descobrir a mim mesmo;

3.b É mais importante manter-se em movimento do que ter uma clara ideia para onde você está indo.

**4. Pensamento: “Outras pessoas não são confiáveis.”**

*Crenças correlatas oriundas dessa cognição:*

4.a Se quero fazer certo, tenho que fazer eu mesmo.

Esses são alguns dos pensamentos que geram stress. Existem muitos outros como, por exemplo, esperar que reconhecimento seja sempre dado, achar que precisa ser amado, admirado por todos, achar que é horrível quando as coisas não são do jeito que se deseja, sentir que deve ser competente o tempo todo, ou se deve ter controle sobre tudo ao redor, entre outros. Esses padrões de pensamento, quando não são levados ao extremo, podem ser úteis, porém, para algumas pessoas eles se tornam tão rígidos que parecem verdadeiras crenças. Albert Ellis (1973) chamou essas cognições exageradas de *crenças irracionais*. Crenças, por serem padrões cognitivos muito sedimentados e rígidos e, irracionais, por não ser viável ao ser humano viver dentro dessa rigidez toda.

Compreendendo a importância das cognições, ou seja, do modo de perceber e interpretar os eventos do dia a dia, chega-se a uma noção mais clara de como o professor pode evitar se estressar frente a alguns eventos que surgem em seu trabalho. A seguir, damos alguns exemplos de situações potencialmente estressantes para um professor e, a seguir, mostramos como ele pode se sentir diferente mudando o seu pensamento em cada caso.

### **Cena 1. Ricardo e seu esquecimento**

#### **Exemplo das consequências do pensamento negativo:**

A professora do ano anterior considerava Ricardo um problema, pela dificuldade que teve com ele durante as aulas. Agora, no quarto

ano, a professora Célia chega perto de Ricardo, na aula de matemática, e vê que ele não está fazendo o trabalho como deveria.

Ela pensa negativamente, com base no que ouviu sobre o aluno “*esse menino já começa a dar problema*” e pergunta: “*Ricardo, por que não está fazendo a lição?*” Ele responde “*não tenho lápis e não tenho papel, não dá para fazer*”.

A professora não gosta do tom do aluno e pensa ainda negativamente “*ele está me desafiando, é mesmo displicente, não liga para a escola*” e diz: “*Você sabe perfeitamente que tem que trazer lápis e caderno para a escola.*” *Todos os seus colegas trazem, por que você não faz como eles?*”

Ricardo: “*Não trouxe, porque esqueci. Todo mundo esquece, o que eu vou fazer?*”

A professora se sentindo desafiada, pensa “*não tem jeito mesmo, ele não obedece e ainda é mal educado*” e diz: “*então pode ir para a diretoria, pois sem lápis e sem caderno não adianta ficar na sala.*”

Ricardo sai de modo petulante da sala e toda a turma para, olhando o que está acontecendo. Uma colega diz: “*coitado!*”. A professora se estressa e a turma também e Ricardo sente-se pior do que os colegas que “*não esquecem*”. Todos perdem.

### **Mesma cena, mudando o pensamento da professora**

A professora Célia chega perto de Ricardo, na aula de matemática, e vê que ele não está fazendo o trabalho como deveria.

Ela pensa positivamente: “*esse menino está precisando de orientação, quero ajudá-lo*” e pergunta: “*Ricardo, vejo que você não está fazendo a lição, posso ajudar em algo?*”

Ele responde “*não tenho lápis e não tenho papel, não dá para fazer*”.

A professora nota o tom agressivo de Ricardo e pensa construtivamente “*ele está falando assim, porque está com vergonha dos colegas por não ter trazido o material*” e diz:

“*Tem lápis e papel em cima da minha mesa, pega lá. Você pode devolver o lápis após a aula. Amanhã, você deve lembra-se de trazer o seu, está bem?*”

Ricardo levanta e pega o lápis e a folha de papel. A professora indica qual a lição a fazer e diz “*daqui a pouco volto para ver se você tem alguma dúvida.*”

A professora pensa “*quem sabe consigo ‘ganhar’ esse menino? É uma criança e precisa de ajuda*”. Célia se sente bem, pois resolveu o problema do momento.

