



Pedro Gomes

PERFIL

Rui Mota Cardoso nasceu na cidade do Porto em 1946. Licenciou-se na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, tendo-se doutorado na especialidade de Psiquiatria.

Professor catedrático da Faculdade de Medicina, foi director do Serviço de Psicologia Médica da mesma Faculdade.

De entre os cargos que desempenhou pode-se referir o de coordenador da residência em Saúde Mental do Curso de Medicina da Universidade do Minho.

É fundador e primeiro presidente da Sociedade Portuguesa de Psicossomática e sócio-fundador e titular da Sociedade Portuguesa de Psicodrama.

Coordena a Unidade de Educação Contínua e Difusão Científica do IPATIMUP (Instituto de Patologia e Imunologia Molecular da Universidade do Porto), de que é membro.

É fundador e presidente da Direcção do IPSSO – Instituto de Prevenção do Stresse e Saúde Ocupacional, instituição privada de investigação sem fins lucrati-

vos. Nesta instituição, dirigiu durante 3 anos um estudo nacional da prevalência e factores de risco das situações de stresse da profissão docente.

De entre as obras publicadas pode-se referir a organização de *A outra metade da Medicina* da Climpso Editores, *O Stress na Profissão Docente – Como prevenir, como manejar e O stresse nos Professores Portugueses*, ambos editados pela Porto Editora.

ENTREVISTA COM...

Rui Mota Cardoso

Médico-psiquiatra, Rui Mota Cardoso dirigiu um estudo nacional da prevalência e factores de risco de stresse da profissão docente.

As causas do stresse dos professores e os seus efeitos são os principais temas desta entrevista.

Fala-se muito em stresse. Em que consiste?

O stresse é um estado de tensão entre o que *eu tenho vindo a ser* – a minha individualidade, sempre em formação, sempre incompleta, sempre em devir – e o meio (externo e interno) que me quer outro e me sujeita a novas exigências, desafios, ameaças, sobrecargas e obstáculos, a exigirem superação (crescimento, organização, realização) ou a provocarem claudicação. Por isso, todos *estamos* em stresse (se não, estávamos mortos). O que temos amiúde são as consequências físicas e psíquicas, pessoais e sociais, desse estado; quando nocivas – e são essas aquelas a que vulgarmente nos referimos – dão sofrimento e muitas vezes doença. E as doenças, essas sim – nós *temos doenças*.

O stresse é sempre negativo?

Não, as situações de stresse superadas são organizadoras do nosso crescimento e da nossa identidade, são quase sempre agentes de saúde e, de certeza, garantes da nossa experiência e maturidade emocional. Só as não superadas ou superáveis são agentes de sofrimento, vulnerabilidade e morbidade.

No seu livro *O Stresse na Profissão Docente* afirma que os professores são particularmente vulneráveis ao stresse? Porquê?

Todas as profissões que privilegiam a relação interpessoal, carregadas de conteúdo emocional e responsabilidade são particularmente vulneráveis ao stresse. Acresce que a situação docente – a aula – é por definição imprevisível e de quase impossível controlo antecipado. O comportamento dos alunos exige uma atenção, flexibilidade e disponibilidade criativa constante, a sobrecarga emocional espreita a todo o

momento, a responsabilidade pelo outro e as consequências do seu acto e do seu julgamento, mesmo que latentes, são insustentavelmente pesadas. Acresce o desenrolar do desencanto com a perda dos mitos iniciais: o da autonomia no trabalho, o da realização, da eficácia, da camaradagem, do bom aluno, etc. Em poucas palavras: imprevisibilidade e responsabilidade, em situações de stresse emocional e afectivo, físico e moral, numa relação desigual em que muito se dá e pouco parece receber-se.

O stresse dos professores é permanente ou é mais motivado por razões conjunturais?

Se, como acabo de enumerar, a profissão docente tem razões intrínsecas de exposição ao stresse, também é certo que, pelo menos nos nossos dias, existem razões de tensão e stresse extrínsecas ao docente e, inclusive, à escola onde trabalha, tendo nome em instâncias mais complexas, sociais e comunitárias, em que estatuto, imagem, opinião pública e decisão política não são alheios.





“O COMPORTAMENTO DOS ALUNOS EXIGE UMA ATENÇÃO, FLEXIBILIDADE E DISPONIBILIDADE CRIATIVA CONSTANTE, A SOBRECARGA EMOCIONAL ESPREITA A TODO O MOMENTO (...)”

Começar por avaliar e adequar a distribuição das variadas tarefas do docente, contrariar a burocracia e a falta de pessoal não docente, clarificar as funções, definir carreiras, cuidar da autonomia e promover estruturas de apoio e inter-relação, não esquecendo os mecanismos que permitam sobretudo aos docentes mais novos retroavaliarem o seu desempenho, bem assim como as condições concretas do local do trabalho, seria o mínimo que, no momento, se exigiria.

Através de que sintomas se exprime o stress dos professores?