Ricardo se sente bem, pois percebeu que a professora quer ajudá-lo. Como a cena se desenvolveu tranquilamente, os outros alunos não pararam o seu trabalho e nem criaram uma imagem negativa de Ricardo ou da professora. Todos ganharam.

**Procedimentos usados:** cognição positiva, empatia, colaboração por parte da professora. e reforço positivo do comportamento do aluno de ir buscar lápis e papel, administrado quando Célia ficou perto dele e indicou a lição calmamente dizendo que voltaria para ver se ele tinha alguma dúvida. O importante é dar aos alunos a percepção de autocontrole e calma.

## **Cena 2. Marcos, o desafiador**

### **Exemplo das consequências do pensamento negativo:**

Marcos entra na sala de aula bem atrasado, interrompendo a explicação da professora do 9<sup>a</sup> ano, vestindo uma camisa que não é do uniforme. Senta ruidosamente, e cumprimenta os colegas “oi galera!” Vários colegas respondem, os alunos começam a conversar e a aula fica interrompida.

A professora Sônia pensa: *“que absurdo, esse menino está me desafiando, assim não dá para dar aula e não veio com uniforme. Que falta de consideração comigo e com a turma. Se deixo ele se safar com isso, todos vão querer fazer a mesma coisa.”* E diz:

*“Marcos, pare de atrapalhar os colegas. Você não pode chegar atrasado na aula e chegar assim fazendo todo esse escarcéu. Além disso, como sabe muito bem, tem que vir de uniforme!”*

Marcos olhando de modo desafiador: *“Ah, professora...para que usar uniforme? Acho isso uma bobagem. Roupa é roupa. E só estou um pouco atrasado. Não faz diferença nenhuma. Nenhum outro professor se incomoda com um pouquinho de atraso e com uniforme! Eles são bem legais!”*

Professora, já estressada e nervosa, pensa: *“não posso deixar ele ganhar este argumento!”* Diz: *“Não dou a mínima se outros professores aceitam isso, eu não! Você está interrompendo minha explicação e atrapalhando os seus colegas que querem estudar!”*

Marcos: *“Ninguém estava prestando atenção mesmo! Para que estudar geografia? Essa matéria é muito chata!”*

Há burburinho na classe com vários alunos dizendo *“essa matéria é chata mesmo!”*

A professora pensa : “*não estou conseguindo ensinar de modo motivador, os alunos não gostam de mim*” e diz magoada e com raiva: “*Esta disciplina é parte do currículo e é essencial! Faço tudo o que posso pra vocês gostarem do assunto e é isso o que vocês pensam?*” Olha vá para a secretaria e resolva com a diretora o problema do uniforme”.

Marcos sai empurrando a carteira ruidosamente. Os colegas começam a comentar entre si o que ocorreu. Ele se sente gratificado, pois conseguiu a atenção da audiência dos colegas, tumultuou a turma, interrompeu a aula e ainda saiu como líder da classe. Sônia fica estressada, se sentindo uma péssima professora que não sabe lidar com a turma e com raiva de Marcos e de outros alunos, pensa assim “*o trabalho de professora é um sofrimento*”.

### **Mesma cena, mudando o pensamento da professora**

Marcos entra na sala de aula bem atrasado, interrompendo a explicação da professora do 9º. ano, vestindo uma camisa que não é do uniforme. Senta ruidosamente, e cumprimenta os colegas “*oi galera!*” Vários colegas respondem, os alunos começam a conversar e a aula fica interrompida.

A professora Sônia pensa inicialmente: “*que absurdo, esse menino está me desafiando, assim não dá para dar aula e não veio de uniforme. Que falta de consideração comigo e com a turma. Se deixo ele se safar, todos vão querer fazer a mesma coisa.*” Depois ela lembra da técnica antistress de reestruturação cognitiva e muda seu pensamento para “*esse menino já está entrando na adolescência e, como todo adolescente, quer marcar seu espaço, precisa aprender um modo positivo de fazer isto*” Ela decide não mencionar a camisa do uniforme naquele momento, deixando para falar sobre isso sem a presença dos colegas dele e diz “*Ok, Marcos, estamos discutindo o assunto X, por favor, sente-se e vamos dar continuidade ao que eu estava explicando.*” Imediatamente, Sônia desvia a atenção que já estava começando a se focar no Marcos, se dirige à turma e diz calmamente: “*Quem pode me lembrar o que eu estava falando?*”

Marcos tenta ganhar a atenção de novo dizendo: “*Nossa, geografia de novo! Ninguém estava prestando atenção mesmo! Para que estudar geografia? Essa matéria é muito chata!*”

Há burburinho na classe com vários alunos dizendo “*essa matéria é chata mesmo!*”

A professora pensa: “*Marcos só quer chamar a atenção. Nem sempre os alunos sabem a importância das matérias, isso não tem nada a ver com minha*

*capacidade, de ser ou não uma boa professora. De todo modo, vou procurar um modo mais motivador de dar esta aula*". Ela não cai na armadilha de discutir com Marcos, evita o jogo verbal de pingue-pongue, e simplesmente diz dirigindo-se à turma: *"Vamos fazer uma pesquisa aqui na sala e verificar que matéria vocês gostam mais? Marcos, você pode me ajudar anotando no quadro o que todos dizem? Vamos passar 15 minutos nessa pesquisa e depois voltamos a minha aula, tudo bem?"*

Marcos: *Ok, vamos lá.*

A turma se une e todos participam. Marcos recebe atenção que ele queria, mas de modo positivo, a professora evitou o conflito e ganhou a participação do aluno desafiador. Todos ganharam.

#### **Procedimentos usados:**

- reestruturação cognitiva, quando fez a mudança de pensamento
- assertividade, quando disse **" Ok, Marcos, estamos discutindo o assunto X, por favor, sente-se e vamos dar continuidade ao que eu estava explicando"**;
- distração, quando Sônia perguntou para a turma **"Quem pode me lembrar o que eu estava falando?"**;
- extinção, quando ela ignorou o comportamento desafiador de Marcos;
- aceitação de não ser perfeita, quando pensou **"o que posso fazer para dar uma aula mais motivadora?"**;
- reforço positivo por comportamento adequado, quando pediu para Marcos fazer as anotações, o que propiciou a ele receber atenção por comportamento adequado;
- resolução de conflito, quando propôs a pesquisa.

Todas as decisões tomadas por Sônia nesse segundo cenário positivo foram baseadas na TCC, com técnicas e procedimentos que reduzem o conflito e promovem uma maior integração emocional e evitam o stress ocupacional do professor. Obviamente, haverá momentos em que o professor precisará administrar alguma consequência para certos comportamentos inaceitáveis, ele tem que manter sua autoridade e liderança. Mas quando isso acontecer, é importante que a punição seja direcionada somente para o comportamento problema, e nunca para a pessoa do aluno.

É importante lembrar que para ter alunos interessados nas aulas é necessário ter professores também motivados e interessados. A aula não pode ser uma mera formalidade a ser cumprida em nome de um planejamento. O sentido deve permear a identidade da instituição, do docente e do aluno, como sugere Reinhold (2010) em seu trabalho intitulado “Educação com sentido: Orientação para professores”. Presente em qualquer situação, o sentido é o centro de qualquer ação educativa. Há que se considerar a dimensão na ética do ser humano, isto é, a espiritualidade que permite o distanciamento de aspectos não importantes e se concentra na liberdade de aprender com sentido. A liberdade da vontade precisa ser enfatizada para que o aluno possa fazer uso dela. A educação deve desenvolver a sensibilidade para novos valores e atitudes. Como diz Dienelt (1984, *apud* REINHOLD, 2010) a educação não deve se limitar a transmitir os saberes, deve também aperfeiçoar a consciência. A educação com sentido é a educação para a liberdade com responsabilidade. Quando o professor entende e pratica a educação com sentido, seu trabalho passa a ser mais profícuo, leve e gratificante.

Mas mesmo o excelente professor, aquele que pratica a educação com sentido, que policia seus pensamentos disfuncionais e os transforma em cognições positivas, mesmo ele, pode se confrontar com turmas difíceis, alunos sofridos, que trazem sua angústia para a sala de aula, instituições estressantes e situações conflitivas. Por isso, além da atitude direta na sala de aula, outras medidas são, muitas vezes, necessárias para se manter o equilíbrio e a tranquilidade. O Quadro 3 lista algumas sugestões de estratégias que professores podem utilizar para um manejo eficaz do stress ocupacional ou pessoal.