Em situação de stress, todo o organismo se encontra submetido a uma sobrecarga tensional, mais próximo dos seus limiares de adaptação e plasticidade (“a corda está esticada”), o que se traduz não só em queixas diversas de índole psicológica e física (desde a cefaleia à

dificuldade da memória, da dispepsia à labilidade emocional, do prurido à astenia psíquica e ao nervosismo), como na vulnerabilidade ao adoecer físico e mental, da depressão às infecções, das perturbações imunológicas às alterações da tensão arterial e dos valores bioquímicos do funcionamento metabólico. Por outro lado, as situações de stress são muitas vezes portas de entrada para o abuso do álcool e de outras drogas, lícitas ou ilícitas, de comportamento menos reflectivos ou mais violentos, no fraco controlo da irritabilidade, da frustração, da relação interpessoal. Aumenta o absentismo, diminui a qualidade profissional, os erros aumentam, o investimento pessoal enfraquece. Por fim, o *burnout* espreita. É um processo lento e gradual que ataca “à má-fé” os mais motivados e empenhados na docência, ao longo de um sofrido percurso de desilusão e perda de controlo, este

“esgotamento” tão difícil de superar alia à sensação de menor rendimento e inadequação profissional a astenia emocional, o arrefecimento afectivo e a indiferença distanciada. No estudo IPSSO 2000, que foi publicado pela Porto Editora com o título *O Stresse nos Professores Portugueses*, 1 em cada 2,8 docentes percepcionavam-se em situação de stress e 1 em cada 15,8 relatavam sintomas clínicos de *burnout*.

Que consequências tem para os alunos e para a escola a situação de stress do professor?

Creio que não é preciso fazer um grande esforço para perceber como estas consequências se repercutem, insidiosa mas massivamente, no comportamento e rendimento dos alunos, na organização e eficiência da escola, em última instância, na qualidade do ensino e no futuro dos alunos.



O stress é mais um problema pessoal ou de saúde pública?

O problema cultural e político da validação do estatuto e da imagem do professor, a reorganização profissional da classe (muitas vezes aparentemente dividida), as relações contratuais com os pais e outros parceiros comunitários e, porventura, a necessidade de qualificações mais específicas e academicamente intocáveis não podem dissociar-se da definitiva clarificação das funções e papéis docentes, do seu grau de participação nas decisões da escola e sua autonomia dentro dela, nem tão-pouco dos esforços continuados de integração de ambos no meio físico e humano em que se inserem. Só assim a produtividade poderá ser exigida, avaliada e retribuída.

Pensar a relação entre o indivíduo e o local de trabalho é pensar na sua motivação e realização pessoal, nos factores protectores do stress e na defesa do bem-estar individual e do grupo. É também cuidar da estrutura organizativa do estabelecimento de ensino, num processo constante de readaptação às exigências externas e necessidades internas, do ambiente físico onde o trabalho se desenvolve e, sobretudo, da exigência continuada de formação e preparação, nomeadamente no campo de prevenção e manejo do stress docente.

Como pode o professor individualmente considerado prevenir o stress?

Não faltam hoje ao professor possibilidades de formação, mais ou menos teórica, mais ou menos prática, em técnicas de manejo do stress (sem esquecer as técnicas de gestão do tempo de que carece de uma forma muito particular), nem manuais de auto-ajuda ou livros de divulgação mais ou menos completos. Tais recursos revestem-se de um carácter isolado e periférico, filiam-se numa perspectiva culpabilizante da vulnerabilidade ou incompetência pessoal (e desculpabilizante da profissão ou do sistema de ensino) e, numa perspectiva de saúde pública, carecerão de



possibilidades de multiplicação do efeito. São complementares, porventura preciosos, para quem deles necessita e já deles sente necessidade.

Que podem fazer os gestores escolares para prevenir o stress dos professores?

As verdadeiras atitudes preventivas só resultam numa estratégia de intervenção simultânea sobre as escolas, os professores, as relações entre as escolas e os professores e o sector educativo. Os esforços preventivos orientam-se cada vez mais por uma estratégia multifocada, com origem nas próprias preocupações do estabelecimento de ensino, que as deve incluir na sua estrutura organizativa, nos seus objectivos de gestão e nos seus planos anuais de actividade.

Cabe ainda ao sistema escolar em geral e a cada estabelecimento de ensino em particular (como a cada professor individualmente) saber recorrer a técnicas de prevenção pessoal das situações de stress. Os primeiros através da disponibilização de pessoal especializado de aconselhamento e formação nestas áreas, da aceitação e encorajamento de grupos voluntários de autodiscussão e treino, para além da organização de *workshops* obrigatórios sobre stress e/ou *burnout*, onde, num modelo de “resolução de problemas”, o diagnóstico dos verdadeiros problemas determinará a intervenção contingente e adequada, tanto em formação específica como em apoios (recursos) organizacionais. :

AS ESCOLHAS DE Rui Mota Cardoso

LIVRO *Eclesiastes, o Homem sem Qualidades* de Musil **MÚSICA** *À Flor da Pele* de Milton Nascimento e Chico Buarque **FILME** *A Palavra* Carl Dreyer e também *Apocalypse Now* Coppola **POEMA** *A Tabacaria* de Fernando Pessoa e *Ítaca* de Cavafis **COR** Azul **VIAGEM** Istambul **FRUTO** Dióspiro **PINTOR** Vermeer