### Quadro 3 – Sugestões de medidas antistress

1. Faça uma lista das cinco coisas que mais a preocupam no seu trabalho em ordem de importância, enumere a mais grave ou importante primeiro. Escreva do lado “elimine”, “mude” ou “aceite”, conforme achar que deve. Pense qual o primeiro passo para fazer o que escreveu, seja eliminar, mudar ou aceitar. Comece a dar o primeiro passo;
2. Faça uma lista das piores coisas que podem acontecer na sala de aula. Como você lidaria com isso? Agora tente melhorar o seu modo de agir na situação;

3. Faça de conta que você é uma amiga lendo o que está se passando em sua mente. O que ela identificaria? Encontraria negativismo? Esse negativismo está ajudando a resolver a situação? Tente ver se é possível dar uma interpretação diferente ao evento que está gerando angústia ou stress. Mude seu pensamento;
4. Faça uma lista de cinco coisas boas que aconteceram ao seu redor na semana;
5. Faça uma lista das coisas que lhe dão prazer na função de professora. Faça pelo menos uma dessas coisas por dia;
6. Durma o número suficiente de horas, beba bastante água durante o dia;
7. Cultive um passatempo durante todo o ano, não espere só pelas férias;
8. Movimente-se frequentemente na sala de aula,
9. Cultive a espiritualidade;
10. Cultive amizades;
11. Sorria para as pessoas;
12. Passe 20 minutos do seu dia sem interrupções, fazendo o que gosta ou simplesmente não fazendo nada, sem sentir culpa (self time).
13. Quebre cada atividade maior em pequenas partes;
14. Tente não levar para o nível pessoal tudo o que acontece no trabalho. Não participe de fuxico e nem dê ouvidos ao que dizem;
15. Dê uma pequena caminhada durante o intervalo de almoço e tente entrar em contato com a natureza, observe o céu, uma árvore, alguma flor ou planta;
16. Aprenda a dizer não e não aceite tarefas excessivas, acima do seu limite.

Muitas vezes, o stress é advindo de preocupações que permanecem presentes na mente das pessoas, criando um estado constante de angústia. Nesses casos, o uso de imagens racional-emotivas é aconselhável. Os passos para uso das imagens racional-emotivas são incluídos no Quadro 4.

#### Quadro 4 – Passos para uso de imagens racional-emotivas

- Imagine uma das piores coisas que podem acontecer e que o preocupam. Tente fazer com que a imagem seja muito nítida em sua mente. Pense em todos os problemas que a situação pode causar em sua vida;
- Experimente intensamente as emoções que o perturbam e o impedem de ser feliz; deixe que os sentimentos afluam tão real quanto possível;

- Uma vez que consiga sentir totalmente o que sentiria nessa situação (pode ser se sentir fracassado, ansioso, humilhado, depressivo, raivoso, etc., mantenha essa sensação por um ou dois minutos;
- Agora tente manter a mesma intensidade do que está sentindo, mas substitua o sentimento por outro menos negativo. Por exemplo, se se sentia com raiva pela injustiça sofrida, substitua essa emoção por “um profundo desagrado”. Se sente depressão, tente mudar o sentimento para “tristeza”, etc;
- Ao mudar um sentimento extremamente negativo por outro não tanto, tome cuidado para não mudar o estímulo eliciador do primeiro. O que precisa mudar é o tipo de emoção e não o estímulo ou a intensidade do sentimento. A técnica envolve trabalhar para mudar uma emoção negativo-inapropriada por outra que seja negativo-funcional. Se a pessoa não conseguir ter êxito na primeira tentativa, deve continuar a tentar, pois eventualmente conseguirá

O stress é uma realidade em várias profissões, inclusive a do professor. Cabe a cada um de nós a responsabilidade pela própria vida e com isso se torna necessário aprender técnicas ou estratégias de manejo dos desafios que a profissão envolve. O stress do professor não só acarreta consequências para sua saúde física e mental, mas também se reflete no comportamento dos alunos. Em certo sentido, pode-se dizer que o stress é contagiante. Quando o professor está estressado, a turma fica barulhenta, hiperativa, bagunceira e o aprendizado fica prejudicado.

O poder de raciocínio, a habilidade de tomar decisões rápidas, a atenção concentrada, tudo isso é frequentemente afetado pelo nível de stress que a pessoa esteja experimentando. Desse modo, pode-se dizer que o ato de ensinar é, em si, afetado dramaticamente pelo stress. Mesmo professores que utilizam o pensamento positivo, que usam educação com sentido, são às vezes confrontados com estressores de grande monta, como turmas especialmente difíceis, alunos com problemas emocionais ou comportamentos disruptivos, diretores punitivos, colegas que não dão apoio ou que dificultam o trabalho, pais agressivos casos de bullying. Nesses casos, mais ainda, precisa o profissional manter a calma e o autocontrole de modo a procurar soluções criativas para lidar com esses estressores. Como diretriz básica para lidar com estressores importantes, deve-se primeiro tentar mudar a situação e, caso isso seja impossível, a solução é mudar o próprio modo de perceber e interpretar os eventos. Acima de tudo, deve-se lembrar que nenhuma outra profissão tem tanto impacto

na vida futura de uma criança como a do professor. Ele é o modelo de ser humano, contribui para a formação de valores, do autoconceito do aluno e pode criar expectativas de vida positivas ou negativas para cada um. Sua importância é imensurável e por isso ele precisa aprender a lidar com os desafios que essa profissão, tão importante, traz em seu bojo.

Embora a ênfase deste capítulo tenha sido dada à conscientização da força de trabalho do docente quanto à sua responsabilidade pela sua saúde e bem-estar, não se deve ignorar o fato de que o altíssimo nível de stress detectado entre professores clama por medidas organizacionais que promovam a saúde mental e física da sua força de trabalho.

Os órgãos, responsáveis pelas diretrizes educacionais, têm o dever de assegurar, tanto quanto seja razoavelmente possível, a saúde dos professores no trabalho. Isso inclui adotar medidas para garantir que não sofram de doenças relacionadas ao stress como resultado do trabalho em si. Têm também a obrigação, dentro do referencial da gestão de saúde e segurança no trabalho, de conduzir avaliações que visem identificar, eliminar ou reduzir os riscos para a saúde, segurança e bem-estar de seus docentes. Stress é um dos riscos para a saúde, segurança e bem-estar que deve ser avaliado.

As Secretarias de Educação devem:

- considerar o risco de stress entre sua força de trabalho;
- tomar medidas para eliminar esse risco; ou
- quando isso não for possível, fornecer tratamento e apoio aos seus colaboradores.

Os estabelecimentos de ensino têm o dever de fazer os ajustes necessários nas condições de trabalho dos professores que venham a sofrer de doenças relacionadas ao stress (depressão, ansiedade ou outras). Tais ajustes podem incluir flexibilidade de função e remanejamento de tarefas para professores que estejam passando por uma das doenças relacionadas ao stress.

Há que se ressaltar que os órgãos governamentais, federais, estaduais e municipais, responsáveis pela educação, não podem fugir de sua responsabilidade não somente de fiscalizar, mas também de cuidar de professores, alunos e do espaço físico que ocupam, fornecendo não o mínimo, mas o máximo para se assegurar o pleno desenvolvimento daqueles que serão os cidadãos do amanhã. Juntos, o sistema educacional e o corpo docente, formando um todo direcionado para o bem-estar da

força de trabalho, devem trabalhar para reduzir o problema atual do alto nível de stress ocupacional do professor brasileiro.

## Referências

- Abreu, C.N. & Shinohara, H. (1998). Cognitivismo e Construtivismo: uma Fértil Interface, In: R.F. Ferreira. & C.N. Abreu (Orgs.). *Psicoterapia e Construtivismo*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Amorim, C.; Manzotti Júnior, O. & Guimarães, S. (2007). O Stress do Professor. *Psicologia Argumento*, 25 (48). 103-107.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. NY: International Universities Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. NY.: Guilford Press.
- Cooper, C.& Worrall, L. (2015). The changing nature of professional and managerial work In: *Perspectives on contemporary professionals work*. Cheltenham : Edward Elgar.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion inPsychotherapy*. New York, Stuart.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychology: the rational-emotive approach*. New York: Julian.
- Freeman, A. & Dattilio, F. (Orgs.).( 1998) *Compreendendo a TCC*. Campinas: Editorial. Psy.
- Goulart Junior, E & Lipp, M.E.N. (2008). Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicol. estud.* 13 (4) 847-857.
- Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (1997). *Teoría e Práctica de la Terapia Racional Emotiva Conductual*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.
- Lemes, S. O. *et al.* (2003). Stress Infantil e Desempenho Escolar: avaliação de crianças de 1ª a 4ª série de uma escola pública do município de São Paulo. *Estud. psicol.* (Campinas). 20(1). pp 5-14.
- Linehan, M. M. & Dimeff, L. (2001). *Dialectical Behavior Therapy in a nutshell, The California Psychologist*, 34, 10-13.
- Lipp, M.E.N. (2000). *Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M.E.N. (2001). *O Stress e a Beleza da Mulher*. São Paulo: Connection Books.
- Lipp, M.E.N. (2012). *O Stress do Professor*. Campinas: Papirus. 7ª.ed.
- Lipp, M.E.N. (2014). O diagnóstico do stress em crianças. In Marilda N. Lipp (Org) *Stress em Crianças e Adolescentes*. Campinas: Papirus. pp 17-40.

- Lipp, M.E.N. (Org.) (2015). *Sentimentos que Causam Stress*. Campinas: Papirus. 4<sup>a</sup>.ed.
- Malagris, L.E.N.(2014). O professor, o aluno com distúrbios de conduta e o stress. In Marilda N. Lipp(Org.) *O Stress do Professor*. Campinas: Papirus, 4<sup>a</sup>.ed. pp 41-54.
- Meleiro, A. M. S. (2002). O stress do professor. In Marilda E. N. Lipp (Org.). *O Stress do Professor*. Campinas, SP: Papirus. pp11-27.
- Nagel, L. *From Chaos to Coherence: Managing Stress While Teaching*. [http://www.educationworld.com/a\\_admin/admin/admin413.shtml#sthash.hS-fO4W7j.dpuf](http://www.educationworld.com/a_admin/admin/admin413.shtml#sthash.hS-fO4W7j.dpuf). Acessado em 20 de dezembro de 2015.
- National Union of Teachers. *Teacher Stress: NUT Guidance to Divisions and Associations*. <https://www.teachers.org.uk/stress>. Acessado em 15 de dezembro, 2015.
- Nunes Sobrinho, F. C. (2002). O stress do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In M. E. N. Lipp (Org.). *O stress do professor*. Campinas, SP: Papirus. pp. 81-94.
- Previdência Social (2011). *Boletim Estatístico da Previdência Social* (Vol. 16 N° 07 julho/2011).
- Reinhold, H. (2010). Educação com sentido: Orientação para professores. In Marilda N. Lipp (Org.) *O Adolescente e seus dilemas: Orientação para pais e professores*. Campinas: Papirus. pp 27-42.
- Rogers, B. (2015). *Classroom behaviour: A practical guide to effective teaching, behaviour management and colleague support*. Los Angeles: Sage.
- Rossa, E. G. O. (2004). Relação entre stress e burnout em professores de ensino fundamental e médio. In Marilda E. N. Lipp (Org.). *O stress no Brasil: Pesquisas avançadas*. Campinas: Papirus. pp 131-138.
- Selye, H. (1974) *Stress without distress*. Philadelphia: Lipincott.
- Silveira, K. A., Enumo, S. R. F. & Batista, E. P. (2014). Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. *Psicol. Esc. Educ.* 18, 3, 457-465.
- Siu, O.L.(1995).Occupational Stress among School teachers: A Review of Research Findings Relevant to Policy Formation. *Education Journal.* 23(2), 3-10.
- The School Fundign Center. *From Chaos to Coherence: Managing Stress While Teaching* -[http://www.educationworld.com/a\\_admin/admin/admin413.shtml](http://www.educationworld.com/a_admin/admin/admin413.shtml). Acessado em 15 de dezembro, 2015.
- Young, J. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Gilford Press